

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
ННІ психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «бакалавр»
на тему:
**ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ У ОСІБ З РІЗНИМ СІМЕЙНИМ
СТАТУСОМ**

Виконала:

студентка 4 року навчання, 61 групи
Плющ Каріна Вячеславівна

Науковий керівник:

Дерев'янка Світлана Петрівна
кандидат психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів
2026

Студентка

Підпис

П.І.Б.

Наук. керівник

Підпис

П.І.Б.

Рецензент

Підпис

П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол №____ від «____»_____2026 року.
Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

Вступ	4
Розділ 1. Теоретичний огляд проблеми задоволеності життям у осіб з різним сімейним статусом	
1.1. Поняття задоволеності життям та суб'єктивного благополуччя	8
1.2. Поняття та класифікація сімейного статусу особи	13
1.3. Аналіз досліджень зв'язку сімейного статусу та задоволеності життям	18
Висновки до першого розділу	20
Розділ 2. Емпіричне дослідження задоволеності життям у осіб з різним сімейним статусом	
2.1. Організація емпіричного дослідження	22
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	28
2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності життям в осіб з різним сімейним статусом	55
Висновки до другого розділу	58
Висновки	60
Список використаної літератури	63
Додатки	70

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена глибокими трансформаціями, яких зазнає інститут сім'ї та особистісні ціннісні орієнтації в сучасному світі. У психологічній науці останніх десятиліть спостерігається виразний перехід від вивчення механізмів психічної дезадаптації до аналізу чинників, що забезпечують суб'єктивне благополуччя та високу якість життя особистості. Задоволеність життям як фундаментальний когнітивно-емоційний конструкт відображає інтегральну оцінку людиною власного буття, де сімейний стан традиційно вважається одним із найбільш вагомих прогностичних показників внутрішньої стабільності та щастя.

Однак динамічні соціокультурні зміни початку ХХІ століття внесли суттєві корективи у сприйняття сімейних ролей. Якщо раніше офіційний шлюб розглядався як обов'язковий етап соціалізації та гарант психологічного комфорту, то сьогодні ми спостерігаємо плюралізм форм співжиття: від зростання популярності партнерських стосунків без юридичної реєстрації до свідомого вибору самотнього способу життя. Таке різноманіття статусів породжує наукову дискусію щодо того, чи залишається шлюб універсальним джерелом ресурсу, чи, навпаки, сучасна людина здатна досягти високого рівня задоволеності життям через автономію, професійну реалізацію та розширення соціальних мереж поза межами нуклеарної сім'ї.

Важливим аспектом актуальності є також деструктивний вплив стереотипів, що досі існують у суспільстві щодо осіб, які не перебувають у шлюбі, або тих, хто пережив розлучення. Психологічний тиск соціальних очікувань може вступати в конфлікт із реальними потребами особистості, спричиняючи внутрішній дисонанс та знижуючи рівень суб'єктивного благополуччя. Водночас в межах сімейних стосунків задоволеність життям часто залежить не від формального факту наявності партнера, а від якості

емоційної взаємодії, здатності до конструктивного подолання криз та збереження особистісних кордонів.

Особливої ваги дослідження набуває в контексті кризових явищ, що супроводжують розвиток сучасного українського суспільства. В умовах високої невизначеності, війни та соціально-економічної напруженості сімейний статус може виступати як потужним буфером проти стресу, так і додатковим джерелом тривоги. Розуміння психологічних особливостей задоволеності життям у людей з різним сімейним станом дозволить фахівцям ефективніше надавати допомогу в процесі психологічного консультування, розробляти програми підтримки для тих, хто переживає кризу сімейних стосунків, та сприяти формуванню більш толерантного ставлення до різноманіття життєвих шляхів особистості.

Наукова розробка цієї проблеми дасть змогу не лише розширити теоретичні уявлення про феномен задоволеності життям, а й отримати емпірично обґрунтовані дані про те, які саме психологічні ресурси допомагають представникам різних соціальних груп підтримувати внутрішню рівновагу. Це відкриває шлях до створення практичних рекомендацій щодо зміцнення сімейного благополуччя та розвитку навичок саморегуляції в осіб, які обирають шлях індивідуальної самореалізації.

Об'єктом дослідження є задоволеність життям особистості.

Предмет дослідження – особливості задоволеності життям осіб із різним сімейним статусом.

Мета дослідження – визначити особливості задоволеності життям у осіб з різним сімейним статусом.

Відповідно до поставленої мети визначені **завдання** дослідження:

- 1) розкрити зміст понять «задоволеність життям» та «сімейний статус»;
- 2) визначити особливості задоволеності життям у осіб з різним сімейним статусом;

3) розробити практичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня задоволеності життям у осіб з різним сімейним статусом.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Теоретичну основу дослідження склали концепція суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райяна, модель психологічної адаптації до життєвих подій Р. Лукаса та теорія подружнього ресурсу Л. Вейт. Серед напрацювань вітчизняних науковців базовими стали положення психології життєвого шляху особистості Т. Титаренко, концепція психологічної ресурсності особистості О. Штепи, суб'єктно-вчинковий підхід В. Татенка та фундаментальні дослідження генезису особистості С. Максименка. Методологічним базисом роботи визначено загальнонаукові принципи системності, детермінізму та об'єктивності у вивченні психічних явищ.

Методи дослідження. У ході дослідження був використаний комплекс теоретичних (аналіз та систематизація наукових джерел за темою суб'єктивного благополуччя, синтез теоретичних підходів до класифікації сімейного статусу, порівняння та узагальнення результатів попередніх досліджень), емпіричних (соціально-демографічна анкета для визначення сімейного стану, віку та статі респондентів; психодіагностичне опитування (за допомогою «Шкали задоволеності життям» Е. Дінера, «Шкали суб'єктивного щастя» С. Любомирські, авторської анкети) та математико-статистичних (частотний аналіз для опису демографічних характеристик вибірки, однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) для виявлення значущих відмінностей у рівнях задоволеності життям між групами з різним сімейним статусом із застосуванням Post-hoc критерію Шеффе для попарних порівнянь, кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена) для встановлення взаємозв'язків між тривалістю перебування у поточному статусі та показниками суб'єктивного благополуччя) методів.

Структуру роботи складають вступ, два розділи, загальні висновки, список використаних джерел (59 найменувань) та додатки. У першому розділі

наведено результати теоретичного аналізу проблеми задоволеності життям у контексті сімейного статусу особи в сучасній психологічній науці. У другому розділі міститься опис вибірки, методик та процедури дослідження особливостей задоволеності життям осіб з різним сімейним статусом, опис, аналіз та інтерпретація отриманих результатів, диференційовані практичні рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності життям в осіб з різним сімейним статусом. Загальний обсяг роботи становить 90 сторінок.

Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПРОБЛЕМИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ У ОСІБ З РІЗНИМ СІМЕЙНИМ СТАТУСОМ

Теоретичний аналіз проблеми задоволеності життям у осіб з різним сімейним статусом передбачає комплексне вивчення психологічних детермінант, що визначають суб'єктивне сприйняття людиною якості власного буття в контексті її соціально-рольової взаємодії. У межах даного розділу здійснено систематизацію наукових підходів до розуміння сутності суб'єктивного благополуччя та розкриваються особливості кореляції між емоційним станом особистості та формою організації її сімейного життя.

1.1. Поняття задоволеності життям та суб'єктивного благополуччя

У межах психологічного аналізу особистості поняття задоволеності життям та суб'єктивного благополуччя виступають ключовими індикаторами гармонійного розвитку та успішної адаптації людини до соціального середовища. Осмислення цих категорій потребує чіткого розмежування між когнітивною оцінкою власних досягнень та емоційним фоном повсякденного сприйняття реальності.

Фундаментальне значення для розуміння природи людського щастя має *модель суб'єктивного благополуччя*, розроблена Едом Дінером. Дослідник запропонував трикомпонентну концепцію, яка розглядає благополуччя як складний конструкт, що поєднує когнітивну оцінку життя та емоційний баланс особистості. Згідно з цією моделлю, структура суб'єктивного благополуччя охоплює: 1) задоволеність життям як загальну когнітивну оцінку того, наскільки реальні життєві обставини відповідають внутрішнім очікуванням, стандартам і бажанням особистості; 2) позитивний афект, що характеризується частотою та інтенсивністю переживання таких емоцій, як

радість, натхнення, вдячність тощо; 3) негативний афект, що виражається через частоту переживання тривоги, стресу, суму чи гніву [49, с. 36].

Ключова наукова цінність цієї моделі полягає в диференціації *когнітивного* та *афективного* аспектів благополуччя.

Когнітивний компонент (безпосередньо задоволеність життям) є продуктом інтелектуальної рефлексії. Це свідомий внесок, який людина робить на основі порівняння свого поточного стану із суб'єктивно обраним ідеалом. Важливо, що ця оцінка є відносно стабільною і не залежить від безпосередньо від миттєвого настрою. Наприклад, особа може відчувати високу задоволеність життям завдяки досягнутому сімейному статусу чи професійним успіхам, навіть якщо в конкретний момент вона переживає втому або роздратування.

Натомість *афективний компонент* (позитивні та негативні емоції) відображає динамічну, емоційну реакцію на події «тут і зараз». Якщо когнітивна оцінка – це свого роду «вердикт розуму», то афективний баланс – це «барометр» щоденного самопочуття. Е. Дінер підкреслює, що задоволеність життям є насамперед когнітивним аспектом, який оцінюється автономно від поточних емоційних переживань, хоча й корелює з ними в довгостроковій перспективі [49, с. 35]. Стаття Е. Дінера «Суб'єктивне благополуччя» (1984) стала однією з найвпливовіших у вивченні суб'єктивного благополуччя, оскільки в ній автор доводить: для повного розуміння благополуччя недостатньо знати лише рівень щастя людини; необхідно аналізувати, як вона осмислює свій життєвий шлях (когніція) та наскільки інтенсивно реагує на зовнішні стимули (афект). Таким чином, поняття задоволеності життям розкривається передусім через раціональну самооцінку, яка стає психологічним фундаментом для стабільного емоційного фону особистості.

Доповнює та поглиблює когнітивно-афективну модель Е. Дінера *соціологічно орієнтований підхід* нідерландського дослідника Руута Венховена. На відміну від Е. Дінера, який фокусується на внутрішній

структурі суб'єктивного благополуччя, Р. Венховен розглядає щастя як «життєпридатність» (*livability*) – міру того, наскільки умови середовища відповідають біологічним та психологічним потребам індивіда [57, с. 1036]. Автор пропонує чотирипікову модель якості життя, де задоволеність є фінальним результатом взаємодії між зовнішніми можливостями суспільства та внутрішніми здатностями особистості. Порівняння цих підходів дозволяє виявити суттєву концептуальну різницю: якщо для Е. Дінера задоволеність життям – це передусім внутрішній когнітивний стандарт (те, що людина думає про своє життя), то для Р. Венховена це скоріше інтегральний показник того, наскільки успішно людина функціонує у своєму середовищі. Венховен акцентує на тому, що задоволеність не є простою сумою приємних моментів, а є результатом оцінки того, наскільки гарним є життя загалом [57, с. 1037]. Для нашого дослідження цей підхід є принциповим, оскільки він дозволяє розглядати сімейний статус не просто як формальну ознаку, а як одне з ключових середовищ, що або задовольняє базові потреби людини в афіліації та безпеці (за Р. Венховеном), або виступає об'єктом для когнітивного порівняння із соціальними еталонами (за Е. Дінером). Відтак синтез цих концепцій дає змогу всебічно проаналізувати, як зміна сімейного стану трансформує не лише емоційне тло, а й фундаментальну оцінку якості власного буття.

Особливе місце в аналізі психологічних чинників благополуччя посідає **теорія самодетермінації**, розроблена Едвардом Десі та Річардом Райяном. Автори концепції стверджують, що задоволеність життям не є прямим наслідком зовнішніх успіхів чи соціальних статусів, а залежить від ступеня задоволення трьох базових метапотреб – автономії, компетентності та пов'язаності з іншими (відносин). У статті «The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior» (2000) [47] дослідники обґрунтовують, що ці потреби є універсальними та «нутрієнтними» для психічного здоров'я і без їх реалізації неможливе справжнє суб'єктивне благополуччя.

У контексті дослідження задоволеності життям осіб з різним сімейним статусом кожна з цих потреб набуває специфічного забарвлення. Так, за Е. Десі та Р. Райяном, *потреба у пов'язаності (relatedness)* найбільш очевидно реалізується в межах шлюбу або партнерських стосунків, надаючи індивіду відчуття емоційної близькості, безпеки та приналежності [47, с. 229]. Проте теорія самодетермінації підкреслює, що якість цього зв'язку є важливішою за його формальну наявність: лише ті стосунки, що підтримують істинне «Я», сприяють зростанню задоволеності життям. *Потреба в автономії (autonomy)*, що полягає у відчутті авторства власного життя, часто стає точкою напруження в сімейних дискурсах. Для осіб у шлюбі автономія може обмежуватися зобов'язаннями перед партнером, що за умови деструктивного розподілу ролей веде до зниження благополуччя. Водночас неодружені особи (сингли) можуть демонструвати високий рівень задоволеності саме завдяки повній реалізації автономії, якщо їхній вибір є свідомим, а не вимушеним. Нарешті, *потреба в компетентності (competence)* у сфері сімейних відносин проявляється як відчуття успішності в ролі партнера, батька чи господаря.

Таким чином, згідно з моделлю Е. Десі та Р. Райяна, сімейний статус виступає лише соціальною формою, всередині якої відбувається або блокується задоволення базових потреб. Це дозволяє нам припустити, що різниця в рівнях задоволеності життям між одруженими та самотніми людьми визначається не самим фактом наявності штампа в паспорті, а тим, наскільки обраний спосіб життя дозволяє людині почуватися вільною у виборі (автономія), ефективною у взаємодії (компетентність) та емоційно значущою для інших (відносини).

Розгляд фундаментальних західних моделей суб'єктивного благополуччя створює необхідний теоретичний базис, проте для повного розуміння досліджуваного феномену принципово важливим є звернення до напрацювань вітчизняної психологічної думки. Українські науковці розглядають задоволеність життям не лише як статичний стан чи результат

зовнішніх обставин, а як динамічний процес самоздійснення особистості, що розгортається в межах її унікального життєвого шляху та соціокультурного простору.

Однією з ключових у вітчизняній науці є концепція життєконструювання та психології життєвого шляху, розроблена Тетяною Титаренко. Дослідниця наголошує, що задоволеність життям безпосередньо залежить від здатності індивіда виступати активним автором власної біографії [41]. У контексті сімейного статусу цей підхід дозволяє стверджувати, що благополуччя визначається не формальною належністю до певної соціальної групи (наприклад, перебуванням у шлюбі), а успішністю інтеграції цього статусу в загальну стратегію життя. Для особистості, орієнтованої на традиційні цінності, сім'я стає головним ресурсом самоактуалізації, тоді як для людини з вираженою потребою в автономії задоволеність може досягатися через професійну реалізацію чи соціальну активність поза межами шлюбу. Відтак Т. Титаренко акцентує на суб'єктивній активності: щастя є результатом того, як людина осмислює та трансформує свій статус, адаптуючись до життєвих криз.

Вагомий внесок у вивчення механізмів підтримання високої якості життя внесла Олена Штепа, чия концепція психологічної ресурсності розкриває роль внутрішніх та зовнішніх опор особистості. Згідно з її поглядами, задоволеність життям виникає як наслідок ресурсного балансу [44, с. 662]. Сім'я в цій системі розглядається як потужний зовнішній соціальний ресурс, що забезпечує підтримку та безпеку. Водночас навички самодетермінації та психологічна гнучкість виступають внутрішніми ресурсами, які дозволяють людині почуватися задоволеною навіть за відсутності стабільних партнерських стосунків. О. Штепа підкреслює, що критичним є не сам статус, а здатність особистості ефективно розпоряджатися наявними ресурсами: нещасливий шлюб виснажує

психологічний капітал людини, тоді як свідома самотність може сприяти його накопиченню та зростанню суб'єктивного благополуччя.

Суб'єктно-вчинковий підхід Віталія Татенка додає дослідженню етичного та вольового виміру. Науковець розглядає задоволеність життям як результат вчинкової активності особистості [38]. Вибір сімейного статусу – чи то рішення створити сім'ю, чи то акт розлучення, чи вибір на користь сингл-способу життя – є вчинком, за який людина несе відповідальність. Відтак рівень благополуччя корелює з мірою суб'єктності: чим більше людина відчуває себе вільною у виборі свого шляху та відповідальною за якість своїх стосунків, тим вищою є її підсумкова оцінка власного буття [38].

Сучасні психологічні розвідки Зоряни Ковальчук [22] та Івана Данилюка [11; 12] зосереджуються на трансформації сімейних цінностей в умовах соціальної нестабільності. Автори зазначають, що для сучасних українців спостерігається зсув акцентів від формальних атрибутів шлюбу до «психологічної інтимності» та емоційного комфорту. В їхніх працях обґрунтовано, що задоволеність життям у партнерських стосунках (зокрема, у фактичних шлюбах) часто не поступається задоволеності в офіційному шлюбі, що ставить під сумнів традиційні уявлення про переваги зареєстрованого статусу. Важливим є також аспект адаптації до зміни статусу, який досліджує Нігора Хазратова, доводячи, що періоди переходу (вступ до шлюбу або розірвання стосунків) супроводжуються радикальною перебудовою когнітивної карти світу, що тимчасово знижує показники суб'єктивного благополуччя незалежно від того, наскільки бажаною була ця зміна [42].

Підсумовуючи вітчизняний досвід дослідження проблеми, можна констатувати, що українська психологічна школа робить акцент на внутрішній свободі, відповідальності та ціннісному наповненні життєвого шляху. Це дає підстави для висновку, що сімейний статус виступає лише фоном, на якому розгортається складна робота особистості з конструювання власного благополуччя.

1.2. Поняття та класифікація сімейного статусу особи

У науковому дискурсі поняття сімейного статусу розглядається як багатогранна категорія, що інтегрує в собі правові, соціологічні та психологічні виміри життєдіяльності людини. На первинному рівні аналізу сімейний статус визначається як офіційно зафіксоване положення індивіда стосовно інституту шлюбу, що регулюється нормами сімейного права та відображається в державних реєстрах актів цивільного стану. Проте з погляду психологічної науки таке вузьке трактування є недостатнім. Оскільки воно не враховує суб'єктивного сприйняття людиною своєї ролі в системі міжособистісних стосунків та реальної структури її приватного життя. Психологічний зміст сімейного статусу полягає у формуванні специфічної соціальної ідентичності, яка диктує певний набір поведінкових очікувань, рівень відповідальності та характер емоційної підтримки, на яку може розраховувати особистість. Тому сімейний статус постає як динамічна система, що суттєво впливає на когнітивну оцінку життєвих досягнень та загальний рівень психологічного благополуччя.

