

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту


ДОНУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
завідувач кафедри ПП та М
Юлія ГЕРАСИМЕНКО
(підпис)
« 12 » _____ 2025 р.
(дата)

**«ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА МОЛОДІ ДО ПОДРУЖНЬОГО
ЖИТТЯ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-12-ЗМ

СКУРСЬКА Ольга Вікторівна


(підпис)

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук,
доцент

ЛЕЩЕНКО Олена Геннадіївна


(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Скурська Ольга Вікторівна, група ПС-23-12-ЗМ

Назва: Психологічна допомога молоді до подружнього життя

Керівник: Лещенко Олена Геннадіївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 19.6%

Мікропробіли: 61

Заміна букв: 1

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедурам. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

*Кваліфікаційна робота Скурської О.В. має достатній рівень оригінальності
академічного тексту, не містить результатів власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.*

Дата 09.05.2025р

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія



ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
д. е. н., професорка Герасименко Ю.С.
« 3 » січня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ
Скурській Ользі Вікторівні**

1. Тема роботи «Психологічна підготовка молоді до подружнього життя»

керівник роботи к.пед.н, доцент Олена Геннадіївна Лещенко

2. Затверджені затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03

3. Строк подання студентом роботи «02» травня 2025 р.

Вихідні дані до роботи закони, постанови, нормативно-правові акти щодо професійного розвитку, наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та вебресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження.

Перелік питань, які потрібно розробити: Кваліфікаційна робота магістрантки складається з основної частини і додаткової. Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, методичний, експериментальний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки. РОЗДІЛ 1 – Теоретичні основи психологічної готовності молоді до подружнього життя – складається з 3 підрозділів: 1.1. Сутність та зміст «психологічної готовності до шлюбу»; 1.2. Специфіка адаптації молоді до сімейного життя; 1.3. Соціально-психологічні чинники готовності молоді до подружнього життя. РОЗДІЛ 2 – Дослідження психологічної готовності молоді до подружнього життя – складається з 3 підрозділів: 2.1. Методика дослідження психологічної готовності молоді до створення сім'ї; 2.2. Результати емпіричного дослідження готовності молоді до подружнього життя; 2.3. Практичні рекомендації щодо формування готовності молоді до подружнього життя. РОЗДІЛ 3. – Програма психологічної підготовки молоді до подружнього життя – складається з 3

підрозділів: 3.1. Особливості психологічної підготовки молоді до подружнього життя; 3.2. Програма психологічної підготовки молоді до подружнього життя; 3.3. Результати дослідження.

4. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Лещенко О. Г., доцент кафедри ПП та М	15.12.2024	15.12.2024
2.	Лещенко О. Г., доцент кафедри ПП та М	16.01.2025	16.01.2025
3.	Лещенко О. Г., доцент кафедри ПП та М	16.02.2025	16.02.2025

5. Дата видачі завдання 15.12.24 р.

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Узгодження теми, складання змісту	грудень	Виконано
2.	Вивчення літературних джерел	грудень	Виконано
3.	Збирання матеріалу на підприємстві	грудень	Виконано
4.	Обробка матеріалу	грудень	Виконано
5.	Виконання розділу 1	січень	Виконано
6.	Виконання розділу 2	лютий	Виконано
7.	Виконання розділу 3	лютий	Виконано
8.	Формулювання висновків	березень	Виконано
9.	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	квітень	Виконано
10.	Подання роботи на кафедру	квітень	Виконано

Студентка Ольга СКУРСЬКА

Керівник роботи Олена ЛЕЩЕНКО

ВІДГУК

**керівника на кваліфікаційну роботу магістра
Скурської Ольги Вікторівни, здобувачки освіти Білоцерківського
інституту неперервної професійної освіти, групи ПС-23-12-ЗМ
Тема кваліфікаційної роботи «Психологічна підготовка молоді до
подружнього життя»**

Кваліфікаційна робота присвячена актуальній темі підготовки молоді до відповідального шлюбу, що є пріоритетним завданням кожного цивілізованого суспільства, оскільки від рівня сформованості морально-психологічної культури майбутнього подружжя залежить якість функціонування сімейних систем.