Традиційна класифікація сімейного статусу, яка тривалий час домінувала в науковій літературі, базувалася на чіткій дихотомії між перебуванням у шлюбі та самотністю. До основних категорій класичного підходу відносять осіб, які ніколи не перебували в шлюбі, одружених, розлучених та вдівців. Кожна з цих груп характеризується унікальним психологічним профілем та специфічними викликами. Зокрема, статус «одружений» традиційно асоціюється з найвищим рівнем соціальної стабільності та доступом до спільного емоційного ресурсу, тоді як статус «розлучений» часто пов'язаний із досвідом гострої психологічної травми та необхідністю реконструкції ідентичності. Вдівство розглядається як окрема категорія, де задоволеність життям зазнає суттєвої трансформації через втрату значущого об'єкта прив'язаності та необхідність адаптації до життя в соціальній ізоляції. Однак стрімкі соціокультурні зміни призвели до того, що

ці формальні категорії вже не здатні повною мірою описати реальну розмаїтість людських взаємин.

Сучасна психологічна думка (О. Кляпець [21], С. Л. Браун, Г. К. Кім та П. С. МакКенрі [52], А. В. Горвіц та Г. Р. Вайт, Н. Ф. Маркс та Д. Д. Ламберт [55]) змушена переглядати класичні підходи через виникнення альтернативних форм сімейного устрою, що суттєво розширює типологію статусів. Одним із найпоширеніших явищ сьогодні є фактичний шлюб, або *кохабітація*, коли партнери ведуть спільне господарство та виховують дітей без юридичної реєстрації стосунків. З точки зору психології, такий статус характеризується вищою мірою індивідуальної свободи, але водночас може супроводжуватися відчуттям меншої соціальної захищеності порівняно з офіційним шлюбом. Окрему увагу науковці приділяють феномену *дистантного шлюбу* (LAT-відносини), де партнери зберігають емоційну та юридичну єдність, але проживають окремо. Така форма партнерства кидає виклик традиційному уявленню про сім'ю як територіальну спільність і потребує нових підходів до вимірювання задоволеності життям, де автономія та приватний простір стають пріоритетними цінностями.

Важливим вектором у розширенні класифікації є переосмислення статусу осіб, які не перебувають в шлюбі. Сучасні дослідження (Я. Бондаренко та Т. Кубриченко [3], Н. Ф. Маркс [55], А. Бірман [46], А. Шапіро [56]) виділяють категорію «свідомої самотності» (*singles by choice*), що докорінно відрізняється від вимушеної самотності. Для таких осіб відсутність партнера є не дефіцитом, а стратегічним вибором, спрямованим на саморозвиток та збереження незалежності. У цьому контексті задоволеність життям базується на високому рівні внутрішнього локусу контролю та/або широкій мережі дружніх зв'язків, які компенсують відсутність нуклеарної сім'ї. Крім того, не можна ігнорувати вплив цифрових технологій на формування віртуальних або квазісімейних статусів, де кордони між приватним та публічним, індивідуальним та спільним стають дедалі прозорішими.

В українському соціокультурному просторі трансформація сімейних статусів має свої специфічні риси, зумовлені як зміною ціннісних орієнтацій молоді (О. Кляпець [21], Т. Говорун [8], Ю. Завацький [15], Я. Бондаренко та Т. Кубриченко [3], О. Камінська [16]), так і драматичними зовнішніми обставинами (В. Предко та О. Сомова [33], І. Данилюк [11]). Зростання середнього віку вступу в перший шлюб свідчить про пріоритетність професійної самореалізації та прагнення до психологічної зрілості перед створенням сім'ї. Особливої гостроти питання сімейного статусу набуло в умовах повномасштабної війни, яка спричинила масову вимушену дистантність сімей та появу нових соціальних підгруп, чиє благополуччя напряду залежить від здатності підтримувати дистанційні зв'язки. Таким чином, сучасна класифікація сімейного статусу особи повинна бути гнучкою та інклюзивною, враховуючи не лише юридичну форму, а й фактичний зміст стосунків, рівень емоційної близькості та суб'єктивне значення, яке людина вкладає у свій спосіб життя.

Детальний аналіз психологічного наповнення кожної з категорій традиційної та сучасної класифікації сімейного статусу дозволяє виявити глибокі відмінності в когнітивній та емоційній сферах особистості.

Розглядаючи групу одружених осіб, зауважимо, що цей статус традиційно корелює з відчуттям стабільності та доступом до спільного емоційного ресурсу. Психологічною основою благополуччя в шлюбі є не просто наявність партнера, а можливість реалізації потреби у пов'язаності, що надає життю сенсу та відчуття захищеності. Офіційний шлюб часто супроводжується «ефектом буфера», який нівелює вплив зовнішніх стресорів. Разом з тим статус «одружений» може накладати обмеження на автономію, що у випадку неконструктивного розподілу ролей веде до зниження задоволеності життям. Для багатьох осіб шлюб виступає як соціальний еталон, і його досягнення когнітивно оцінюється як життєвий успіх, що позитивно впливає на самооцінку.

На відміну від одружених, категорія неодружених осіб (синглів), які ніколи не перебували у шлюбі, характеризується вищою мірою індивідуальної свободи та можливістю повної самореалізації. Психологічне благополуччя цієї групи залежить від того, чи є цей статус результатом свідомого вибору. Свідомі сингли демонструють високий рівень внутрішнього локусу контролю та здатність до автономного життєконструювання. Вони компенсують відсутність партнера через глибокі дружні зв'язки та професійну самореалізацію. Проте особи, які перебувають у цьому статусі вимушено, можуть переживати почуття самотності та когнітивний дисонанс через невідповідність власного життя суспільним очікуванням. У цьому контексті задоволеність життям значною мірою визначається рівнем прийняття власної індивідуальності та здатністю знаходити сенси за межами традиційної сімейної парадигми.

Специфічний психологічний профіль мають особи, які перебувають у фактичному шлюбі (*кохабітації*). З одного боку, такий статус надає ті ж самі емоційні переваги близькості та партнерства, що й офіційний шлюб. Дослідження (С. Л. Браун, А. В. Горвіц та Г. Р. Вайт, Г. К. Кім та П. С. МакКенрі [52], О. Кляпець [21] та ін.) свідчать, що рівень задоволеності життям у таких парах часто не поступається рівню одружених. З іншого боку, відсутність юридичної реєстрації може породжувати відчуття меншої стабільності та захищеності, особливо у жінок. Психологічний дисонанс може виникати через різне сприйняття статусу партнерами. Зокрема, для одного кохабітація є етапом перед шлюбом, а для іншого – остаточною формою стосунків. Відтак благополуччя в цій групі базується на високому рівні довіри та спільних ціннісних орієнтаціях, а не на зовнішніх соціальних гарантіях.

Однією з найбільш психологічно вразливих груп є розлучені особи. Розлучення розглядається як гостра криза, що руйнує емоційну та соціальну ідентичність. На етапі розлучення задоволеність життям стрімко падає через переживання втрати, зради, провини або гніву. Адаптація до нового статусу

вимагає повної перебудови когнітивної моделі світу. Розлучені особи змушені реконструювати своє життя, часто стикаючись із економічними труднощами та необхідністю самотійно виховувати дітей. Однак в довгостроковій перспективі розлучення може когнітивно оцінюватися як звільнення від деструктивних стосунків, що веде до зростання автономії та, зрештою, до підвищення рівня задоволеності життям. Відтак психологічний зміст статусу «розлучений» змінюється від переживання втрати до усвідомлення нових можливостей для саморозвитку.

Нарешті, статус вдівця/вдови характеризується найвищим рівнем психологічної напруженості через незворотність втрати значущого іншого. Задоволеність життям у цій групі зазнає глибокої трансформації, оскільки особа втрачає не лише партнера, а й спільне майбутнє та звичний спосіб життя. Психологічна адаптація після втрати вимагає подолання горя, що може тривати роками. Вдівство часто супроводжується ризиком соціальної ізоляції, особливо в похилому віці. Успішна адаптація до цього статусу залежить від здатності особистості знайти нові сенси буття, зберегти соціальні зв'язки та інтегрувати досвід втрати у свою життєву історію. Таким чином, задоволеність життям у вдівців базується на психологічній стійкості (*resilience*) та здатності до прийняття незворотних змін.

Отже, можна констатувати, що сімейний статус є не статичною категорією, а динамічним соціально-психологічним процесом. Психологічне наповнення кожного статусу визначається складним переплетенням внутрішніх потреб особистості в автономії та пов'язаності, її когнітивними оцінками та емоційними реакціями на життєві події. У соціокультурному контексті України, який зазнає стрімких трансформацій, сприйняття сімейних статусів змінюється в бік більшої гнучкості та визнання різноманіття життєвих шляхів. Розуміння цієї психологічної глибини є необхідним для коректної інтерпретації результатів емпіричного дослідження зв'язку між сімейним станом та задоволеністю життям.

1.3. Аналіз досліджень зв'язку сімейного статусу та задоволеності життям

Емпіричний аналіз взаємозв'язку між сімейним статусом та суб'єктивним благополуччям особистості в сучасній психології базується на великій кількості лонгitudних та крос-культурних досліджень. Одним з найбільш обговорюваних феноменів у цій царині є так званий «ефект шлюбу», суть якого полягає в тому, що одружені особи в середньому демонструють вищі показники задоволеності життям порівняно з тими, хто ніколи не перебував у шлюбі, розлученими чи вдівцями. Зокрема, Лінда Вейт у своїх працях [58] обґрунтовує, що шлюб виступає як специфічний соціальний та психологічний ресурс, який забезпечує індивіда стабільною емоційною підтримкою, спільним капіталом та відчуттям безпеки, що в сукупності створює підґрунтя для вищої оцінки якості власного буття.

Однак детальніший розгляд результатів досліджень, зокрема праць Річарда Лукаса [53], вносить суттєві корективи в розуміння цього зв'язку через теорію гедоністичної адаптації. Результати багаторічних спостережень свідчать, що сплеск задоволеності життям зазвичай відбувається в період «медового місяця» - безпосередньо до та після вступу в шлюб, проте з часом рівень благополуччя більшості людей повертається до їхньої індивідуальної «базової лінії». Це дає підстави стверджувати, що шлюб не є стабільною гарантією щастя, а скоріше подією, яка тимчасово підвищує задоволеність, після чого в дію вступають механізми психологічної адаптації до нових умов життя.

Важливим напрямом досліджень є також порівняння задоволеності життям в осіб, які перебувають в офіційному шлюбі та у фактичних (цивільних) партнерствах. Сучасні дані (Е. Дінер [49], Т. Говорун [8], Ю. Завацький [15], О. Кляпець [21], А. Шапіро та К. Кіз [56], Г. К. Кім та П. С. МакКенрі [52]) вказують на те, що в країнах з високим рівнем соціальної толерантності різниця в показниках благополуччя між цими групами майже нівелюється. Психологічний комфорт у таких союзах

визначається не юридичним статусом, а якістю інтимності, відсутністю конфліктів та спільністю цілей. Проте в суспільствах із сильним впливом традиційних норм (зокрема, в українському контексті) офіційний статус часто залишається додатковим чинником спокою та соціальної впевненості, що позитивно корелює з когнітивною задоволеністю.

Окрему увагу наукова спільнота приділяє групі осіб, які свідомо обирають сингл-статус. Дослідження Белли ДеПауло [48] кидають виклик стереотипу про «нещасливих одинаків», доводячи, що особи, які цінують автономію та мають розгалужені соціальні мережі (друзі, колеги, родичі), часто не поступаються одруженим у рівні задоволеності життям. Ключовим модератором тут виступає фактор «соціального тиску»: чим менше суспільство стигматизує самотність, тим вищим є суб'єктивне благополуччя неодружених осіб. Відтак зв'язок між статусом і щастям не є лінійним, а опосередковується особистісними цінностями та культурними очікуваннями.

Найбільш стабільні результати спостерігаються при дослідженні наслідків розірвання шлюбу або втрати партнера. Більшість науковців (Н. Ф. Маркс та Д. Д. Ламберт, Д. Л. Бевіно та Б. С. Шаркін, М. А. Монпеті, Г. Брокман та Т. Кляйн тощо) сходяться на тому, що розлучення та вдівство є потужними прогностичними параметрами зниження задоволеності життям у короткостроковій та середньостроковій перспективах. Проте швидкість відновлення психологічного благополуччя залежить від адаптивних здібностей особистості та наявності підтримки. Цікавим є той факт, що особи, які перебували в деструктивних, конфліктних шлюбах, після розлучення часто демонструють значне зростання задоволеності життям, що зайвий раз підкреслює пріоритетність якості стосунків над їхньою формальною наявністю.

Отже, аналіз досліджень дозволяє зробити висновок, що сімейний статус є важливим, але неєдиним чинником задоволеності життям. Його вплив реалізується через складну систему психологічних механізмів: соціальну підтримку, задоволення базових потреб в близькості та автономії, а

також через процеси адаптації та особистісного зростання. Для нашого емпіричного дослідження це означає необхідність врахування не лише «статики» (фактичного статусу), а й динаміки (тривалості перебування в статусі та задоволеності якістю поточних стосунків).

Висновки до першого розділу

Теоретичне узагальнення проблеми задоволеності життям у контексті сімейного статусу дозволяє констатувати складну, нелінійну природу цього зв'язку, де когнітивна оцінка власного буття домінує над миттєвим емоційним фоном. Аналіз фундаментальних методологічних підходів засвідчив, що сімейний статус виступає не стільки джерелом афекту, скільки об'єктом для раціонального порівняння поточних обставин із суб'єктивними стандартами особистості. При цьому класична зарубіжна психологічна думка значною мірою базується на презумпції соціальної стабільності, розглядаючи шлюб як «ресурсний буфер» для підтримання досягнутого комфорту. Натомість вітчизняні наукові підходи пропонують динамічнішу модель, де задоволеність життям постає як самовиникаюча властивість резильєнтної особистості, яка здатна до активного життєконструювання в умовах соціальної нестабільності.

Сучасна трансформація сімейних інститутів зумовлює вичерпність традиційних двоїстих класифікацій, вимагаючи переходу до інклюзивних підходів, що враховують фактичний зміст стосунків, а не лише їх юридичну форму. Встановлено, що «ефект шлюбу» не є стабільною гарантією благополуччя через дію механізмів гедоністичної адаптації, тоді як свідомо самотність може супроводжуватися високими показниками задоволеності за умови реалізації потреби в автономії. Синтез теорії самодетермінації та ресурсного підходу дозволяє стверджувати, що вплив сімейного статусу на суб'єктивне благополуччя опосередковується балансом між потребами у пов'язаності та незалежності. Таким чином, задоволеність життям в українському соціокультурному контексті визначається не формальним

статусом особи, а її суб'єктною здатністю інтегрувати цей статус у цілісну життєву стратегію, трансформуючи наявні соціальні ресурси у внутрішню стійкість і сенсожиттєву наповненість.

Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ У ОСІБ З РІЗНИМ СІМЕЙНИМ СТАТУСОМ

У даному розділі представлено програму емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення психологічних особливостей задоволеності життям осіб із різним сімейним статусом. У ньому висвітлено етапи організації діагностичного процесу, обґрунтовано вибір методичного інструментарію та описано статистичні процедури, використані для перевірки сформульованих гіпотез.

2.1. Організація емпіричного дослідження

Перехід від теоретичного аналізу проблеми до практичного вивчення феномену задоволеності життям потребує чіткої концептуалізації емпіричного етапу роботи. Спираючись на опрацьований доробок вітчизняних та зарубіжних науковців, ми розглядаємо задоволеність життям як складне когнітивно-оцінне утворення, що опосередковується як внутрішніми ресурсами особистості, так і її об'єктивним соціальним статусом.

Відповідно, метою емпіричного дослідження є виявлення та психологічний аналіз особливостей задоволеності життям особистості в

залежності від її сімейного статусу, а також встановлення взаємозв'язків між тривалістю перебування у поточному статусі та показниками суб'єктивного благополуччя.

Для досягнення цієї мети нами було визначено такі завдання:

- 1) сформувати вибірку респондентів та здійснити її демографічну структуру за віком, статтю та сімейним статусом (одружені, неодружені, розлучені);
- діагностувати загальний рівень задоволеності життям та показники щастя за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик Е. Дінера та С. Любомирські;
- 3) порівняти показники суб'єктивного благополуччя у групах з різним сімейним статусом для виявлення статистично значущих відмінностей;
- 4) дослідити суб'єктивне ставлення респондентів до свого статусу, зокрема рівень комфортності та усвідомленості вибору поточної життєвої ситуації;
- 5) встановити наявність та характер кореляційних зв'язків між тривалістю (стажем) сімейного статусу та інтегральними оцінками задоволеності життям.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що сімейний статус виступає значущим чинником задоволеності життям, при цьому найвищі показники суб'єктивного благополуччя будуть спостерігатися в осіб, чий статус відповідає їхньому свідомому вибору та внутрішньому життєконструюванню.

Відтак об'єктом емпіричного дослідження є задоволеність життям як психологічний феномен, а предметом – особливості задоволеності життям та суб'єктивного щастя осіб з різним сімейним статусом.

Для перевірки сформульованої гіпотези та досягнення мети дослідження нами було сформовано репрезентативну вибірку респондентів у загальній кількості 110 осіб. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільності та анонімності, що забезпечило високу достовірність отриманих відповідей.

Головним критерієм розподілу респондентів виступив їхній поточний сімейний статус.

Таблиця 2.1

Розподіл вибірки за сімейним статусом

Сімейний статус	Кількість (осіб)	Відсоток (%)
Одружений/заміжня (в т. ч. фактичний шлюб)	62	56,4
Неодружений / незаміжня	32	29,1
Розлучений / розлучена	16	14,5
Усього	110	100,0

Згідно з отриманими даними (див. табл. 2.1), вибірка має наступну структуру:

група «Одружені» - найчисельніша категорія, що включає осіб, які перебувають у зареєстрованому шлюбі, фактичному шлюбі або тривалих стосунках (кохабітації). Вона охоплює 62 особи, що становить 56,4% від загальної кількості опитаних;

група «Неодружені» - респонденти, які на момент дослідження не перебувають у стабільних партнерських стосунках (сингли). До цієї групи увійшли 32 особи (29,1% вибірки;

група «Розлучені» - особи, які мають досвід розірвання шлюбу або тривалих стосунків і наразі перебувають поза партнерством. Категорія налічує 16 осіб (14,5% вибірки).

Для детального аналізу соціодемографічного профілю учасників було проведено частотний аналіз за параметрами статі та віку.

Статева структура вибірки (Додаток А) свідчить про переважання жіночої аудиторії серед учасників опитування: жінки – 80 осіб (72,7% вибірки), чоловіки – 30 осіб (27,3% вибірки). Такий розподіл є типовим для соціально-психологічних досліджень у гуманітарній сфері та дозволяє врахувати специфіку сприйняття задоволеності життям обома статями, хоча результати більшою мірою відображають позицію жіночої частини населення.

Важливою характеристикою вибірки є також її віковий діапазон (Додаток А), який охоплює респондентів віком від 17 до 67 років, що

дозволяє дослідити феномен задоволеності життям на різних етапах дорослості. Зауважимо, що до групи неодружених потрапила значна частка молодих респондентів віком 17-20 років. Їхній «стаж самотності», який часто збігається з біологічним віком, ми трактуємо як період первинного життєвого самовизначення, що передує етапу активного створення сім'ї. На основі розподілу частот можна виділити три ключові вікові кластери:

1. Молодь (17-22 роки) становить 34,5% вибірки (38 осіб). Найбільша концентрація спостерігається у віці 19-21 рік (по 7,3% на кожен рік). Ця група зазвичай перебуває на етапі професійного та особистісного самовизначення.

2. Середня дорослість (31-50 років) охоплює близько 25,5% опитаних. Розподіл у цьому сегменті є рівномірним, без різких піків.

3. Зріла дорослість (51-67 років) – найбільш представлений кластер після молоді, що становить 40% вибірки (44 особи). Найвищі частотні показники зафіксовано у віці 51 рік (7,3%), а також 54 та 57 років (по 5,5%).

Як бачимо, вибірка має бімодальний характер розподілу за віком, з акцентом на студентську молодь та осіб зрілого віку. Бімодальний характер розподілу за віком у дослідженні означає, що в межах загальної вибірки чітко виокремилися дві різні вікові групи («піки»), навколо яких групується більшість респондентів. Перший «пік» - молоді люди (орієнтовно початковий етап дорослості) та другий «пік» - особи зрілого віку (період середньої дорослості). З психологічної точки зору це не просто статистичний факт, а важлива змістовна особливість. Для першої групи сімейний статус найчастіше перебуває на етапі становлення, пошуку або свідомого вибору автономії. Для другої – сімейний статус уже є стабілізованим чи трансформованим (наприклад, тривалий шлюб або досвід розлучення), де оцінка благополуччя спирається на тривалий досвід життєконструювання. Це створило цікаву перспективу для дослідження того, як сімейний статус (шлюб, розлучення чи самотність) впливає на благополуччя у різні періоди

життя – від початку дорослішання до завершальних етапів професійної кар'єри.

Емпіричне дослідження було організовано у формі дистанційного опитування за допомогою зведеної Google-форми (посилання: https://docs.google.com/forms/d/1cgC9Pbux8NkM6v5bmTUcAFcfzu_l8Hnr3j5IFGNO6o/edit?ts=69cd810f). Такий формат дозволив забезпечити анонімність респондентів, мінімізувати вплив дослідника на процес заповнення та охопити широку географію учасників. Пакет діагностичного інструментарію, інтегрований у форму, складався з трьох блоків:

- 1 – соціально-демографічна анкета (для з'ясування статі, віку, сімейного статусу та тривалості перебування в ньому) (див. Додаток Б);
- 2 – шкала задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера (див. Додаток В);
- 3 – шкала суб'єктивного щастя (SHS) С. Любомирські (див. Додаток Г).

Методика «Шкала задоволеності життям» (The Satisfaction with Life Scale, SWLS) Е. Дінера спрямована на вимірювання когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя. На відміну від тестів, що фіксують миттєвий емоційний стан, вона дозволяє респонденту оцінити своє життя в цілому, спираючись на власні внутрішні критерії успіху та гармонії. За структурою методика містить 5 тверджень, для оцінювання респонденти використовують 7-бальну шкалу (від «абсолютно не згоден» до «повністю згоден»). Сумарний показник варіюється від 5 до 35 балів. Високі бали свідчать про те, що людина вважає своє життя наближеним до ідеалу, тоді як низькі вказують на значну розбіжність між бажаним та реальним станом справ.

Методика «Шкала суб'єктивного щастя» (Subjective Happiness Scale, SHS) С. Любомирські призначена для експрес-діагностики загального рівня щастя особистості як стійкої психологічної характеристики. Вона базується на припущенні, що щастя – це суб'єктивне самовідчуття, яке не завжди корелює з об'єктивними подіями. За структурою опитувальник складається з 4 пунктів, кожне питання оцінюється за 7-бальною шкалою, де крайні точки відповідають мінімальному та максимальному вияву ознаки.. Для отримання

підсумкового результату бали за всіма пунктами (враховуючи зворотне значення 4-го питання) додаються та діляться на 4. Отриманий середній бал відображає рівень «феноменологічного» щастя особистості.

У нашому дослідженні поєднання цих двох методик є стратегічно важливим: методика Е. Дінера показує когнітивний зріз (як я «думаю» про своє життя), а методика С. Любомирські – емоційно-світоглядний (як я «відчуваю» себе). Це дозволяє нам побачити, наприклад, як розлучення може знижувати оцінку життєвих досягнень, але при цьому зберігати загальну здатність людини відчувати себе щасливою.

Для перевірки висунутої гіпотези та забезпечення достовірності висновків було застосовано комплекс методів математичної статистики. Обробка результатів здійснювалася за допомогою пакету статистичного аналізу SPSS Statistics (версія 23.0). Вибір конкретних методів зумовлений обсягом вибірки (N=110) та необхідністю поєднання описового, порівняльного та кореляційного аналізів.

Частотний аналіз використовувався на початковому етапі для систематизації соціодемографічних характеристик вибірки (стать, вік, сімейний статус). Це дозволило представити структуру об'єкта дослідження у відсотковому та кількісному співвідношенні.

Однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) застосовувався для виявлення статистично значущих відмінностей у рівнях задоволеності життям та щастя між трьома групами респондентів (одружені, неодружені, розлучені). Цей метод дозволяє встановити, чи зумовлені розбіжності між середніми значеннями груп дією чинника «сімейний статус», чи вони є результатом випадкового коливання даних. Для уточнення того, які саме групи відрізняються між собою, було використано Post-hoc тест Шеффе, що є найбільш надійним при роботі з нерівними за обсягом групами.

Кореляційний аналіз застосовувався для визначення характеру та сили зв'язку між психологічними показниками і тривалістю їхнього поточного сімейного статусу. Зокрема, коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r)

використаний для встановлення взаємозв'язків між кількісними показниками задоволеності та щастя за умови нормального розподілу даних. Натомість коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ) застосований до аналізу зв'язку між «стажем» перебування у сімейному статусі та рівнем благополуччя, оскільки цей параметр може мати нелінійний характер розподілу.

Отже, використання комбінації параметричних (ANOVA, Пірсон) та непараметричних (Спірмен) методів мало забезпечити багатовимірне бачення проблеми та дозволити уникнути викривлень, пов'язаних із можливими «викидами» в даних або специфікою розподілу ознак у малих підгрупах.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Згідно з поставленою метою та задля досягнення задач нашого дослідження було проведено анкетування, опитування за «Шкалою задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера та «Шкалою суб'єктивного щастя» (SHS) С. Любомирські. Виконаємо попередній аналіз отриманих результатів на рівні описових статистик.

Розподіл респондентів за результатами за «Шкалою задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера відображено на рисунку 2.1.

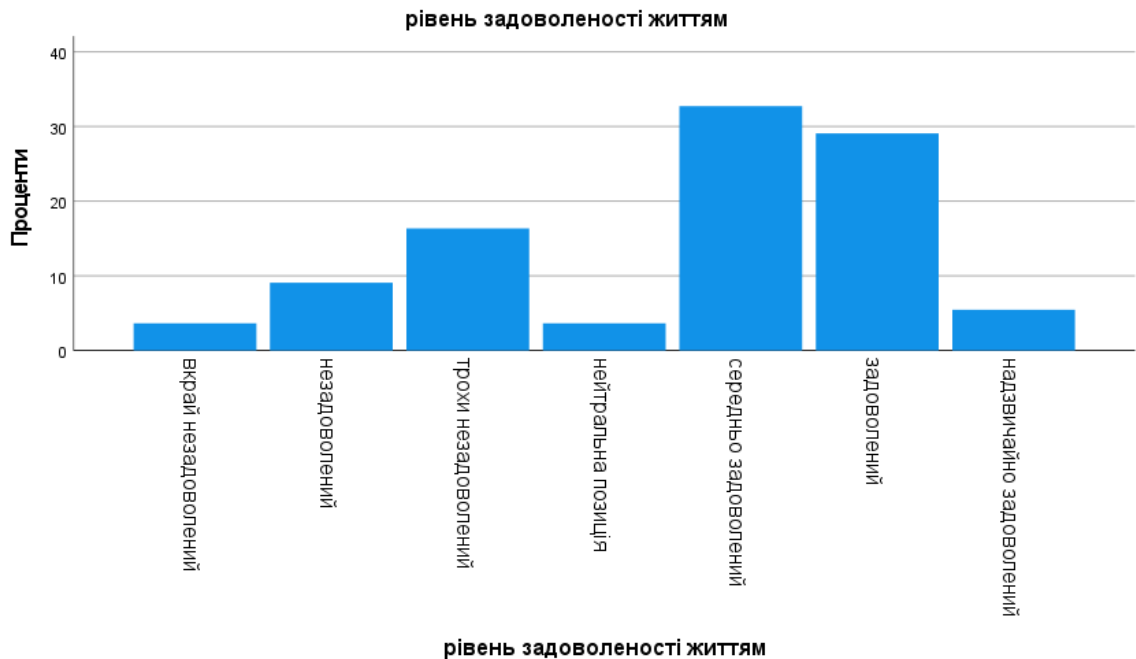


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за рівнем задоволеності життям

Як бачимо, більшість респондентів тяжіють до правого краю – найбільше середньо задоволених (32,7%) та задоволених (29,1%), в той же час надзвичайно задоволених 5,5%. З нейтральною позицією щодо задоволеності життям та вкрай незадоволених – по 3,6%, трохи незадоволених 16,4%, незадоволених – 9,1% (результати див. Додаток Д).

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів різної статі за рівнем задоволеності життям

Стать	Рівень задоволеності життям, у %						
	вкрай незадоволений	незадоволений	трохи незадоволений	нейтральна позиція	середньо задоволений	задоволений	надзвичайно задоволений
чоловіча	6,7	13,3	40,0	6,7	13,3	13,3	6,7
жіноча	2,5	7,5	7,5	2,5	40,0	35,0	5,0

Згідно таблиці 2.2, зсув розподілу в бік негативного полюсу оцінок характеризує групу чоловіків. Сумарний показник незадоволеності життям серед них є досить високим і становить 60%, де 6,7% припадає на вкрай незадоволених, 13,3% - на незадоволених, а найбільша частка респондентів цієї гендерної групи (40,0%) відчуває легке незадоволення. Нейтральну позицію займають лише 6,7% опитаних чоловіків, тоді як загальний рівень задоволеності фіксується на позначці 303,3%, виявляючи рівномірний розподіл між помірною, звичайною задоволеністю та найвищим її ступенем (по 13,3% та 6,7% відповідно).

Протилежну, значно оптимістичнішу та консолідованішу картину суб'єктивного благополуччя демонструє жіноча частина вибірки. Сумарний показник незадоволеності тут є мінімальним і становить лише 17,5%, з яких вкрай незадоволених – 2,5%, а незадоволених та трохи незадоволених – по 7,5%. Нейтральна позиція, як і в чоловіків, представлена слабо – 2,5%. Загальний рівень задоволеності життям охоплює абсолютну більшість жіночої вибірки й сягає 80%. При цьому основне ядро респонденток зосереджене в категоріях «середньо задоволений» (40,0%) та «задоволений» (35,0%), тоді як максимальний ступінь задоволеності відзначають 5,0% жінок.

Виявлена асиметрія дозволяє сформулювати кілька важливих соціально-психологічних висновків у контексті сучасного українського соціокультурного простору. Високий рівень незадоволеності серед чоловіків, зокрема домінування відповіді «трохи незадоволений», може свідчити про переживання ними внутрішнього конфлікту через невідповідність між традиційними гендерними очікуваннями суспільства щодо ролі захисника і основного годувальника та обмеженими можливостями реалізації цих ролей в умовах тривалої нестабільності. Чоловіки гостріше реагують на руйнування зовнішніх планів чи брак контролю над життєвими обставинами, що трансформується у хронічний когнітивний дискомфорт під час оцінювання власного життєвого шляху. Натомість абсолютне домінування позитивних

оцінок у жінок вказує на вищу гнучкість їхніх копінг-стратегій та здатність до ефективного життєконструювання у мікросоціальній сфері. Психологічна ресурсність жінок часто спирається на розгалужену мережу міжособистісної підтримки, емоційну експресивність та здатність знаходити сенсожиттєву наповненість у щоденних практиках турботи й збереження родинних зв'язків. Жінки виявляють вищий рівень адаптивності до екстремальних умов, оскільки їхнє суб'єктивне благополуччя менше залежить від глобальних макросоціальних досягнень і більше – від мікроклімату в безпосередньому оточенні. Показовим для обох груп є вкрай низький відсоток нейтральних відповідей. Це може свідчити про те, що в сучасних умовах оцінка задоволеності життям позбавлена байдужості, а суспільні виклики змушують особистість чітко рефлексувати свій стан і займати активну позицію – або мобілізувати внутрішні сили, або гостро фіксувати дефіцит благополуччя.

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів різних вікових груп за рівнем задоволеності життям

<i>Вікова група</i>	<i>Рівень задоволеності життям, у %</i>						
	<i>вкрай незадоволений</i>	<i>незадоволений</i>	<i>трохи незадоволений</i>	<i>нейтральна позиція</i>	<i>середньо задоволений</i>	<i>задоволений</i>	<i>надзвичайно задоволений</i>
17-22 роки	0	0	21,1	10,5	36,8	26,3	5,3
31-47 років	15,4	7,7	23,1	0	15,4	30,8	4,3
50-67 років	0	17,4	8,7	0	39,1	30,4	7,7

Аналіз емпіричних даних, представлених у таблиці 2.3, унаочнює динаміку суб'єктивного благополуччя залежно від вікового чинника респондентів. Для порівняльного аналізу доцільно розглянути розподіл оцінок у межах трьох виокремлених вікових груп, що репрезентують різні етапи дорослості.

Група респондентів віком 17-22 роки (рання дорослість) демонструє загалом високий рівень психологічного благополуччя. Сумарний показник

задоволеності життям тут становить 68,4%, де найбільша частка припадає на категорію «середньо задоволений» (36,8%), а звичайно і надзвичайно задоволеними почуваються 26,3% та 5,3% відповідно. Нейтральну позицію займають 10,5% молоді. Водночас помірну незадоволеність («трохи незадоволений») фіксують 21,1% респондентів, тоді як варіанти повної чи вираженої незадоволеності в цій віковій групі взагалі відсутні (0%).

Різко відмінну, більш поляризовану картину демонструє середня вікова група (31-47 років). Тут фіксується найвищий рівень радикального негативізму: 15,4% респондентів вкрай незадоволені своїм життям, а загальний показник незадоволеності становить 46,2% (із них 7,7% - незадоволені, 23,1% - трохи незадоволені). Нейтральних відповідей у цьому віковому діапазоні немає взагалі (0%). Попри таку тривожну тенденцію, сумарна задоволеність усе ж охоплює половину вибірки і становить 50,5%, причому ядро групи складають «задоволені» респонденти (30,8%), середньо задоволених – 15,4%, а надзвичайно задоволених – 4,3%.

У старшій віковій групі (50-67 років) спостерігається тенденція до стабілізації емоційного фону та зміщення оцінок у позитивний бік. Сумарний показник задоволеності життям є найвищим серед усіх груп і сягає 77,2%. Основна маса опитаних зосереджена в категоріях «середньо задоволений» (39,1%) та «задоволений» (30,4%), а максимальний ступінь благополуччя зазначають 7,7% опитаних. Рівень незадоволеності становить 26,1%, причому екстремальних оцінок («вкрай незадоволений») немає (0%), 17,4% визначають себе як незадоволених і 8,7% - як трохи незадоволених. Нейтральна позиція також відсутня (0%).

Психологічна інтерпретація виявлених відмінностей дозволяє простежити кризову траєкторію сприйняття життєвого шляху. Високі показники задоволеності у віці 17-22 роки зумовлені специфікою життєвого старту: оптимістичним проєктуванням майбутнього, наявністю широкого спектру можливостей та гнучкістю соціальних ролей. Відсутність крайніх

форм незадоволеності може свідчити про високий адаптивний потенціал та сприйняття труднощів як тимчасових перешкод, а не системних криз.

Кризовий спад суб'єктивного благополуччя у віковому діапазоні 31-47 років відображає класичний феномен «кризи середнього віку» в поєднанні з сучасними соціальними реаліями. Це період інтенсивного переосмислення життєвих досягнень, коли особистість порівнює юнацькі ідеали з реальною біографією. Поляризація відповідей (46,2% незадоволених проти 50,5% задоволених) та повна відсутність нейтральних позицій вказують на гостроту внутрішнього самооцінювання. На цей вік припадає максимальне соціальне навантаження: виховання дітей, пік професійної відповідальності, стабілізація або трансформація сімейного статусу тощо. У кризовому суспільстві саме ця група опиняється під найбільшим тиском через необхідність забезпечувати життєдіяльність родини, що часто веде до фрустрації та зниження оцінки якості життя.

Натомість група 50-67 років демонструє ефект психологічної стабілізації та життєвої мудрості. Висока задоволеність (77,2%) на цьому етапі досягається не через зовнішній комфорт, а завдяки розвиненому життєконструюванню – здатності приймати свій минулий досвід, інтегрувати втрати та переосмислювати життєві завдання. Особистість звільняється від необхідності відповідати жорстким соціальним нормативам успіху, фокусуючись на автентичності буття, внутрішній автономії та збереженні значущих мікросоціальних зв'язків. Це свідчить про наявність глибокої внутрішньої сили, яка забезпечує резильєнтність та стає благополуччя попри деструктивні зовнішні обставини.