Автор роботи чітко визначила мету дослідження – теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка програми психологічної підготовки молоді до подружнього життя.

Серед позитивних моментів слід відзначити глибоке опрацювання наукових джерел, належний рівень теоретичного аналізу проблеми, правильний вибір методів дослідження, а також вдалу організацію практичної частини роботи. Особливо варто відзначити самостійність автора у розробці тренінгової програми, спрямованої на формування готовності молоді до подружнього життя. Практичні результати дослідження мають реальне прикладне значення і можуть бути використані психологічною службою закладів освіти, центрами соціальних служб, громадськими організаціями.

Особливої уваги заслуговує практична частина роботи, яка включає обґрунтування методики, вибір психодіагностичних інструментів, якісну інтерпретацію результатів, а також детальний опис програми. Авторка демонструє глибоке розуміння соціально-психологічної проблематики, володіння методологічною культурою наукового дослідження та здатність застосовувати отримані результати в практиці психологічної підготовки молоді до подружнього життя.

До незначних недоліків роботи можна віднести окремі стилістичні повтори та формальні неточності при оформленні списку використаних джерел, які не впливають суттєво на якість і цілісність дослідження.

Кваліфікаційна робота має чітку структуру, яка відповідає вимогам до даного виду робіт. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків та рекомендацій, списку використаних джерел та додатків.

За результатами перевірки за допомогою системи StrikePlagiarism оригінальність кваліфікаційної роботи становить 80,4%, що відповідає вимогам до кваліфікаційних робіт і підтверджує оригінальність тексту.

Кваліфікаційна робота виконана на достатньому науковому рівні. Робота має практичну цінність і може бути використана для вдосконалення підготовки психологів до роботи молоддю.

Отже, дана кваліфікаційна робота є завершеним самостійним науковим дослідженням і відповідає всім вимогам щодо підготовки таких робіт, а тому Скурська О. В. заслуговує на високу позитивну оцінку.

Керівник кваліфікаційної роботи магістра
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент
кафедри педагогіки, психології та менеджменту
Білоцерківського інституту неперервної
професійної освіти ДЗВО «УМО»
НАПН УКРАЇНИ

Олена ЛЕЩЕНКО

дата «16» травня 2025 р.

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 129 с., 15 рис., 2 табл., 3 додатки, 45 джерел.

Об'єктом дослідження є готовність молоді до подружнього життя.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка програми психологічної підготовки молоді до подружнього життя.

Методи дослідження: теоретичні – теоретичний аналіз й узагальнення психолого-педагогічної, наукової та навчально-методичної літератури з теми дослідження для визначення теоретичних засад, обґрунтування понятійного апарату магістерської роботи; емпіричні – опитування, тестування для виявлення вихідного рівня психологічної готовності до шлюбу, статистичне опрацювання даних педагогічного експерименту для аналізу та інтерпретації одержаних результатів; узагальнення та систематизація для формулювання висновків та визначення подальших напрямів дослідження; педагогічний експеримент для підтвердження ефективності програми психологічної підготовки молоді до шлюбу.

Проблематика підготовки молоді до подружнього життя набуває особливої актуальності в умовах змін у ціннісних орієнтаціях та зростання числа сімейних криз, наприклад, зростання рівня розлучень, особливо в перші роки після укладення шлюбу. Це вказує на низький рівень усвідомленої готовності партнерів до сімейного життя, нерозуміння обов'язків, ролей та очікувань одне від одного. У межах цього контексту психологічна підготовка виступає не лише як профілактика криз у стосунках, а й як засіб формування фундаменту для гармонійного та тривалого союзу.

У межах дослідження нами було розроблено та теоретично обґрунтовано програму психологічної підготовки молоді до шлюбу, що мала на меті підвищення рівня психологічної готовності молоді до шлюбу.

Матеріали та результати, отримані в ході виконання магістерської

кваліфікаційної роботи, можуть бути використані у роботі психологів із підлітками, молоддю, молодими сім'ями з метою формування у них психологічної готовності до шлюбу.