Таблиця 2.4

Розподіл респондентів з різним сімейним статусом за рівнем задоволеності життям

<i>Сімейний статус</i>	<i>Рівень задоволеності життям, у %</i>						
	<i>вкрай незадоволений</i>	<i>незадоволений</i>	<i>трохи незадовол</i>	<i>нейтральна</i>	<i>середньо задоволений</i>	<i>задоволений</i>	<i>надзвичайно задоволений</i>

			<i>ений</i>	<i>позиція</i>	<i>ий</i>		
одружен ий/замі жня	3,2	6,5	6,5	3,2	35,5	38,7	6,5
неодруж ений/не заміжня	0	0	31,3	6,3	37,5	18,8	6,3
розлуче ний/роз лучена	12,5	37,5	25,0	0	12,5	12,5	0

Аналіз емпіричних даних, представлених у таблиці 2.4, унаочнює специфіку розподілу показників суб'єктивного благополуччя залежно від сімейного статусу респондентів. Отримані результати дозволяють оцінити, як саме різні форми організації особистого життя корелюють із когнітивною оцінкою власного буття.

Група одружених респондентів (особи, які перебувають у шлюбі) демонструє виражену тенденцію до високого рівня суб'єктивного благополуччя. Сумарний показник задоволеності життям у цій категорії є найвищим і становить 80,7%. При цьому основне ядро відповідей зосереджене в позитивній зоні шкали: 35,5% оцінюють себе як середньо задоволених, 38,7% - як задоволених, а 6,5% відчують себе надзвичайно задоволеними. Нейтральну позицію фіксують лише 3,2% опитаних. Загальний рівень незадоволеності є мінімальним і становить 16,2% (із них по 6,5% припадає на незадоволених і трохи незадоволених, а вкрай незадоволеними є 3,2% респондентів).

У субвибірці неодружених (осіб, які не перебувають у шлюбі) спостерігається зсув оцінок у бік помірного та середнього благополуччя за повної відсутності радикальних негативних маркерів. Показники «вкрай незадоволений» та «незадоволений» у цій групі зафіксовані на рівні 0%. Проте майже третина опитаних (31,3%) відзначає легкий дискомфорт, обираючи варіант «трохи незадоволений». Нейтральний стан притаманний 6,3% осіб. Сумарна задоволеність життям охоплює 62,6% неодружених, де

домінує помірна оцінка – «середньо задоволений» (37,5%), звичайно задоволеними почуваються 18,8%, а надзвичайно задоволеними – 6,3%.

Різко відмінну, глибоко деструктивну картину сприйняття якості життя демонструє група розлучених кореспондентів. У цьому кластері спостерігається тотальна асиметрія в бік негативного полюсу шкали. Сумарний рівень незадоволеності життєдіяльністю тут є критичним і сягає 75,0%: зокрема, 12,5% респондентів почуваються вкрай незадоволеними, найбільша частка (37,5%) – незадоволеними, а чверть опитаних (25%) – відчуває легку незадоволеність. Нейтральна позиція у цієї групи повністю відсутня (0%). Загальний рівень задоволеності становить лише 25%, які порівну розділені між середнім та звичайним ступенем задоволеності (по 12,5%), тоді як варіант «надзвичайно задоволений» не обрав жоден із респондентів (0%).

Психологічна інтерпретація виявлених розбіжностей дозволяє деталізувати роль сімейного статусу як потужного регулятора та ресурсу суб'єктивного благополуччя. Отримані дані підтверджують класичні теоретичні підходи, які розглядають шлюбний союз як важливий «ресурсний буфер». Високий рівень задоволеності одружених осіб (понад 80%) зумовлений, як правило, задоволенням базових психологічних потреб у пов'язаності, безпеці, емоційній підтримці та спільному подоланню життєвих криз. Спільне життєконструювання партнерів створює додаткову психологічну опору, яка в умовах загальної суспільної нестабільності трансформується у внутрішню стійкість і стає оцінкою благополуччя.

Специфіка відповідей неодружених осіб (наявність 31,3% трохи незадоволених за повної відсутності глибокого негативізму) вказує на амбівалентність статусу автономії. З одного боку, відсутність шлюбу позбавляє особу стабільної сімейної підтримки, що викликає помірну фрустрацію. З іншого боку, збереження особистої свободи, відсутність сімейної відповідальності та гнучкість у побудові власних життєвих планів дозволяють підтримувати стабільний середній рівень задоволеності життям

(62,6%). Благополуччя в цій групі скоріше за все досягається через автентичність обраного способу життя та орієнтацію на самореалізацію.

Критично низькі показники задоволеності у розлучених осіб (75% незадоволених) свідчать про переживання глибокої психологічної травми, викликані руйнацією значущих мікросоціальних зв'язків. Розлучення постає не просто як зміна юридичного стану, а як системна життєва криза, яка супроводжується втратою колишніх життєвих орієнтирів, руйнацією спільно створеного життєвого простору та вимушеною перебудовою всієї біографічної стратегії. Особистість у цьому стані часто відчуває втрату «авторства» власного життя, опиняючись у полоні деструктивних обставин і самотності, що блокує здатність до адаптації та різко знижує підсумкову когнітивну оцінку життєвого шляху.

Таблиця 2.5

Розподіл неодружених та розлучених респондентів з різними причинами такого статусу за рівнем задоволеності життям (n=40)

<i>Причини поточног о сімейного стану</i>	<i>Рівень задоволеності життям, у %</i>						
	<i>вкрай незадоволен ий</i>	<i>незадоволен ий</i>	<i>трохи незадоволен ий</i>	<i>нейтрал ьна позиція</i>	<i>середньо задоволен ий</i>	<i>задоволен ий</i>	<i>надзвичайн о задоволен ий</i>
свідомий вибір	0	7,7	30,8	7,7	30,8	15,4	7,7
вимушені обставини	0	66,7	33,3	0	0	0	0
важко відповісти	25,0	0	25,0	0	50,0	0	0

Аналіз емпіричних даних, представлених у таблиці 2.5, унаочнює визначальну роль суб'єктивного чинника – психологічних причин і передумов формування поточного сімейного стану (неодруженості чи розлучення) – у структурі задоволеності життям респондентів. Результати демонструють, що ключовим диференціюючим параметром благополуччя виступає не сам факт відсутності партнера, а ступінь добровільності та усвідомленості цього вибору.

Група респондентів, для яких самотній сімейний стан є результатом свідомого вибору, виявляє збалансовану та загалом позитивну тенденцію оцінювання якості життя. Сумарний показник задоволеності в цій категорії становить 53,9%, де 30,8% опитаних визначають себе як середньо задоволених, 15,4% - як задоволених, а 7,7% фіксують максимальний ступінь («надзвичайно задоволений»). Нейтральну позицію займають 7,7% респондентів. Рівень незадоволеності складає 38,5%, причому крайні форми негативізму відсутні (0% вкрай незадоволених), 7,7% відчувають легке незадоволення і найбільша частка всередині цього сегмента (30,8%) вказує на помірну оцінку («трохи незадоволений»).

Діаметрально протилежну деструктивну картину суб'єктивного благополуччя демонструють респонденти, чий сімейний статус зумовлений вимушеними обставинами. У цій групі зафіксовано абсолютну асиметрію в бік негативного полюсу шкали: сумарний рівень незадоволеності життям становить 100%. При цьому дві третини опитаних (66,%) констатують виражену незадоволеність, а решта (33,3%) – почуваються трохи незадоволеними. Жоден із респондентів цієї категорії не обрав нейтральну позицію чи будь-який рівень задоволеності (0%).

Група осіб, яким було важко відповісти щодо причин свого статусу, характеризується високим рівнем поляризації та внутрішньої суперечливості оцінок. Рівно половина опитаних (50%) демонструє помірну задоволеність життям («середньо задоволений»), тоді як інші 50,0% розподілені між негативними варіантами: 25,0% респондентів відчувають легку незадоволеність, а чверть вибірки (25,0%) – почувається вкрай незадоволеною. Інші градації шкали, включно з нейтральною позицією, залишилися невибраними (0%).

Психологічна інтерпретація виявлених відмінностей дає змогу глибоко обґрунтувати концепт «авторства» та суб'єктності у контексті благополуччя особистості. Отримані дані наочно підтверджують, що задоволеність життям

у ситуації автономії чи переживання розлучення безпосередньо опосередковується збереженням контролю над власною біографією.

У ситуації свідомого вибору самотності (де сумарна задоволеність перевищує 53%) відсутність шлюбних стосунків сприймається не як життєва невдача чи дефіцит, а як автентичний простір для самореалізації, кар'єрного зростання або збереження особистої незалежності. Навіть наявність 30,8% «трохи незадоволених» відображає природну динамічну рівновагу, за якої людина усвідомлює мінуси свого стану (наприклад, періодичну самотність), але приймає їх як раціональну плату за власну свободу. Особистість тут виступає повноцінним творцем власного життєвого шляху.

Натомість стовідсоткова незадоволеність осіб, чий статус сформувався під дією вимушених обставин (наприклад, смерть партнера, небажане розлучення, вимушена тривала розлука, кризові зовнішні події), свідчить про стан глибокої фрустрації та екзистенційної кризи. Ситуація, коли зовнішній деструктивний чинник ламає звичний плин життя та сімейні плани, позбавляє людину відчуття суб'єктності. Нemoжливість вплинути на обставини блокує механізми адаптації та руйнує цілісність часової перспективи, що призводить до хронічного емоційного дискомфорту та тотального зниження оцінки задоволеності життям.

Специфіка групи «важко відповісти» (розподіл 50% на 50% між середньою задоволеністю та вираженою незадоволеністю) може вказувати на стан внутрішньої невизначеності та неусвідомленості власних життєвих завдань. Нездатність респондентів чітко рефлексувати й диференціювати причини свого самотнього статусу свідчить, скоріше за все, про розмитість життєвих орієнтирів та внутрішньоособистісний конфлікт. Половина з них знаходить ресурси для підтримання відносного благополуччя, тоді як інша половина гостро реагує на невизначеність, трансформуючи її у радикальні форми незадоволеності життям.

За допомогою кореляційного аналізу (використовували коефіцієнт кореляції Пірсона) ми перевірили взаємозв'язок ступеня комфортності

поточного сімейного стану респондентів та рівня задоволеності життям. В результаті проведеного аналізу був виявлений прямий взаємозв'язок ($r=0,588$ при $p \leq 0,001$): чим більший ступінь комфортності поточного сімейного стану у респондентів, тим у них вищий рівень задоволеності життям і навпаки (Додаток И).

Розподіл респондентів за результатами за «Шкалою суб'єктивного щастя» (SHS) С. Любомирські відображено на рисунку 2.2.

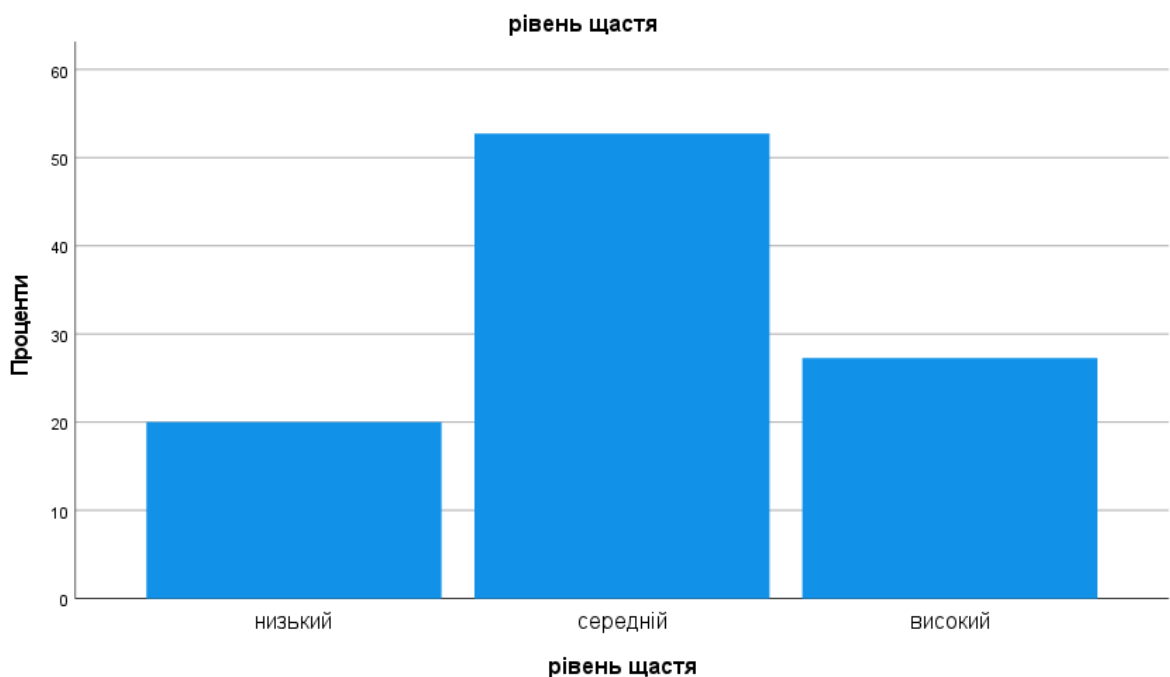


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за рівнем щастя

За результатами опитування за вказаною шкалою респонденти розподілилися таким чином: високий рівень щастя виявили 27,3% осіб, середній – 52,7% осіб, низький – 20% (рис. 2.2).

Таблиця 2.6.

Розподіл респондентів різної статі за рівнем щастя

Стать	Рівень щастя, у %		
	низький	середній	високий
чоловіча	40,0	40,0	20,0

жіноча	12,5	57,5	30,0
--------	------	------	------

Аналіз емпіричних даних, представлених у таблиці 2.6, унаочнює гендерні розбіжності у суб'єктивному переживанні щастя. Отримані результати демонструють виражені відмінності в емоційному фоні чоловіків та жінок. Так, чоловіча вибірка характеризується зміщенням оцінок у бік зниженого емоційного фону. Низький рівень щастя констатують 40,0% чоловіків, і рівно стільки ж (40,0%) оцінюють свій стан як середній. Високі показники притаманні лише п'ятій частині опитаних (20,0%). Натомість жіноча частина демонструє стабільнішу картину: більшість респонденток (57,5%) мають середній рівень щастя, а високі показники фіксуються у 30,0%. Низький рівень щастя серед жінок є мінімальним і становить лише 12,5%.

Психологічна інтерпретація виявлених тенденцій вказує на особливості емоційної адаптації респондентів у кризових соціокультурних умовах. Значна частка чоловіків із низьким рівнем щастя (40,0%) підтверджує тенденцію їхнього емоційного дискомфорту. Чоловіки гостріше реагують на зовнішню нестабільність, руйнацію планів та соціальний тиск щодо ролі головного годувальника. Неможливість повноцінно контролювати обставини блокує переживання радості, зміщуючи оцінки до негативного або нейтрального полюсів. Жіноча ж вибірка демонструє вищу психологічну стійкість – майже 90% жінок почуваються щасливими на середньому та високому рівнях. Це може свідчити про ефективність жіночих копінг-стратегій, орієнтованих на мікросоціальну сферу. Психологічна ресурсність жінок дозволяє їм акумулювати позитивні емоції через міжособистісну підтримку та здатність знаходити сенс у щоденних життєвих практиках попри зовнішні кризи.

Таблиця 2.7

Розподіл респондентів різних вікових груп за рівнем щастя

<i>Вікова група</i>	<i>Рівень щастя, у %</i>		
	<i>низький</i>	<i>середній</i>	<i>високий</i>

17-22 роки	21,1	57,9	21,1
31-47 років	23,1	61,5	15,4
50-67 років	17,4	43,5	39,1

Як бачимо з таблиці 2.7, респонденти віком від 50 до 67 років виявляють більший рівень щастя, серед них з високим рівнем щастя 39,1% осіб, а з низьким 17,4%, порівняно з тими, кому від 31 до 47 років, серед яких з високим рівнем щастя 15,4%, а з низьким – 23,1%. Розподіл за рівнем відчуття щастя серед молоді такий: з низьким та високим рівнем щастя – по 21,1% респондентів. Середній рівень відчуття щастя демонструють більша частина осіб з вікових груп від 17 до 22 років та від 31 до 47 років.

Психологічна інтерпретація цих результатів дозволяє простежити траєкторію стабілізації емоційного благополуччя особистості з віком. Переважно середній рівень щастя у групах 17-22 та 31-47 років відображає інтенсивність соціальної адаптації. У молоді емоційне тло врівноважується амбівалентністю життєвого старту – надіями на майбутнє та першими труднощами автономії. У середньому віці (31-47 років) зниження високих показників щастя до 15,4% зумовлене, скоріше за все, піковим соціальним та професійним навантаженням, кризою переоцінки досягнень та необхідністю виступати головним годувальником для своєї родини, що часто стримує безпосередню емоційну радість. Натомість суттєве зростання високого рівня щастя у старшій групі (майже 40% у віці 50-67 років) вказує на феномен життєвої мудрості та емоційної зрілості. На цьому віковому етапі благополуччя менше залежить від зовнішніх досягнень чи відповідності соціальним стандартам успіху. Психологічна ресурсність старших респондентів дозволяє їм здійснювати ефективне життєконструювання – приймати свій досвід, фокусуватися на внутрішній автономії та цінувати наявні мікросоціальні зв'язки, що забезпечує глибоку резильєнтність та вищу якість життя.

Таблиця 2.8

Розподіл респондентів з різним сімейним статусом за рівнем щастя

<i>Сімейний статус</i>	<i>Рівень щастя, у %</i>		
	<i>низький</i>	<i>середній</i>	<i>високий</i>
одружений/заміжня	9,7	54,8	35,5
неодружений/незаміжня	25,0	56,3	18,8
розлучений/розлучена	50,0	37,5	12,5

Отримані результати, виходячи з того, який сімейний статус у респондента, свідчать, що серед одружених найбільша частка осіб з високим рівнем щастя (35,5%), а найменше з високим рівнем щастя серед розлучених. Натомість половина розлучених продемонструвала низький рівень щастя, четверта частина неодружених також вказали, що вони вважають себе не дуже щасливими людьми, найменший відсоток з низьким рівнем щастя спостерігається серед одружених респондентів (9,7%) (таблиця 2.8).

Психологічна інтерпретація цих результатів підтверджує роль сімейного статусу як вагомого чинника емоційного благополуччя особистості. Високі показники щастя серед одружених респондентів (сумарно понад 90% на середньому та високому рівнях) обґрунтовуються функцією шлюбу як ресурсного буфера. Партнерство забезпечує стабільну емоційну підтримку, почуття безпеки та спільність у подоланні життєвих криз, що безпосередньо підживлює позитивний емоційний фон і знижує вразливість до зовнішніх стресорів. Стабільна ситуація у неодружених осіб (81,3% середнього та високого щастя) може свідчити про те, що статус автономії також має свій адаптивний потенціал. Відсутність сімейних обов'язків компенсується свободою життєтворчості, можливістю самореалізації та гнучкістю у побудові планів, що дозволяє утримувати позитивний баланс афекту. Критичний рівень низького щастя у розлучених осіб (62,5% за повної відсутності високих оцінок) відображає наслідки гострої психотравми та системної кризи. Руйнація шлюбу пов'язана із деструкцією звичного способу життя, втратою значущих мікросоціальних зв'язків та

тривалим емоційним вигоранням. Необхідність вимушеної перебудови біографічної стратегії в умовах самотності суттєво блокує здатність особистості акумулювати позитивні емоції, що трансформується у стійке зниження рівня щастя.

У неодружених та розлучених респондентів при анкетуванні нами було уточнено, чи поточний сімейний стан є їхнім свідомим вибором чи результатом обставин. Виходячи з даного фактору, ми проаналізували відповіді респондентів.

Таблиця 2.9

Розподіл неодружених та розлучених респондентів з різними причинами такого статусу за рівнем щастя (n=40)

<i>Причини сімейного стану</i>	<i>Рівень щастя, у %</i>		
	<i>низький</i>	<i>середній</i>	<i>високий</i>
свідомий вибір	38,5	38,5	23,1
вимушені обставини	66,7	33,3	0
важко відповісти	25,0	75,0	0

Таким чином, серед тих, хто наразі неодружений і такий сімейний стан є їх свідомим вибором, виявили 23,1% з високим рівнем щастя і 38,5% з низьким. Серед тих, хто наразі неодружений через вимушені обставини, жодної особи, яка б демонструвала високий рівень щастя, та 66,7% з низьким рівнем щастя. Ті респонденти, кому важко було визначитися з тим, з яких причин вони наразі неодружені, в більшості (75%) опинилися в групі, яка продемонструвала середній рівень щастя, 25% з них – низький рівень щастя. З високим рівнем щастя серед вказаної групи вибірки респондентів не виявлено (таблиця 2.9).

Психологічна інтерпретація виявлених розбіжностей підтверджує, що вирішальним чинником щастя в умовах відсутності шлюбу виступає суб'єктність – збереження контролю особистості над власним життєвим шляхом. У ситуації свідомого вибору наявність високого рівня щастя (23,1%)

та загалом стабільні показники свідчать про те, що автономія сприймається людиною як ціннісний ресурс. Такий стан є простором для самореалізації, кар'єри чи збереження особистої незалежності. Наявність 38,5% респондентів з низьким рівнем щастя в цій же групі може відображати амбівалентність самотності: людина усвідомлює емоційні мінуси свого вибору, але приймає їх як раціональну плату за власну свободу та автентичність буття. Натомість переважання низького рівня щастя у групі опитаних, що є самотніми з вимушених обставин (66,7%) свідчить про стан глибокої фрустрації. Коли статус самотності або розлучення надиктований зовнішніми деструктивними чинниками (втрата партнерства. Небажане розлучення чи кризові події), людина втрачає відчуття «авторства» власного життя. Руйнація життєвих планів та неможливість вплинути на ситуацію блокують механізми психологічної адаптації, що призводить до хронічного зниження емоційного фону. Особливість же групи з вибором варіанту «важко відповісти» (75,0% середнього щастя за повної відсутності високого) може вказувати на захисний характер такої позиції. Нездатність або небажання рефлексувати причини свого самотнього стану свідчить про розмитість життєвих орієнтирів та внутрішньособистісний конфлікт. Більшість таких респондентів утримує емоційну стабільність на середньому рівні. Проте брак усвідомленості власних прагнень блокує можливість відчувати глибоку радість і безпосереднє емоційне піднесення.

Шляхом анкетування було виявлено ступінь комфортності поточного сімейного стану для респондентів. За допомогою кореляційного аналізу (використовували коефіцієнт кореляції Пірсона) ми перевірили взаємозв'язок ступеня комфортності поточного сімейного стану респондентів та рівня відчуття щастя. В результаті проведеного аналізу був виявлений прямий взаємозв'язок ($r=0,573$ при $p \leq 0,001$): чим більший ступінь комфортності поточного сімейного стану у респондентів, тим вищий рівень щастя вони демонструють, і навпаки (див. Додаток Е).

Психологічна інтерпретація виявленої закономірності дозволяє розглядати мікросоціальне середовище людини та її перцепцію власного сімейного статусу як базове джерело та емоційний стабілізатор психічного благополуччя. Незалежно від конкретного змісту статусу – будь то перебування у шлюбі, свідома автономія чи адаптація після розлучення – саме внутрішнє відчуття гармонії, безпеки та задоволеності поточним станом справ виступає потужним психологічним ресурсом. Якщо людина оцінює свій поточний сімейний стан як комфортний, це може мінімізувати рівень внутрішньої фрустрації, знизити рівень тривожності і створити тривке підґрунтя для акумуляції позитивних емоцій. Своєю чергою, загальне відчуття щастя підживлює оптимістичне ставлення до життя, що дозволяє особистості більш прихильно й тепло оцінювати свій сімейний статус і простір близьких стосунків. І навпаки, дефіцит комфорту в сімейній сфері, спричинений внутрішніми конфліктами, самотністю чи незадоволеністю ролями, виступає хронічним стресором, який виснажує адаптаційні сили особистості та суттєво знижує підсумкову оцінку щастя. Таким чином, сімейний стан діє не автоматично за фактом своєї наявності, а крізь призму індивідуального життєконструювання та суб'єктивного прийняття цього стану людиною.

Також нами було досліджено особливості суб'єктивного відчуття щастя респондентів залежно від їхнього ставлення до сімейного стану як чинника благополуччя. Застосування критерія Н Краскела-Уолліса дозволило констатувати наявність статистично значущих відмінностей між групами з різними позиціями ($p \leq 0,001$). Для уточнення цих відмінностей було використано критерій U Манні-Уїтні. Встановлено, що респонденти, які вважають сімейний стан визначальним фактором (середній ранг 33,43), демонструють вищий рівень відчуття щастя, ніж ті, хто вважає, що сімейний стан мало впливає на їхнє благополуччя (середній ранг 20,08) ($p \leq 0,01$).

Вищий рівень щастя виявляють і ті, хто вважає, що сімейний стан скоріш є фактором, який визначає відчуття щастя, хоча при цьому є й інші

важливі речі, які також впливають на це відчуття (середній ранг 45,91), порівняно з тими, хто вважає, що сімейний стан мало впливає на їх благополуччя (середній ранг 25,08) ($p \leq 0,001$).

Також є відмінність між тими, хто вважає сімейний стан разом з іншими важливими речами фактором відчуття щастя (середній ранг 29,35) та тими, хто не вважають, що сімейний стан є фактором відчуття щастя (середній стан 5,5) – останні демонструють достовірно менший рівень відчуття щастя порівняно з першими ($p \leq 0,05$) (див. Додаток Є).

Проведемо також статистичний аналіз відмінностей між групами з різним сімейним статусом за показниками рівня щастя та задоволеності життям. Для цього нами було використано однофакторний дисперсійний аналіз, в результаті чого були виявлені достовірні відмінності за показниками рівня щастя ($p \leq 0,001$) та задоволеності життям ($p \leq 0,001$) (див. Додаток Ж).

Апостеріорні дослідження дозволили нам визначити, між якими саме групами існують статистично достовірні відмінності (табл. 2.10, табл. 2.11).

Як показано у таблиці 2.10, достовірно вищий рівень щастя демонструють респонденти зі статусом «одружений/заміжня» порівняно з респондентами зі статусом «неодружений/незаміжня» ($p \leq 0,01$) та «розлучений/розлучена» ($p \leq 0,001$). Отримані результати математико-статистичного аналізу підтверджують важливу соціально-психологічну закономірність: характер організації особистого життя та наявність стабільних партнерських стосунків виступають потужним диференціюючим чинником емоційного благополуччя особистості.

Таблиця 2.10

Відмінності між групами з різним сімейним статусом за рівнем щастя

<i>Показник</i>	<i>Групи за сімейним статусом</i>	<i>Середнє</i>	<i>Стд. відхилення</i>	<i>Достовірність відмінностей</i>
<i>Рівень щастя</i>	Одружений / заміжня (офіційний або фактичний шлюб/кохабітація)	5,1613	1,01938	0,001**
	Розлучений / розлучена	3,9688	1,04433	
	Одружений / заміжня (офіційний або фактичний шлюб/кохабітація)	5,1613	1,01938	0,005**
	Неодружений/ незаміжня	4,3906	1,13936	

Примітка: ** достовірність на рівні $p \leq 0,01$

Достовірно вищий рівень щастя серед одружених респондентів порівняно з іншими групами вказує на те, що інститут шлюбу або кохабітації в сучасних умовах виконує функцію базового психологічного ресурсу та емоційного буфера. Перебування в союзі дозволяє задовольняти фундаментальні потреби людини в афіліації, безпеці, довгостроковій прив'язаності та взаємному визнанні. Спільне життєконструювання партнерів створює захищений мікросоціальний простір, де щоденна підтримка та поділ життєвих обов'язків допомагають ефективно амортизувати зовнішні стреси, стабілізуючи позитивний афект особистості. Натомість суттєво нижчі показники емоційного благополуччя у розлучених осіб можна обґрунтувати насамперед переживанням наслідків гострої біографічної кризи. Розлучення. Як вже вказувалося, пов'язане з руйнацією спільного смислового поля, втратою звичних опор і необхідністю вимушеної перебудови життєвої стратегії в умовах самотності. Емоційне виснаження та деструкція значущих зв'язків блокують здатність особистості акумулювати радість, що фіксує її на зниженому емоційному тлі. Група неодружених респондентів, хоч і виявляє більшу емоційну стабільність порівняно з розлученими завдяки збереженню особистої автономії та свободи самореалізації, все ж поступається одруженим. Це може свідчити про те, що брак постійної емоційної близькості та гарантованої підтримки в межах мікросоціального середовища обмежує

можливості для досягнення максимального суб'єктивного щастя під час подолання життєвих криз.

Таблиця 2.11

Відмінності між групами з різним сімейним статусом за задоволеністю життям

Показник	Групи за сімейним статусом	Середнє	Стд. відхилення	Достовірність відмінностей
Задоволеність життям	Розлучений / розлучена	16,1250	5,89774	0,000**
	Одружений / заміжня (офіційний або фактичний шлюб/кохабітація)	24,1613	5,72081	
	Розлучений / розлучена	16,1250	5,89774	0,001**
	Неодружений/незаміжня	22,5625	4,79205	

Примітка: ** достовірність на рівні $p \leq 0,01$

За задоволеністю життям респонденти з сімейним статусом «розлучений/ розлучена» мають достовірну відмінність порівняно з респондентами з сімейними статусами «одружений/ заміжня» ($p \leq 0,001$) та «неодружений/незаміжня» ($p \leq 0,001$): розлучені респонденти достовірно менш задоволені життям порівняно з тими, хто одружений або неодружений. Психологічна інтерпретація виявлених відмінностей унаочнює, що розлучення є не просто юридичною зміною статусу, а зазвичай глибокою біографічною й екзистенційною кризою. Особистість у такій ситуації часто переживає кризу ідентичності та хронічне емоційне виснаження, що блокує здатність адаптуватися до нових умов і різко знижує підсумкову оцінку якості власного буття. Натомість високі показники задоволеності серед одружених респондентів підтверджують традиційну функцію сім'ї як «ресурсного буфера», що забезпечує стабільне задоволення потреб у безпеці, емоційній близькості та спільному подоланні життєвих випробувань. Проте високий рівень благополуччя у групі неодружених осіб може вказувати на те, що первинна відсутність шлюбу не є деструктивним чинником. На відміну від розлучених, які пережили травму розриву, неодружені респонденти

здебільшого успішно компенсують відсутність сімейного союзу перевагами особистої свободи, гнучкості у побудові планів та можливостями для самореалізації, що дозволяє їм підтримувати високу якість і стабільність життєконструювання.

За допомогою кореляційного аналізу (використовували коефіцієнт кореляції Пірсона) у групі з сімейним статусом «одружений/заміжня» був виявлений взаємозв'язок між тривалістю одруження та рівнем щастя ($r=0,324$ при $p \leq 0,01$): чим довше перебуває респондент у шлюбних відносинах, тим більший рівень щастя він демонструє (Додаток З). В інших групах за сімейним статусом взаємозв'язку між тривалістю поточного сімейного стану та рівнем щастя, задоволенням життям виявлено не було.

Шляхом анкетування було виявлено ступінь комфортності поточного сімейного стану для респондентів. За допомогою кореляційного аналізу (використовували коефіцієнт кореляції Пірсона) ми перевірили взаємозв'язок ступеня комфортності поточного сімейного стану респондентів та рівня відчуття щастя й задоволеності життям. В результаті проведеного аналізу був виявлений прямий взаємозв'язок: чим більший ступінь комфортності поточного сімейного стану у респондентів, тим вищий рівень щастя ($r=0,573$ при $p \leq 0,001$) та задоволеності життям ($r=0,588$ при $p \leq 0,001$) вони демонструють і навпаки (Додаток И).

Далі ми перевірили, чи є відмінність між групами з різним сімейним статусом у ступені комфортності перебування поточному сімейному стані (застосовували однофакторний дисперсійний аналіз) (Додаток І).

Аналіз відмінностей між групами з різним сімейним статусом за показником комфортності поточного сімейного стану показав наявність достовірних відмінностей ($p \leq 0,05$). Апостеріорні дослідження показали, між якими саме групами існують статистично достовірні відмінності (табл. 2.12).

Таблиця 2.12

Відмінності між групами з різними сімейними статусами за відчуттям комфортності поточного сімейного стану

<i>Групи за сімейним статусом</i>	<i>Середнє</i>	<i>Стд. відхилення</i>	<i>Достовірність відмінностей</i>
Розлучений / розлучена	3,5000	1,15470	0,023*
Одружений / заміжня (офіційний або фактичний шлюб/кохабітація)	4,2258	0,94815	

Примітка: * достовірність на рівні $p \leq 0,05$

Отже, одружені респонденти більшою мірою оцінюють свій поточний сімейний стан як комфортний ($4,2258 \pm 0,9415$) порівняно з тими, хто розлучений ($3,5000 \pm 1,15470$) ($p \leq 0,05$). Неодружені/незаміжні респонденти статистично достовірних відмінностей за відчуттям комфортності поточного сімейного стану з жодною з інших груп вибірки не продемонстрували.

Психологічна інтерпретація виявлених відмінностей показує специфіку внутрішнього прийняття та адаптації людини до умов свого повсякденного життя. Високі показники суб'єктивного комфорту в групі одружених осіб підтверджують, що шлюбний союз сприймається респондентами як безпечний, стабільний та емоційно насичений простір. Комфорт тут досягається через задоволення базових потреб у близькості, передбачуваності способу життя та наявності постійної взаємопідтримки, що мінімізує рівень буденного стресу. Натомість достовірно нижчий рівень відчуття комфорту у розлучених осіб відображає тривалий шлейф фрустрації та незадоволеності, спричинений руйнацією колишнього сімейного устрою. Ситуація після розлучення часто змушує людину адаптуватися до небажаної самотності, самостійного вирішення побутових і фінансових проблем, а також долати почуття соціальної або особистої дезорієнтації, що суттєво знижує оцінку затишку та емоційної зручності поточного стану. Відсутність значущих відмінностей у неодружених респондентів може вказувати на виражену амбівалентність статусу автономії. Для частини з них незаміжність/неодруженість є цілком комфортним простором свободи й самореалізації, тоді як для інших – дефіцитарним станом, пов'язаним із

пошуком партнера. Ця внутрішня неоднорідність групи нівелює статистичні відмінності, демонструючи, що первинна відсутність шлюбу, на відміну від травматичного розлучення, не несе в собі однозначно деструктивного впливу на відчуття життєвого комфорту.

Також за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу ми дослідили, чи є достовірні відмінності у задоволеності життям у групах зі статусом «неодружений/незаміжня» та «розлучений/розлучена» залежно від причини, з яких респонденти не перебуває у шлюбі: свідомий вибір чи вимушені обставини. Аналіз показав наявність достовірних відмінностей ($p \leq 0,05$) залежно від причин, з яких особа не перебуває у шлюбі. Апостеріорні дослідження показали, між якими саме групами існують статистично достовірні відмінності (таблиця 2.13).

Таблиця 2.13

Відмінності між особами, які не перебувають у шлюбі, виходячи з того, що спричинило такий сімейний стан

<i>Групи за сімейним статусом</i>	<i>Середнє</i>	<i>Стд. відхилення</i>	<i>Достовірність відмінностей</i>
Свідомий вибір	21,6923	5,17509	0,009**
Вимушені обставини	14,0000	4,09878	

Примітка: ** достовірність на рівні $p \leq 0,01$

Отже, можемо констатувати, що ті респонденти, які свідомо обрали позицію не перебувати у шлюбі, відчують достовірно більшу задоволеність життям ($21,6923 \pm 5,17509$) порівняно з тими, хто через вимушені обставини опинилися поза шлюбом ($14,0000 \pm 4,09878$). Водночас за показником безпосереднього відчуття щастя між цими двома групами статистично значущих розбіжностей виявлено не було.

Психологічна інтерпретація виявленої дисоціації між рівнями задоволеності життям та відчуттям щастя криється в різній природі цих психологічних феноменів (когнітивної та емоційної). Високі показники задоволеності життям у групі свідомого вибору можна обґрунтувати

реалізацією принципу суб'єктності та особистісного контролю. Задоволеність життям – це переважно когнітивна, раціональна оцінка людиною відповідності її реальних досягнень внутрішнім очікуванням та планам. Коли автономія є результатом свідомого рішення, людина сприймає свій статус як логічний, прогнозований простір для самореалізації, кар'єри чи збереження незалежності. Натомість вимушені обставини руйнують раціональну життєву стратегію, викликаючи почуття несправедливості та безпорадності перед зовнішніми чинниками, що різко знижує підсумкову оцінку життєдіяльності. Проте відсутність відмінностей за рівнем щастя вказує на те, що щастя є емоційним, афективним за своєю суттю феноменом, який значною мірою залежить від безпосереднього переживання «тут-і-тепер», а не від раціональних роздумів. Незалежно від того, чи є самотність добровільною чи вимушеною, обидві групи респондентів стикаються із подібними повсякденними викликами тривалого перебування поза шлюбом на кшталт психологічного дефіциту емоційної близькості або зовнішнього соціокультурного тиску. Відтак раціонально приймаючи та виправдовуючи свій вибір (що забезпечує вищу задоволеність), «свідомо самотні» респонденти на глибинному емоційному рівні здатні переживати брак партнерської близькості так само, як і люди з вимушеним самотнім статусом, що й зрівнює їхні підсумкові показники щастя.