Ключові слова: психологічна готовність до шлюбу, молодь, психологічна підготовка молоді до подружнього життя, програма психологічної підготовки молоді до подружнього життя

ABSTRACT

Thesis for the Master's Degree: 129 pp, 15 fig., 2 tab., 3 appendices, 45 sources.

The object of the study is the readiness of young people for married life.

The purpose of the study is the theoretical justification and experimental verification of the program of psychological preparation of young people for married life.

Research methods: theoretical - theoretical analysis and generalization of psychological and pedagogical, scientific and educational and methodological literature on the topic of the study to determine the theoretical foundations, justification of the conceptual apparatus of the master's thesis; empirical - surveys, testing to identify the initial level of psychological readiness for marriage, statistical processing of data from the pedagogical experiment to analyze and interpret the results obtained; generalization and systematization to formulate conclusions and determine further directions of research; pedagogical experiment to confirm the effectiveness of the program of psychological preparation of young people for marriage.

The issue of preparing young people for married life is becoming particularly relevant in the context of changes in value orientations and an increase in the number of family crises, for example, an increase in the level of divorces, especially in the first years after marriage. This indicates a low level of partners' perceived readiness for family life, misunderstanding of responsibilities, roles and expectations from each other. Within this context, psychological preparation acts not only as a prevention of crises in relationships, but also as a means of forming the foundation for a harmonious and lasting union.

As part of the study, we developed and theoretically substantiated a program of psychological preparation of young people for marriage, which aimed to increase the level of psychological readiness of young people for marriage.

The materials and results obtained during the master's qualification work can be used in the work of psychologists with adolescents, youth, young families in order to form their psychological readiness for marriage.

Keywords: psychological readiness for marriage, youth, psychological preparation of young people for married life, program of psychological preparation of young people for married life

ЗМІСТ

ВСТУП.....	11
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ	16
1.1. Сутність та зміст «психологічної готовності до шлюбу».....	16
1.2. Специфіка адаптації молоді до сімейного життя	30
1.3. Соціально-психологічні чинники готовності молоді до подружнього життя.....	35
Висновки до першого розділу.....	45
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ.....	48
2.1. Методика дослідження психологічної готовності молоді до створення сім'ї.....	48
2.2. Результати емпіричного дослідження готовності молоді до подружнього життя.....	53
2.3. Практичні рекомендації щодо формування готовності молоді до подружнього життя	69
Висновки до другого розділу.....	74
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ	77
3.1. Особливості психологічної підготовки молоді до подружнього життя.....	77
3.2. Програма психологічної підготовки молоді до подружнього життя....	80
3.3. Результати дослідження.....	99
Висновки до третього розділу.....	104
ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	106
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	112
ДОДАТКИ.....	117

ВСТУП

Шлюбно-сімейні відносини посідають провідне місце у структурі міжособистісних взаємин і виступають одним із ключових факторів соціалізації особистості та стабільності суспільства загалом. Підготовка молоді до відповідального шлюбу є пріоритетним завданням кожного цивілізованого суспільства, оскільки саме від рівня сформованості морально-психологічної культури майбутнього подружжя залежить якість функціонування сімейних систем.

Сучасна модель шлюбно-сімейних взаємин вимагає від партнерів високого рівня зрілості, емоційної компетентності, відповідальності та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Формування таких якостей не є спонтанним процесом і потребує цілеспрямованої підготовки, що включає психолого-педагогічну, соціально-культурну та морально-етичну складові.

В умовах зростання кількості розлучень, зниження народжуваності, а також нестачі знань про сутність і динаміку сімейного життя, особливої актуальності набуває завдання системного формування готовності молоді до подружніх стосунків. Однією з форм профілактики деструктивних явищ у родині є забезпечення молодого покоління знаннями про соціально-психологічні закономірності функціонування сім'ї, її структуру, етапи розвитку та специфіку подружньої взаємодії.