Використовуючи критерій «хі-квадрат» Пірсона, ми виявили достовірний взаємозв'язок між поточним сімейним статусом респондентів та їхнім ставленням до сімейного стану як важливого фактору відчуття щастя ($p \leq 0,001$) (Додаток К). Важливим фактором, що впливає на відчуття щастя, свій сімейний стан вважають 41,9% одружених респондентів, у той час як серед розлучених таку позицію виявили 12,5% і лише 6,3% неодружених. Більша частина респондентів з усіх груп за сімейним статусом вважають сімейний стан дійсно важливим фактором щастя, але є й інші важливі речі, які також обумовлюють відчуття щастя: серед одружених 51,6%, серед неодружених 43,8%, серед розлучених 50%. 43,8% неодружених та 37,5%

розлучених вважають, що сімейний стан мало впливає на їх благополуччя; натомість серед одружених таку позицію демонструють лише 6,5% осіб. Те, що сімейний стан зовсім не впливає на відчуття щастя, вважають 6,3% осіб з групи неодружених респондентів, серед інших груп такої точки зору не зустрічаємо.

Отже, серед одружених респондентів ставлення до сімейного стану як до важливого фактору відчуття щастя є достовірно поширенішим, ніж серед неодружених та розлучених респондентів, а серед розлучених респондентів таке ставлення переважає порівняно з неодруженими.

Аналіз отриманих емпіричних даних дозволяє стверджувати, що сімейний стан є не просто формальною демографічною характеристикою, а потужним психологічним предиктором, який визначає когнітивну оцінку життя та загальний емоційний фон особистості. Виявлені нами особливості вказують на те, що суб'єктивне благополуччя формується на перетині об'єктивного статусу та його сприйняття респондентом.

Отримані результати, згідно з якими одружені особи демонструють статистично вищі показники задоволеності життям та щастя, підтверджують теорію соціальної інтеграції [29; 41; 46; 58]. Шлюб у цьому контексті виступає як захисна система, що забезпечує особистість трьома видами ресурсів: емоційним (співпереживання, прийняття), інструментальним (спільне розв'язання побутових та фінансових питань) та когнітивним (спільні цінності та життєві сенси).

Особливої уваги заслуговує виявлений нами прямий кореляційний зв'язок між тривалістю перебування у шлюбі та рівнем щастя. Це спростовує поширений міф про «згасання» почуттів з роками. Навпаки, часто у стабільних шлюбних відносинах відбувається перехід від пристрасного кохання до етапу глибокої партнерської прихильності. З часом подружжя вибудовує унікальну мікросистему комунікації та взаємної підтримки, що робить їх менш вразливими до зовнішніх стресорів, таких як економічна нестабільність чи соціальні кризи. Сім'я потенційно стає «безпечною

гаванню» де рівень стресу нівелюється за рахунок близькості, що безпосередньо відображається на високих балах за шкалами Е. Дінера та С. Любомирські.

Найнижчі показники задоволеності життям у віковій групі 31-47 років можна інтерпретувати як виражений прояв екзистенційної кризи середини життя. Психологічно цей період характеризується інтенсивною ревізією життєвих досягнень. Респонденти цієї групи часто перебувають у ситуації подвійної відповідальності, оскільки вони одночасно мають забезпечувати виховання дітей та надавати підтримку старіючим батькам. Разом з тим високий відсоток вкрай незадоволених у цій групі можна пояснити розривом між ідеальним життєвим сценарієм та реальністю. Якщо в цей період людина стикається з розлученням чи самотністю, це сприймається не просто як зміна статусу, а як руйнація життєвого проєкту. Втрата сімейної опори в момент максимального соціального навантаження призводить до емоційного виснаження, що ми й спостерігаємо в низьких показниках суб'єктивного щастя.

Ключовим теоретичним висновком нашого дослідження є роль свідомого вибору у формуванні благополуччя. Статистично значуща різниця між тими, хто обрав статус «поза шлюбом» самостійно, та тими, хто опинився в ньому через вимушені обставини, вказує на важливість локусу контролю. Коли людина приймає рішення про розлучення або свідому самотність (синглтонство) самостійно, вона зберігає суб'єктивне відчуття авторства свого життя. Психологічно це означає, що її потреби в автономії та самовизначенні задоволені. Натомість вимушені обставини (зрада партнера, смерть, неможливість знайти пару) ставлять людину в позицію «жертви обставин». Це породжує стан фрустрації та знижує самооцінку. Відтак не сама самотність робить людину нещасною, а неможливість контролювати ситуацію та відчуття нав'язаності цього стану.

Вищі показники задоволеності серед жінок порівняно з чоловіками можуть свідчити про відмінності в адаптивних стратегіях. Жінки, як правило,

мають більш розгалужену систему соціальної підтримки поза шлюбом. Емоційна відкритість, здатність обговорювати свої переживання з близьким оточенням та залученість у виховання дітей дозволяють жінкам підтримувати високий рівень задоволеності життям навіть за відсутності партнера.

Натомість чоловіча група вибірки продемонструвала тяжіння до легкої незадоволеності (40%), що може бути пов'язано з більш високою емоційною ізолюваністю. Для чоловіків в українському соціумі сім'я часто є єдиним місцем, де він може виявити вразливість. Втрата цього ресурсу (або його відсутність) сприймається ними як більш серйозна депривація, ніж жінками, які легше знаходять замінні джерела емоційного наповнення.

Отже, встановлений прямий зв'язок між комфортністю сімейного стану та рівнем щастя ($r=0,573$) доводить, що вирішальним є не формальний статус, а психологічна гармонія з ним. Одружені особи щасливіші завдяки системній підтримці, тоді як неодружені можуть зберігати високий рівень благополуччя лише за умови усвідомленості свого вибору. Також найбільшої психологічної корекції, на наш погляд, потребують особи в період кризи середнього віку, які перебувають у стані вимушеної самотності, оскільки цей стан супроводжується глибокою фрустрацією базових потреб особистості.

Таким чином, задоволеність життям і суб'єктивне відчуття щастя виступають не лише мірою особистого благополуччя, а й результатом гармонійного поєднання об'єктивного сімейного статусу з внутрішньою згодою особистості щодо власного вибору. Проведене дослідження підтвердило, що наявність підтримки в шлюбі та збереження автономії у разі самотності можна вважати ключовими ресурсами психологічної стійкості людини перед життєвими викликами.

2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності життям в осіб з різним сімейним статусом

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють стверджувати, що суб'єктивне благополуччя, емоційне тло та когнітивна оцінка якості власного буття суттєво різняться залежно від сімейного статусу особистості. Водночас виявлений достовірний взаємозв'язок між суб'єктивним відчуттям комфорту в поточному статусі та інтегральним показником щастя доводить, що вирішальним чинником благополуччя є не формальний соціальний маркер, а внутрішнє прийняття індивідуального способу життя та міра його відповідності ціннісно-смысловим орієнтаціям людини.

Дисоціація між когнітивною оцінкою (задоволеністю життям) та афективним переживанням (відчуттям щастя) у різних групах респондентів визначає необхідність розробки диференційованого комплексу практичних рекомендацій. Означені нижче рекомендації спрямовані на актуалізацію внутрішніх та зовнішніх психологічних ресурсів, оптимізацію мікросоціальної взаємодії та подолання нормативних чи біографічних криз особистості.

Попри те, що шлюбний союз виступає потужним «ресурсним буфером» та забезпечує найвищі показники благополуччя, довгострокове перебування в партнерських стосунках потребує цілеспрямованої підтримки його адаптаційного потенціалу. Головним вектором психологічної допомоги та самопомоги у цій групі є профілактика емоційного вигорання в шлюбі, збереження індивідуальних кордонів та оптимізація мікросоціального простору союзу:

А) диференціація та збереження особистісних кордонів. Для запобігання повному «розчиненню» ідентичності в сімейній системі (ефекту симбіозу) подружжю рекомендується практикувати техніки емоційного та просторового розвантаження. Важливо інституціоналізувати час для особистих інтересів, професійного зростання та автономного хобі кожного з партнерів. Це дозволяє знизити рівень буденної фрустрації та збагачує сімейну систему новими індивідуальними ресурсами;

Б) *трансформація моделей взаємодії*. Перехід від конвенційних, ритуалізованих форм спілкування до практик глибокої автентичної близькості. Рекомендується впровадження технік «активного слухання» та ненасильницької комунікації під час вирішення побутових і нормативних криз союзу. Особливу увагу слід приділяти екологічному вираженню незадоволеності, уникаючи взаємних звинувачень, що руйнують безпечний простір близькості.;

В) *спільне конструювання смислових орієнтирів*. З огляду на постмодерні тенденції розвитку сім'ї, партнерам необхідно регулярно здійснювати ревізію та узгодження спільних життєвих цілей, цінностей та очікувань. Це допомагає мінімізувати розрив між очікуваним та реальним способом сімейного життя, безпосередньо підвищуючи рівень комфортності перебування у статусі.

Специфіка благополуччя неодружених респондентів полягає в його збалансованості та опорі на внутрішню автономію. Проте виявлений дефіцит емоційного наповнення (відсутність максимальних показників щастя) та тиск соціокультурних стереотипів потребують оптимізації стратегій життєконструювання шляхом:

А) *подолання соціокультурної стигматизації та внутрішньої фрустрації*. Психологічна робота з цією групою має бути спрямована на деконструкцію нав'язаних суспільством нормативів обов'язкового сімейного успіху. Синглам рекомендується змістити фокус із «дефіцитарного» сприйняття своєї самотності (як тимчасового очікування чи невдачі) на «ресурсне» бачення статусу автономії. Усвідомлення незаміжності/неодруженості як суверенного простору свободи, кар'єрного злету та самоактуалізації істотно підвищує задоволеність якістю власного буття;

Б) *компенсації дефіциту мікросоціальної інтеграції*. Зважаючи на брак постійного емоційного партнерського буфера, неодруженим особам необхідно свідомо розширювати мережу альтернативних соціальних зв'язків.

Ефективними є практики залучення до професійних спільнот, волонтерських рухів, дружніх кластерів та «груп за інтересами». Інтеграція у такі неформальні мережі забезпечує стабільне задоволення потреб у афіліації, підтримці та соціальному визнанні;

В) розвитку психологічної ресурсності та резильєнтності. Рекомендується фокусуватися на практиках турботи про себе, екологічній саморегуляції та розвитку навичок емоційного інтелекту. Оскільки благополуччя синглів прямо залежить від мобілізації особистісних сил, розвиток здатності самотійно генерувати позитивний афект виступає головним запобіжником зниження життєвого тону.

Згідно з результатами емпіричного дослідження, категорія розлучених респондентів виявилася найбільш уразливою групою з критично низьким рівнем когнітивної задоволеності життям та глибоким емоційним дискомфортом. Робота з цією вибіркою має розгортатися в межах кризового та реабілітаційного психологічного супроводу. Зокрема, йдеться про таке:

А) опрацювання біографічної кризи та переживання втрати. Пріоритетним завданням є психологічна сепарація від колишнього партнера та завершення процесу горювання за зруйнованим сімейним устроєм. Особистості необхідно допомогти відреагувати пригнічені емоції (образу, провини, гнів) та екологічно закрити спільне смислове поле. Це дозволяє вивільнити психічну енергію з минулого травматичного досвіду для актуального сьогодення;

Б) реконструкція ідентичності та рефлексія досвіду. Оскільки розлучення спричиняє кризу самоствавлення, зусилля слід спрямувати на відновлення цілісності Я-концепції. Практичні рекомендації передбачають використання методів наративної психотерапії та суб'єктно-вчинкового підходу для переосмислення біографічної траєкторії. Розлучення має бути інтегроване в життєву історію не як життєва катастрофа чи маркер особистісної неспроможності, а як складний, але цінний досвід набуття індивідуальної зрілості;

В) *подолання вимушеної ізоляції та відновлення життєвого затишку*. Знижений рівень комфорту в цій групі потребує покрокового відновлення повсякденної стабільності. Рекомендується структурування нового незалежного побуту, створення власних буденних ритуалів, які повертають відчуття контролю та «авторства» над своїм життям. Наступним кроком є поступовий вихід із соціальної ізоляції через відновлення мікросоціальних контактів та прийняття допомоги від найближчого оточення.

Таким чином, підвищення задоволеності життям у всіх розглянутих групах досягається через зміщення фокусу з процесу пасивної адаптації до обставин на процес активного, усвідомленого життєконструювання, де кожен сімейний статус трансформується у простір для розгортання особистісного потенціалу.

Висновки до другого розділу

Аналіз результатів проведеного емпіричного дослідження дозволяє зробити ґрунтовні висновки щодо особливостей суб'єктивного благополуччя особистості в контексті її сімейного статусу. Отримані дані свідчать про те, що задоволеність життям є складним інтегральним утворенням, яке детермінується не лише об'єктивними соціально-демографічними характеристиками, а й внутрішньою оцінкою комфортності поточного стану людини. Загальний розподіл показників у вибірці вказує на переважання помірно позитивного фону світосприйняття, проте виявлена значна варіативність відповідей підтверджує гіпотезу про нерівномірний вплив життєвих обставин на відчуття щастя у представників різних вікових і статевих груп.

Статистичний аналіз виявив чітку залежність між сімейним станом та рівнем психологічного благополуччя, де одружені особи демонструють стабільно вищі показники порівняно з тими, хто перебуває поза шлюбом. Це підтверджує роль сім'ї як фундаментального ресурсу соціальної та емоційної підтримки. Важливою закономірністю стало зростання рівня щастя

паралельно зі збільшенням стажу сімейного життя, що вказує на адаптивну роль стабільних стосунків. Водночас гендерний зріз показав вищу задоволеність життям у жінок, що може бути пов'язано з їхньою гнучкістю в пошуку альтернативних джерел емоційного ресурсу за межами шлюбного статусу. Особливе місце в нашій роботі посідає вивчення чинника свідомого вибору як ключового медіатора щастя. Емпірично було доведено, що негативний вплив відсутності партнера на задоволеність життям значно нівелюється, якщо цей стан є результатом вольового рішення особистості, а не збігом обставин. Найбільш вразливою категорією у цьому сенсі виявилися респонденти середнього віку, які перебувають у ситуації вимушеної самотності, що супроводжується глибокою фрустрацією потреби в приналежності та зниженням загальної життєстійкості. Таким чином, результати даного розділу підкреслюють, що суб'єктивне благополуччя визначається не стільки формальним соціальним статусом, скільки відсутністю внутрішнього конфлікту між реальним станом справ та бажаним життєвим сценарієм особистості.

Розроблені практичні рекомендації спрямовані на актуалізацію особистісних ресурсів респондентів відповідно до їхнього сімейного статусу. Для одружених осіб вектором є підтримка потенціалу союзу через профілактику вигорання, збереження особистісних кордонів та узгодження спільних орієнтирів. У групі неодружених зусилля фокусуються на подоланні стигматизації самотності, розвитку ресурсності та розширенні альтернативних мереж інтеграції для компенсації дефіциту партнерської близькості. Для вразливої категорії розлучених осіб рекомендації мають характер кризової реабілітації й передбачають опрацювання біографічної кризи, відновлення Я-концепції та реінтеграцію в суспільство задля подолання ізоляції й повернення життєвого затишку.

ВИСНОВКИ

Проведене нами дослідження задоволеності життям в осіб з різним сімейним статусом дало змогу дійти таких висновків:

1. Теоретичний аналіз проблеми довів, що задоволеність життям в сучасних умовах є результатом активного життєконструювання особистості. Це явище виступає складним утворенням, де поєднуються когнітивна оцінка життєвого шляху та загальний емоційний фон. У кризовому соціумі суб'єктивне благополуччя залежить не стільки від суто зовнішнього комфорту, скільки від здатності людини знаходити внутрішні опори та ресурси стійкості.

2. Поняття «сімейний статус» розкривається як специфічний ресурс або виклик для благополуччя. Основні підходи дозволяють виокремити чотири групи: одружені, сингли, розлучені та вдівці. Кожен статус визначає рівень партнерської підтримки, автономії або потребу у подоланні кризи після розпаду шлюбу або втрати партнера.

3. Порівняльний аналіз суб'єктивного благополуччя дозволив диференціювати особливості когнітивного та афективного компонентів задоволеності життям респондентів залежно від їхнього сімейного статусу. Встановлено, що найбільш стабільний та високий рівень задоволеності життям і відчуття щастя притаманний одруженим особам. Особливістю цієї групи є сприйняття інституту шлюбу як провідного зовнішнього ресурсу, де наявність постійної партнерської підтримки виконує функцію психологічного буфера й захисту від життєвих криз. Натомість неодружені респонденти характеризуються помірними й збалансованими показниками благополуччя. Специфіка їхнього світосприйняття полягає в тому, що задоволеність життям спирається переважно на автономію, індивідуальну життєтворчість та мобілізацію внутрішніх особистісних ресурсів, що забезпечує їм достатню незалежність від мікросоціальних чинників. Діаметрально протилежні особливості виявляє група розлучених осіб, для якої властивий критично низький рівень задоволеності життям, що найвиразніше фіксується на когнітивному рівні оцінки власного буття. Психологічною особливістю цієї

категорії є глибокий емоційний дискомфорт, зумовлений фрустрацією через руйнування звичного способу життя, дефіцитом адаптаційних сил та гострою потребою в рефлексії й переосмисленні біографічної стратегії після пережитої трансформації статусу.

4. Особливої уваги у нашому дослідженні заслуговує аналіз взаємозв'язку між внутрішнім самовідчуттям особистості та її об'єктивним сімейним станом. Виявлений статистично значущий прямий кореляційний зв'язок між показником комфортності перебування у певному сімейному стані та загальним рівнем щастя є одним з найбільш вагомих результатів роботи. Психологічний зміст цієї закономірності полягає в тому, що задоволеність життям визначається не стільки наявністю чи відсутністю офіційного шлюбу, скільки мірою відповідності реального стану внутрішнім очікуванням, потребам і ціннісним орієнтаціям людини.

Цей результат дозволяє нам пояснити, чому деякі неодружені респонденти (сингли) мають показники благополуччя на рівні з одруженими особами. Якщо людина обирає самотність свідомо – як простір для професійної самореалізації або особистої автономії, – вона відчуває високу суб'єктивну комфортність. У такому разі відсутність партнера сприймається не як дефіцит або соціальна невдача, а як позитивний ресурс. Це дозволяє зробити висновок, що відчуття щастя в сучасних українських соціокультурних реаліях є результатом активного життєконструювання – здатності особистості самостійно визначати пріоритети, мобілізувати внутрішні сили та надавати конструктивного сенсу власному поточному статусу.

Натомість низькі показники у групі розлучених пояснюють саме через призму внутрішнього конфлікту. Для більшості респондентів цієї групи розлучення було вимушеною подією, яка зруйнувала їхній попередній життєвий проєкт. У цьому випадку виникає гостра невідповідність: людина хоче партнерської підтримки, але фактично її не має. Саме цей розрив між «бажаним» та «реальним» створює стан дискомфорту, який чітко

відображається у виявлених статистичних тенденціях. Таким чином, розлучення стає викликом для благополуччя не через зміну юридичного статусу, а через необхідність докладати додаткових зусиль для подолання кризи ідентичності та переосмислення власного майбутнього.

5. Відповідно до поставлених завдань обґрунтовано диференційовані практичні рекомендації щодо підвищення суб'єктивного благополуччя особистості залежно від її сімейного стану. Для одружених осіб запропоновано заходи з підтримки стабільності союзу шляхом гармонізації взаємних кордонів та профілактики вигорання. У групі неодружених увагу зосереджено на нівелюванні стигми самотності й розширенні неформальних мереж соціальної інтеграції. Для розлучених розроблено орієнтири кризової реабілітації, спрямовані на подолання біографічної кризи, деконструкцію деструктивних станів та реінтеграцію в соціум задля відновлення суб'єктивного життєвого затишку.

Отже, загальним висновком роботи є положення про те, що задоволеність життям особистості є динамічною характеристикою, яка залежить від здатності інтегрувати свій сімейний статус у загальну структуру життєвого шляху. Шлюб виступає найбільш стабільним зовнішнім ресурсом підтримки, проте внутрішня гармонія та відсутність опору власній життєвій ситуації є універсальною передумовою для високого рівня суб'єктивного щастя. Отримані дані відкривають перспективи для подальших досліджень психологічних копінг-стратегій, які допомагають особистості зберігати благополуччя в умовах соціальної самотності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасенко В. І., Комар Т. В. Особливості психологічного благополуччя жінок з різним шлюбним статусом. *Актуальні проблеми психології*. Т. IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України Вип. 13. Київ: ПП Лисенко, 2020. С. 177–188.
2. Березовська Л. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. Вип. 3(53). С. 24–32. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2019_3_5 (дата звернення: 16.02.2026).
3. Бондаренко Я. І., Кубриченко Т. В. Самоставлення самотніх жінок. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 12, вип. 21. С. 49–61. URL: <https://surl.li/etktrt> (дата звернення: 16.02.2026).
4. Бурова О. Задоволеність життям як інтегральний показник життєвого комфорту. *Українське суспільство: моніторинг соціальних змін*. 2014. Вип. 1(1). С. 365–375. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukrsoc_2014_1%281%29_36 (дата звернення: 23.02.2026).
5. Бушуєва Т. В. Задоволеність життям та особливості копінг-поведінки людей середнього віку. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2015. Вип. 17. С. 142–151. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2015_17_15 (дата звернення: 19.03.2026).
6. Вавринів О. С., Христук О. Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Львів. 2023. Вип. 2. С. 11–15.
7. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 20–25. URL: <https://surl.li/pljwrr> (дата звернення: 13.01.2026).

8. Говорун Т. В. Шлюбно-сімейна звичаєвість українців. *Вісник Прикарпатського університету*. Івано-Франківськ: Плай, 2001. Вип. 6. С. 92–100.
9. Горбаль І. С. Психологічні аспекти задоволеності життям як когнітивного аспекту суб'єктивного благополуччя в літніх чоловіків та жінок. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Психологічні науки*. 2014. Вип. 1, т. 1. С. 154–159.
10. Грузинова К. М. Психологічне благополуччя осіб із різним типом світогляду. *Габітус*. 2025. Вип. 45. С. 128–134.
11. Данилюк І. В., Буркало Н. І. Психологічні особливості самоактуалізації особистості. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2020. Volume 6, issue 2. С. 183–192. URL: <https://surl.li/zoubtv> (дата звернення: 07.02.2026).
12. Данилюк І., Предко В., Трайно Р. Характеристика основних структурних проявів життестійкості особистості в умовах війни. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2024. Вип. 54. С. 46–52. URL: <https://surl.lu/jbqmyf> (дата звернення: 11.02.2026).
13. Дудіцька С., Медвідь А., Ячнюк М., Хрипко І. Задоволеність та якість життя жінок похилого віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 3(55). С. 62–68. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2021_3_12 (дата звернення: 09.02.2026).
14. Дяченко В. А., Мунасіпова-Мотяш І. А., Дубініна Д. Е. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді. *Актуальні проблеми психології: Екологічна психологія* : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2018. С. 120–129. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i45/12.pdf> (дата звернення: 10.03.2026).
15. Завацький Ю. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя особистості: матримоніальний вибір. *Психологія особистості*. 2022. Т. 12, № 1. С. 35–41.

16. Камінська О. В. Психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя молоді у шлюбі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 2(31). С. 133–140.
17. Камшеко К. І., Траверсе Т. М. Задоволеність життям як складова суб'єктивного благополуччя осіб із гомосексуальною орієнтацією. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 5. С. 72–79. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2020_5_11 (дата звернення: 08.03.2026).
18. Каргіна Н. В., Цибух Л. М., Мельничук І. В. Специфіка факторної структури особистості з високим і низьким рівнем задоволеності життям. *Габітус*. 2020. Вип. 16. С. 140–144. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2020/16-2020/24.pdf> (дата звернення: 14.03.2026).
19. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170–186.
20. Ключко Л. Психологічні чинники феномену суб'єктивного благополуччя та його впливу на задоволеність життям особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. Вип. 13. С. 36 – 41. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2019_13_9 (дата звернення: 13.03.2026).
21. Кляпець О. Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2004. 21 с.
22. Ковальчук З. Я., Заверуха О. Я. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості та резильєнтності: вікові аспекти феномену. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2024. № 2. С. 37–44. URL: <https://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/933/909> (дата звернення: 02.03.2026).

- 23.Курова А. В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2015. Т. 20, вип 2(1). С. 96–104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2015_20_2%281%29_13 (дата звернення: 06.03.2026).
- 24.Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 73–77.
- 25.Максименко С. Д. Методологічні принципи конструювання модульного психологічного супроводу і психічного здоров'я : навч. посібник. Т.1. Київ: Вид-во «Людмила», 2024. 718 с.
- 26.Максименко С. Д., Гришко О. Д. Психічний супровід і психічне здоров'я : посібник для вищ. навч. закладів. Т. 2. Київ: Вид-во «Людмила», 2024. 468 с.
- 27.Миколайчук М. І., Корецька Н. В. Суб'єктивне благополуччя у шлюбі в осіб з різним рівнем емоційного інтелекту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Психологічні науки*. 2021. Вип. 2. С. 126–133.
- 28.Овдієнко І. М. Проблема взаємозв'язку благополуччя, суб'єктивного благополуччя та задоволеність життям. *Вісник Національного університету оборони України*. 2017. Вип. 1. С. 159–164. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2017_1_27 (дата звернення: 10.03.2026).
- 29.Основи соціальної психології : підручник для закл. вищ. освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ: Талком, 2018. 580 с.
- 30.Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис НПУ*

- імені М. П. Драгоманова. Сер. 12: Психологічні науки. 2022. Вип. 18(63). С. 32–42.
31. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. Вип. 1. С. 80–104.
 32. Пілецька Л. С. Психологічні особливості самереалізації особистості в умовах шлюбу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 3(38). С. 6–14.
 33. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33, № 72. С. 89–98.
 34. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729023/3/Serdjuk_Monography.pdf (дата звернення: 01.03.2026).
 35. Скрипаченко Т. В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 2(10). С. 124–130.
 36. Скрипченко А. В. Психологічні особливості благополуччя жінок з різним шлюбним статусом. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. форуму (20-22 листопада 2024 р., м. Полтава). Полтава, 2024. С. 229–232.
 37. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям : метод. посібник. Харків: «ХОГОЛЗ», 2023. 8 с.
 38. Татенко В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір : монографія. Київ: Міленіум, 2017. 184 с.

- 39.Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах : монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2024. 130 с.
- 40.Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
- 41.Титаренко Т., Кочубейник О. М., Черемних К. О. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : монографія. Київ: Міленіум, 2014. 204 с.
- 42.Хазратова Н. В., Луценко М. Ю. Потреба у власності як соціально-психологічний феномен. *Психологія особистості*. Івано-Франківськ, 2011. Вип. 3. С. 113–121.
- 43.Штепа О. С. Особистісна зрілість: модель, опитувальник, тренінг. Львів: ВЦ ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 232 с.
- 44.Штепа О. С. Психологічна ресурсність у структурі суб'єктності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 27. С. 661–675. URL: <https://surl.li/wlplgl> (дата звернення: 18.03.2026).
- 45.Штепа О. С. Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 47. С. 231–252.
- 46.Bierman, A., Fazio, E. M. & Milkie, M. A. A multifaceted approach to the mental health advantage of the married: assessing how explanations vary by outcome measure and unmarried group. *Journal of Family Issues*. 2006. № 27. Pp. 554–582.
- 47.Deci, E. L. & Ryan, R. M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry. An International Journal for Advancement of Psychological Theory*. 2000. Vol. 11., issue 4. Pp. 227–268. URL: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PI_WhatWhy.pdf (дата звернення: 04.04.2026).

48. DePaulo, B. *Singled Out: How Singles Are Stereotyped, Stigmatized, and Ignored, and Still Live Happily Ever After*. 2006 *Martin's Press*.
49. Diener, E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 2000, 55(1), pp. 34–43.
50. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49 (1), pp. 71–75.
51. Finkel, E. J. *The All-or-Nothing Marriage: How the Best Marriages Work*. 2017. *Penguin*.
52. Kim, H. K. & McKenry, P. C. The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of Family Issues*. 2002. № 23(8). Pp. 885–911.
53. Lucas, R. E. Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science*. 2005. №16(12). Pp. 945–950.
54. Lyubomirsky, S., King, L. & Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 2005. № 131. Pp. 803–855.
55. Marks, N. F. & Lambert, J. D. Marital status continuity and change among young and midlife adults – Longitudinal effects on psychological well-being. *Journal of family issues*. 1998 (November). Volume 19. Issue 6. Pp. 652–686.
56. Shapiro, A. & Keyes, C. L. M. Marital Status and Social Well-Being: Are the Married Always Better Off? *Social Indicators Research*. 2008. № 88. Pp. 329–346.
57. Veenhoven, R. Informed Pursuit of Happiness: What We Should Know, Do We Know and Can We Know? *Journal of Happiness Studies*. 2015. №16(4). Pp. 1035–1071.

58. Waite, L. J. & Gallagher, M. The Case for Marriage: Why Married People are Happier, Healthier, and Better off Financially. New York: Doubleday, 2000. 230 p.
59. Wildinger, R. & Schulz, M. The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness. New York: Simon & Schuster, 2023. 352 p.

ДОДАТОК А

стать

		Частота	Проценти	Валідний процент	Накопичений процент
Валідні	чоловіча	30	27,3	27,3	27,3
	жіноча	80	72,7	72,7	100,0
	Усього	110	100,0	100,0	

ВІК

		Частота	Проценти	Валідний процент	Накопичений процент
Валідні	17,00	4	3,6	3,6	3,6
	18,00	6	5,5	5,5	9,1
	19,00	8	7,3	7,3	16,4
	20,00	8	7,3	7,3	23,6
	21,00	8	7,3	7,3	30,9
	22,00	4	3,6	3,6	34,5
	31,00	2	1,8	1,8	36,4
	32,00	2	1,8	1,8	38,2
	34,00	2	1,8	1,8	40,0
	37,00	2	1,8	1,8	41,8
	38,00	2	1,8	1,8	43,6
	39,00	2	1,8	1,8	45,5
	41,00	4	3,6	3,6	49,1
	42,00	4	3,6	3,6	52,7
	45,00	2	1,8	1,8	54,5
	46,00	2	1,8	1,8	56,4
	47,00	2	1,8	1,8	58,2
	50,00	2	1,8	1,8	60,0
	51,00	8	7,3	7,3	67,3
	52,00	4	3,6	3,6	70,9
	54,00	6	5,5	5,5	76,4

55,00	4	3,6	3,6	80,0
56,00	4	3,6	3,6	83,6
57,00	6	5,5	5,5	89,1
60,00	2	1,8	1,8	90,9
61,00	2	1,8	1,8	92,7
62,00	2	1,8	1,8	94,5
63,00	2	1,8	1,8	96,4
67,00	4	3,6	3,6	100,0
Усього	110	100,0	100,0	

ДОДАТОК Б

СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНА АНКЕТА

1. Вкажіть Ваш вік
2. Ваша стать (1 – чоловіча; 2 – жіноча)
3. Оберіть варіант, який найбільш точно описує Ваш поточний сімейний стан (1 – Одружений / заміжня (офіційний або фактичний шлюб / кохабітація); 2 – Неодружений / незаміжня (ніколи не перебував/ла у шлюбі та наразі не маю постійного партнера; 3 – Розлучений / розлучена (наразі не перебуваю у нових сталих стосунках); 4 – Вдівець / вдова)
4. Вкажіть тривалість Вашого поточного статусу (скільки років Ви перебуваєте у шлюбі / розлученні / самотності тощо)
5. Оцініть, будь ласка, наскільки Ваш поточний сімейний стан є для Вас комфортним (за шкалою від 1 – «зовсім не комфортно» до 5 – «цілком комфортно»)
6. Якщо Ви наразі не перебуваєте у шлюбі / партнерстві, чи є цей стан Вашим свідомим вибором? (питання для неодружених, розлучених, вдівців) (1 – «так, це мій свідомий вибір на даному етапі життя», 2 – «ні, це вимушені обставини, я прагну змінити цей статус», 3 – «важко відповісти»)

7. Чи вважаєте Ви свій сімейний стан важливим фактором, що впливає на Ваше відчуття щастя? (1 – «так, це визначальний фактор», 2 – «скоріше так, але є й інші важливі речі», 3 – «скоріше ні, це мало впливає на моє благополуччя», 4 – «ні, це зовсім не впливає»)

ДОДАТОК В

Шкала задоволеності життям Е. Дінера

ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА «ШКАЛА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ» (SWLS)

Інструкція: Нижче наведено п'ять тверджень, з якими Ви можете погодитися або не погодитися. Використовуючи шкалу від 1 до 7, вкажіть ступінь Вашої згоди з кожним твердженням. Будь ласка, будьте відкритими та чесними у своїх відповідях.

Варіанти відповідей:

- 1 — Повністю не згоден
- 2 — Не згоден
- 3 — Скоріше не згоден
- 4 — Важко сказати (і так, і ні)
- 5 — Скоріше згоден
- 6 — Згоден
- 7 — Повністю згоден

Твердження:

- 1. У багатьох відношеннях моє життя близьке до ідеалу.
- 2. Обставини мого життя дуже добрі.
- 3. Я задоволений (задоволена) своїм життям.

4. До цього часу я отримав (отримала) від життя все найважливіше, чого хотів (хотіла).
5. Якби я міг (могла) прожити життя знову, я б майже нічого не змінював (змінювала).

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ

Розрахунок суми: Додати бали за всіма 5 пунктами. Діапазон сумарного бала від 5 до 35.

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

31 – 35 балів Надзвичайно задоволені Життя близьке до ідеалу, основні потреби реалізовані.

26 – 30 балів Задоволені Життя йде добре, але є невеликі сфери, що потребують покращення.

21 – 25 балів Середньо задоволені Загалом все добре, але є чіткі моменти незадоволеності.

20 балів Нейтральна позиція Рівна оцінка «50 на 50», відсутність чіткої позиції.

15 – 19 балів Трохи незадоволені Наявність значущих проблем у ключових сферах життя.

10 – 14 балів Незадоволені Виражений дисонанс між очікуваннями та реальністю.

5 – 9 балів Вкрай незадоволені Глибоке розчарування поточним життєвим шляхом.

ДОДАТОК В

Шкала суб'єктивного щастя (С. Любомирські)

Шкала суб'єктивного щастя (Subjective Happiness Scale, SHS) являє собою експрес-тест, що вимірює рівень суб'єктивного благополуччя та складається з чотирьох запитань (пунктів). Шкала розроблена у 1999 р. американськими психологами Сонею Любомирські (Sonja Lyubomirsky) та Хайді Леппер (Heidi Lepper). Відповідно до шкали учасникам необхідно охарактеризувати себе як щасливих чи нещасних людей, а також визначити, якою мірою вони ідентифікують себе з описами щасливих та нещасних особистостей. Загалом, шкала суб'єктивного щастя забезпечує вимірювання емоційного відчуття індивідом власного життя у його цілісності, що відображає загальний рівень суб'єктивного благополуччя (Lyubomirsky, Lepper, 1999). Методика активно використовується у масових опитуваннях, особливо у міжгрупових та кроскультурних.

ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА «ШКАЛА СУБ'ЄКТИВНОГО ЩАСТЯ» (SHS) С. Любомирські

Інструкція: Для кожного з наведених нижче тверджень оберіть той бал на шкалі, який найкраще описує Вас. Будь ласка, будьте максимально відвертими.

1. Загалом я вважаю себе:

- 1 — Не дуже щасливою людиною
- 2 — ...
- 3 — ...
- 4 — Середньо
- 5 — ...
- 6 — ...
- 7 — Дуже щасливою людиною

2. Порівняно з більшістю моїх знайомих, я вважаю себе:

- 1 — Менш щасливим / щасливою
- 2 — ...
- 3 — ...
- 4 — Так само щасливим / щасливою
- 5 — ...
- 6 — ...
- 7 — Більш щасливим / щасливою

3. Деякі люди загалом дуже щасливі. Вони насолоджуються життям незалежно від того, що відбувається, отримуючи максимум від усього. Наскільки цей опис характеризує Вас?

- 1 — Зовсім не характеризує
- 2 — ...
- 3 — ...
- 4 — Характеризує середньо
- 5 — ...
- 6 — ...
- 7 — Характеризує дуже точно

4. Деякі люди загалом не дуже щасливі. Хоча вони не перебувають у стані депресії, вони ніколи не виглядають настільки щасливими, наскільки могли б бути. Наскільки цей опис характеризує Вас?

- 1 — Характеризує дуже точно

- 2 — ...
- 3 — ...
- 4 — Характеризує середньо
- 5 — ...
- 6 — ...
- 7 — Зовсім не характеризує

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ

1. Прямі питання: №1, №2, №3 (рахуємо бали, як вони є).
 2. Обернене питання: №4. Його потрібно перекодувати: 1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1.
 3. Фінальний бал: Додайте бали за всі чотири питання та розділіть суму на 4 (знайдіть середнє арифметичне).
- Отриманий сумарний бал буде в діапазоні від 1 до 7.