На жаль, у більшості родин тематика сімейного життя рідко обговорюється навіть із дорослими дітьми. Якщо такі обговорення й мають місце, то зазвичай акценти робляться переважно на господарсько-економічних аспектах, тоді як морально-психологічні, фізіолого-гігієнічні та педагогічні чинники залишаються поза увагою. Молоді люди часто виявляються невідповідними до практичної сторони подружнього життя: мають поверхневі уявлення про розподіл сімейних ролей, не

володіють базовими навичками самоорганізації, що зумовлює стреси, емоційне виснаження та конфлікти у перші роки шлюбу.

Залучення дітей і підлітків до посиленої участі в домашніх справах можна розглядати як ефективний засіб їхньої підготовки до майбутнього сімейного життя, що сприяє формуванню навичок співпраці, відповідальності та розуміння ролі кожного члена родини.

На думку О.М. Сизанова, спостерігається тенденція до послаблення виховного впливу батьків у сфері шлюбно-сімейної підготовки дітей. Молодь дедалі частіше формує уявлення про сімейне життя під впливом медіаконтенту та неформальних соціальних груп, що нерідко призводить до викривлення уявлень про роль чоловіка і жінки в шлюбі, функції родини та очікування від партнерства.

Дослідження психологічних аспектів підготовки молоді до шлюбно-сімейних відносин є не лише науково значущим, а й соціально необхідним, з огляду на актуальні виклики сучасного українського суспільства.

Питання підготовки молоді до подружнього життя активно досліджувалося як українськими, так і закордонними науковцями у галузях психології, педагогіки, соціології та соціальної роботи. Якщо українські вчені здебільшого акцентують увагу на морально-етичній, педагогічній і соціально-психологічній підготовці до шлюбу, то зарубіжні – на комунікативних, емоційних і профілактичних аспектах стабільного подружжя. Серед українських вчених це питання досліджували І.Д. Бех (формування моральної готовності до шлюбу як відповідального союзу); Н.В. Васильєва (соціально-психологічна сумісність подружжя та проблеми міжособистісної взаємодії в майбутній сім'ї); О.І. Ковальчук (психолого-педагогічні аспекти підготовки старшокласників і студентської молоді до створення сім'ї); М.В. Савчин (ціннісні орієнтації студентської молоді щодо шлюбу, ставлення до батьківства); О.М. Сизанов (роль сім'ї у вихованні молоді, формування цінностей, зокрема морально-етичних і сімейних);

Закордонні вчені, які досліджували підготовки молоді до подружнього життя: автор моделі «будинку стабільного шлюбу» Джон Готтман (J. Gottman, США); навчання до шлюбу як профілактика розлучень від Даян Соллі (D. Sollee, США) тощо.

Підготовка молоді до створення сім'ї є комплексним процесом, що потребує залучення фахівців із різних галузей – психології, педагогіки, медицини, соціальної роботи та духовного виховання. У цьому напрямі активно працюють як окремі фахівці, так і організації, які реалізують програми на місцевому, регіональному та загальнодержавному рівнях.

Насамперед, значущу роль у підготовці молоді до шлюбу відіграють практичні психологи, які проводять тренінги з розвитку емоційного інтелекту, комунікативних навичок, вирішення конфліктів та усвідомленого прийняття рішень у партнерських стосунках. Такі фахівці працюють у психологічних службах закладів освіти, центрах соціальних служб і громадських організаціях.

Незважаючи на наявність значної кількості досліджень і публікацій, присвячених вивченню питання психологічної підготовки молоді до шлюбу, проблема залишається недостатньо вивченою та потребує подальшого ґрунтовного аналізу.

Актуальність проблеми зумовила вибір теми кваліфікаційної роботи «Психологічна підготовка молоді до подружнього життя» (на базі Центру надання соціальних послуг Томашівської сільської ради).

Об'єкт дослідження – готовність молоді до подружнього життя.

Предмет дослідження – зміст, форми та методи психологічної підготовки молоді до подружнього життя.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка програми психологічної підготовки молоді до подружнього життя.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність та зміст «психологічної готовності до шлюбу».
2. Визначити специфіку адаптації молоді до сімейного життя.
3. Виявити соціально-психологічні чинники готовності молоді до подружнього життя.
4. Розробити методику дослідження психологічної готовності молоді до створення сім'ї.
5. Експериментально перевірити ефективність програми психологічної підготовки молоді до подружнього життя та розробити рекомендації щодо формування готовності молоді до подружнього життя.