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

- 1.0 – 3.5 балів Низький рівень щастя** Схильність до песимістичного сприйняття реальності, чутливість до зовнішніх негативних стимулів, внутрішній дефіцит емоційних ресурсів.
- 3.6 – 5.5 балів Середній рівень щастя** Адекватний рівень благополуччя. Відчуття щастя залежить від поточних подій, але людина зберігає емоційну рівновагу.
- 5.6 – 7.0 балів Високий рівень щастя** Виражена здатність до позитивної інтерпретації подій, висока психологічна стійкість (resilience), незалежність щастя від дрібних негараздів.

ДОДАТОК Г

Матриця інтеркореляцій показників віку та суб'єктивного благополуччя опитаних

		вік	рівень щастя	задоволеність життям
вік	Кореляція Пірсона	1	,146	-,054
	знач. (двостороння)		,127	,578
	N	110	110	110
рівень щастя	Кореляція Пірсона	,146	1	,808**
	знач. (двостороння)	,127		,000
	N	110	110	110
задоволеність життям	Кореляція Пірсона	-,054	,808**	1
	знач. (двостороння)	,578	,000	
	N	110	110	110

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

ДОДАТОК Д

рівень задоволеності життям

		Частота	Проценти	Валідний процент	Накопичений процент
Валідні	вкрай незадоволений	4	3,6	3,6	3,6
	незадоволений	10	9,1	9,1	12,7
	трохи незадоволений	18	16,4	16,4	29,1
	нейтральна позиція	4	3,6	3,6	32,7
	середньо задоволений	36	32,7	32,7	65,5
	задоволений	32	29,1	29,1	94,5
	надзвичайно задоволений	6	5,5	5,5	100,0
	Усього	110	100,0	100,0	

Таблиця узгодженості статей * рівень задоволеності життям

			рівень задоволеності життям							Усьо го
			вкрай незадоволе ний	незадоволе ний	трохи незадоволе ний	нейтрал ьна позиція	середньо задоволе ний	задоволе ний	надзвича йно задоволе ний	
ста ть	чолові ча	Кількіс ть	2	4	12	2	4	4	2	30
		% в стать	6,7%	13,3%	40,0%	6,7%	13,3%	13,3%	6,7%	100,0 %
	жіноча	Кількіс ть	2	6	6	2	32	28	4	80
		% в стать	2,5%	7,5%	7,5%	2,5%	40,0%	35,0%	5,0%	100,0 %
Усього	Кількіс ть		4	10	18	4	36	32	6	110
	% в стать		3,6%	9,1%	16,4%	3,6%	32,7%	29,1%	5,5%	100,0 %

Таблиця узгодженості Вікова група * рівень задоволеності життям

			рівень задоволеності життям							Усього
			вкрай незадоволе ний	незадоволе ний	трохи незадоволе ний	нейтрал ьна позиція	середньо задоволе ний	задоволе ний	надзвича йно задоволе ний	
Вікова група	17-22 років	Кількість	0	0	8	4	14	10	2	38
		% в Вікова група	0,0%	0,0%	21,1%	10,5%	36,8%	26,3%	5,3%	100,0%
	50-67 років	Кількість	0	8	4	0	18	14	2	46
		% в Вікова група	0,0%	17,4%	8,7%	0,0%	39,1%	30,4%	4,3%	100,0%
	31-47 років	Кількість	4	2	6	0	4	8	2	26
		% в Вікова група	15,4%	7,7%	23,1%	0,0%	15,4%	30,8%	7,7%	100,0%
Усього		Кількість	4	10	18	4	36	32	6	110
		% в Вікова група	3,6%	9,1%	16,4%	3,6%	32,7%	29,1%	5,5%	100,0%

Таблиця узгодженості сімейний статус * рівень задоволеності життям

			рівень задоволеності життям							Усього
			вкрай незадово лений	незадово лений	трохи незадово лений	нейтра льна позиція	середнь о задовол ений	задовол ений	надзвич айно задовол ений	
сімей ний стату с	Одружений / заміжня	Кількі сть	2	4	4	2	22	24	4	62
	(офіційний або фактичний шлюб/кохання) а)	% в сімей ний стату с	3,2%	6,5%	6,5%	3,2%	35,5%	38,7%	6,5%	100, 0%
	Неодружений/не заміжня	Кількі сть	0	0	10	2	12	6	2	32
		% в сімей ний стату с	0,0%	0,0%	31,3%	6,3%	37,5%	18,8%	6,3%	100, 0%
	Розлучений / розлучена	Кількі сть	2	6	4	0	2	2	0	16
		% в сімей ний стату с	12,5%	37,5%	25,0%	0,0%	12,5%	12,5%	0,0%	100, 0%
Усього		Кількі сть	4	10	18	4	36	32	6	110
		% в сімей ний стату с	3,6%	9,1%	16,4%	3,6%	32,7%	29,1%	5,5%	100, 0%

Таблиця узгодженості Якщо Ви наразі не перебуваєте у шлюбі/партнерстві, чи є цей стан Вашим свідомим вибором? * рівень задоволеності життям

			рівень задоволеності життям							Усього
			вкрай незадово лений	незадово лений	трохи незадово лений	нейтра льна позиці я	середнь о задовол ений	задовол ений	надзвич айно задовол ений	
Якщо Ви наразі не перебуваєте у шлюбі/партнерстві, чи є цей стан Вашим свідомим вибором?	Так, це мій вибір	Кількість % в Якому Ви наразі не перебуваєте у шлюбі/партнерстві, чи є цей стан Вашим свідомим вибором?	0	2	8	2	8	4	2	28
			0,0%	7,7%	30,8%	7,7%	30,8%	15,4%	7,7%	100,0%
	Ні, це вимушені обставини, я прагну змінити цей статус	Кількість % в Якому Ви наразі не перебуваєте у шлюбі/партнерстві, чи є цей стан Вашим свідомим вибором?	0	4	2	0	0	0	0	6
			0,0%	66,7%	33,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	Важко відповісти	Кількість % в Якому Ви наразі не перебуваєте у шлюбі/партнерстві, чи є цей стан Вашим свідомим вибором?	2	0	2	0	4	0	0	8
			25,0%	0,0%	25,0%	0,0%	50,0%	0,0%	0,0%	100,0%
Усього		Кількість	2	6	12	2	12	4	2	40
		% в Якому Ви наразі не перебуваєте у шлюбі/партнерстві, чи є цей стан Вашим свідомим вибором?	5,0%	15,0%	30,0%	5,0%	30,0%	10,0%	5,0%	100,0%

ДОДАТОК Е

Кореляції		Ступінь комфортності поточного сімейного стану	рівень щастя	задоволеність життям
Ступінь комфортності поточного сімейного стану	Кореляція Пірсона	1	,573**	,588**
	знач. (двостороння)		,000	,000
	N	110	110	110
рівень щастя	Кореляція Пірсона	,573**	1	,808**
	знач. (двостороння)	,000		,000
	N	110	110	110
задоволеність життям	Кореляція Пірсона	,588**	,808**	1
	знач. (двостороння)	,000	,000	
	N	110	110	110

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

ДОДАТОК Є

Ранги			
Чи вважаєте Ви свій сімейний стан важливим фактором, що впливає на Ваше відчуття щастя?			
		N	Середній ранг
задоволеність життям	Так, це визначальний фактор	30	61,83
	Скоріше так, але є й інші важливі речі	54	57,72
	Скоріше ні, це мало впливає на моє благополуччя	24	44,75
	Ні, це зовсім не впливає	2	29,50
	Усього	110	
рівень щастя	Так, це визначальний фактор	30	66,50
	Скоріше так, але є й інші важливі речі	54	60,28
	Скоріше ні, це мало впливає на моє благополуччя	24	34,00
	Ні, це зовсім не впливає	2	19,50
	Усього	110	

Статистичні критерії^{a,b}

	задоволеність життям	рівень щастя
N Крассела-Уолліса	5,529	18,340
ст.св.	3	3
Асимп. знач.	,137	,000

a. Критерій Крассела-Уолліса

b. Групування змінна: Чи вважаєте Ви свій сімейний стан важливим фактором, що впливає на Ваше відчуття щастя?

Ранги

	Чи вважаєте Ви свій сімейний стан важливим фактором, що впливає на Ваше відчуття щастя?	N	Середній ранг	Сума рангів
рівень щастя	Так, це визначальний фактор	30	33,43	1003,00
	Скоріше ні, це мало впливає на моє благополуччя	24	20,08	482,00
	Усього	54		

Статистичні критерії^a

	рівень щастя
U Манна-Уїтні	182,000
W Відкоксона	482,000
Z	-3,109
Асимп. знач. (двостороння)	,002

a. Групування змінна: Чи вважаєте Ви свій сімейний стан важливим фактором, що впливає на Ваше відчуття щастя?

ДОДАТОК Ж

Відмінність між респондентами з різними сімейними статусами за показниками рівня щастя та задоволеністю життя

		Описові статистики							
		N	Середне	Середньоквадратичне відхилення	Середньо-кв. помилка	95% Довірчий інтервал для середнього		Мінімум	Максимум
						Нижня межа	Верхня межа		
рівень щастя	Одружений / заміжня (офіційний або фактичний шлюб/кохабтація)	62	5,1613	1,01938	,12946	4,9024	5,4202	2,75	7,00
	Неодружений/незаміжня	32	4,3906	1,13936	,20141	3,9798	4,8014	2,75	6,50
	Розлучений / розлучена	16	3,9688	1,04433	,26108	3,4123	4,5252	2,75	5,75
	Усього	110	4,7636	1,15081	,10973	4,5462	4,9811	2,75	7,00
задоволеність життям	Одружений / заміжня (офіційний або фактичний шлюб/кохабтація)	62	24,1613	5,72081	,72654	22,7085	25,6141	9,00	31,00
	Неодружений/незаміжня	32	22,5625	4,79205	,84712	20,8348	24,2902	16,00	31,00
	Розлучений / розлучена	16	16,1250	5,89774	1,47443	12,9823	19,2677	8,00	26,00
	Усього	110	22,5273	6,09664	,58129	21,3752	23,6794	8,00	31,00

Критерій однорідності дисперсій

		Статистика			
		Лівина	ст. св. 1	ст. св. 2	знач.
рівень щастя	Засновано на середньому	,810	2	107	,448
	Засновано на медіані	,625	2	107	,537
	Засновано на медіані та з налаштованими ст. св.	,625	2	102,036	,537
	Засновано на усиченому середньому	,797	2	107	,453
задоволеність життям	Засновано на середньому	,626	2	107	,537
	Засновано на медіані	,589	2	107	,557
	Засновано на медіані та з налаштованими ст. св.	,589	2	95,713	,557
	Засновано на усиченому середньому	,614	2	107	,543

ANOVA

		Сума квадратів	ст. св.	Середній квадрат	F	знач.
рівень щастя	Між групами	24,366	2	12,183	10,864	,000
	Всередині груп	119,989	107	1,121		
	Усього	144,355	109			
задоволеність життям	Між групами	821,406	2	410,703	13,605	,000
	Всередині груп	3230,012	107	30,187		
	Усього	4051,418	109			

Апостеріорні тести

Множинні порівняння

Шяффе

Залежна змінна	(I) сімейний статус	(J) сімейний статус	Середня різниця (I-J)	Середня помилка	знач.	95% довірчий інтервал Нижня межа	Верхня межа
рівень щастя	Одружений / заміжня (офіційний або фактичний шлюб/кохання)	Неодружений/незаміжня	,77087*	,23050	,005	-,1985	1,3429
		Розлучений / розлучена	1,19254*	,29684	,001	-,4554	1,9297
	Неодружений/незаміжня	Одружений / заміжня (офіційний або фактичний шлюб/кохання)	-,77087*	,23050	,005	-1,3429	-,1985
		Розлучений / розлучена	,42188	,32424	,432	-,3830	1,2288
	Розлучений / розлучена	Одружений / заміжня (офіційний або фактичний шлюб/кохання)	-1,19254*	,29684	,001	-1,9297	-,4554
		Неодружений/незаміжня	-,42187	,32424	,432	-1,2288	,3830
задоволеність у житті	Одружений / заміжня (офіційний або фактичний шлюб/кохання)	Неодружений/незаміжня	1,59879	1,19582	,412	-1,3700	4,5676
		Розлучений / розлучена	8,03629*	1,54084	,000	4,2118	11,8608
	Неодружений/незаміжня	Одружений / заміжня (офіційний або фактичний шлюб/кохання)	-1,59879	1,19582	,412	-4,5676	1,3700
		Розлучений / розлучена	6,43750*	1,68227	,001	2,2614	10,6136
	Розлучений / розлучена	Одружений / заміжня (офіційний або фактичний шлюб/кохання)	-8,03629*	1,54084	,000	-11,8608	-4,2118
		Неодружений/незаміжня	-6,43750*	1,68227	,001	-10,6136	-2,2614

*. Середня різниця значима на рівні 0.05.

Однорідні підмножини

рівень щастя

Шеффе^{a,b}

сімейний статус	N	Підмножина для альфа = 0.05	
		1	2
Розлучений / розлучена	16	3,9688	
Неодружений/незаміжня	32	4,3906	
Одружений / заміжня (офіційний або фактичний шлюб/кохання)	62		5,1613
знач.		,342	1,000

Виводяться середні для груп в однорідних підмножинах.

a. Використовує розмір зразку гармонійного середнього = 27,303.

b. Неоднакові розміри груп. Використовується середнє гармонійне розмірів груп. Рівні помилки типу I не гарантовані.

задоволеність життям

Шеффе^{a,b}

сімейний статус	N	Підмножина для альфа = 0.05	
		1	2
Розлучений / розлучена	16	16,1250	
Неодружений/незаміжня	32		22,5625
Одружений / заміжня (офіційний або фактичний шлюб/кохання)	62		24,1613
знач.		1,000	,563

Виводяться середні для груп в однорідних підмножинах.

a. Використовує розмір зразку гармонійного середнього = 27,303.

b. Неоднакові розміри груп. Використовується середнє гармонійне розмірів груп. Рівні помилки типу I не гарантовані.

ДОДАТОК 3

Взаємозв'язок тривалості поточного сімейного статусу та рівня щастя й задоволеності життям у групі «одружений/заміжня»

Кореляції		тривалість поточного сімейного статусу	рівень щастя	задоволеність життям
тривалість поточного сімейного статусу	Кореляція Пірсона	1	,324*	,192
	знач. (двостороння)		,010	,136
	N	62	62	62
рівень щастя	Кореляція Пірсона	,324*	1	,791**
	знач. (двостороння)	,010		,000
	N	62	62	62
задоволеність життям	Кореляція Пірсона	,192	,791**	1
	знач. (двостороння)	,136	,000	
	N	62	62	62

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

ДОДАТОК И

Взаємозв'язок ступеня комфортності поточного сімейного стану та рівня щастя і задоволеності життям

Кореляції		Ступінь комфортності поточного сімейного стану	рівень щастя	задоволеність життям
Ступінь комфортності поточного сімейного стану	Кореляція Пірсона	1	,573**	,588**
	знач. (двостороння)		,000	,000
	N	110	110	110
рівень щастя	Кореляція Пірсона	,573**	1	,808**
	знач. (двостороння)	,000		,000
	N	110	110	110
задоволеність життям	Кореляція Пірсона	,588**	,808**	1
	знач. (двостороння)	,000	,000	
	N	110	110	110

**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

ДОДАТОК І

Ступінь комфортності перебування в поточному сімейному стані у різних груп за сімейним статусом

Описові статистики

Ступінь комфортності поточного сімейного стану

	N	Середн є	Середньоквадратичн е відхилення	~~Середньоква дратична~~ помилка	95% Довірчий інтервал для середнього		Мініму м	Максиму м
					Нижн я межа	Верхн я межа		
Одружений / заміжня (офіційний або фактичний шлюб/кохання)	62	4,2258	,94815	,12042	3,985 0	4,4666	2,00	5,00
Неодружений/незаміжня	32	4,1875	,73780	,13043	3,921 5	4,4535	3,00	5,00
Розлучений / розлучена	16	3,5000	1,15470	,28868	2,884 7	4,1153	1,00	5,00
Усього	110	4,1091	,95154	,09073	3,929 3	4,2889	1,00	5,00

Критерій однорідності дисперсій

		Статистика ~~Лінійна~~	ст.св.1	ст.св.2	знач.
Ступінь комфортності поточного сімейного стану	Засновано на середньому	1,989	2	107	,145
	Засновано на медіані	,673	2	107	,512
	Засновано на медіані та з налаштованими ~~ст.св.~~	,673	2	91,092	,513
	Засновано на усередненому середньому	1,700	2	107	,188

ANOVA

Ступінь комфортності поточного сімейного стану

	Сума квадратів	~~ст.св.~~	Середній квадрат	F	знач.
Між групами	6,977	2	3,489	4,070	,020
Всередині груп	91,714	107	,857		
Усього	98,691	109			

Апостеріорні тести



Множинні порівняння

Залежна змінна: Ступінь комфортності поточного сімейного стану

Шеффе

(I) сімейний статус	(J) сімейний статус	Середня різниця (I-J)	Середня помилка	знач.	95% довірчий інтервал	
					Нижня межа	Верхня межа
Одружений / заміжня (офіційний або фактичний шлюб/кохання)	Неодружений/незаміжня	,03831	,20152	,982	-,4620	,5388
	Розлучений / розлучена	,72581*	,25961	,023	,0814	1,3703
Неодружений/незаміжня	Одружений / заміжня (офіційний або фактичний шлюб/кохання)	-,03831	,20152	,982	-,5388	,4620
	Розлучений / розлучена	,68750	,28347	,057	-,0162	1,3912
Розлучений / розлучена	Одружений / заміжня (офіційний або фактичний шлюб/кохання)	-,72581*	,25961	,023	-1,3703	-,0814
	Неодружений/незаміжня	-,68750	,28347	,057	-1,3912	,0162

*. Середня різниця значима на рівні 0.05.



Однорідні підмножини

Ступінь комфортності поточного сімейного стану

Шеффе^{a,b}

сімейний статус	N	Підмножина для альфа = 0.05	
		1	2
Розлучений / розлучена	16	3,5000	
Неодружений/незаміжня	32		4,1875
Одружений / заміжня (офіційний або фактичний шлюб/кохання)	62		4,2258
знач.		1,000	,988

Виводяться середні для груп в однорідних підгрупах.

- a. Використовує розмір з'язку гармонійного середнього = 27,303.
b. Неоднакові розміри груп. Використовується середнє гармонійне розмірів груп. Рівні помилки типу I не гарантовані.