Гіпотеза дослідження: впровадження програми психологічної підготовки молоді до подружнього життя сприятиме формуванню готовності молоді до шлюбу.

Методи дослідження: теоретичні, емпіричні та математико-статистичні. До теоретичних методів включені аналіз, систематизація, та узагальнення наукових даних та літератури, що стосувалися проблеми дослідження.

Проведення емпіричного дослідження передбачало використання комплексу методів, що спрямовані оцінити рівень психологічної готовності молоді до створення сім'ї:

1. Вхідна анкета (Додаток А);
2. Опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) (Додаток Б);
3. Тест-карта оцінки Готовності до сімейного життя (І.Ф. Юнда) (Додаток В).

Експериментальна база дослідження. Дослідження виконувалося на базі Центру надання соціальних послуг Томашівської сільської ради. У дослідженні брали участь 30 молодих людей віком 21-23 роки, що мешкають в соціальному готелі та соціальному гуртожитку Центру надання соціальних послуг Томашівської сільської ради.

Теоретична значущість програми полягає у поглибленні, змістовному розкритті питання психологічної готовності молоді до шлюбу.

Практичне значення роботи полягає в тому, що розроблені програма психологічної підготовки молоді до подружнього життя та рекомендації щодо формування готовності молоді до подружнього життя.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у виявленні змісту, форм та методів підготовки молоді до подружнього життя.

Структура й обсяг кваліфікаційної роботи: кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаних джерел (45 найменування) 3 додатків; також робота містить 10 рисунків та 4 таблиці. Загальний обсяг роботи 129 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

1.1. Сутність та зміст «психологічної готовності до шлюбу»

Підготовка молоді до вступу в шлюб та до подальшого сімейного життя є невід'ємною складовою загальної системи виховання підростаючого покоління. Протягом тривалого часу домінувала думка, що досягнення певного віку автоматично означає готовність юнаків та дівчат до створення сім'ї. Однак результати численних емпіричних досліджень переконливо свідчать про зворотне. У зв'язку з цим, формування готовності до шлюбу має стати важливим завданням у системі психологічної підтримки молоді.

Унікальність людського існування, зумовлена неповторністю особистісних якостей, супроводжується амбівалентністю переживань: з одного боку – страх залишитися непоміченим і непотрібним, з іншого – прагнення до подолання самотності, бути прийнятим, коханим, важливим. Саме почуття потрібності, значущості та емоційної близькості є важливими передумовами подолання відчуження.

Згідно з поглядами К. Юнга, однією з основних причин емоційних розладів є блокування психічної енергії. Любов і шлюб, у цьому контексті, виступають джерелом глибокого прийняття людини в цілісності її сутності. Саме родина забезпечує умови для самореалізації, емоційної підтримки та цілісного розвитку особистості.

Вітчизняний дослідник Н.В. Маляров підкреслює, що одним із провідних факторів стабільності у молодіжному середовищі є сформована готовність до шлюбу. Він розглядає її як систему соціально-психологічних

установок, що визначають емоційне ставлення особистості до цінностей подружнього життя.

Психологічна готовність до шлюбу є інтегративним особистісним утворенням, що відображає внутрішню здатність індивіда до прийняття, побудови та підтримки подружніх взаємин на основі емоційної зрілості, ціннісної орієнтації та соціально прийнятної поведінки. Вона включає сукупність знань, установок, мотивів, умінь і навичок, які забезпечують гармонійне входження у шлюб і продуктивне виконання подружніх ролей.

Психологічна готовність до шлюбу – це внутрішній стан особистості, який відображає її здатність вступати в подружні стосунки на основі емоційної зрілості, відповідальності, усвідомленого ставлення до сімейного життя та готовності виконувати подружні ролі.

На думку І.Ф. Юнди, психологічна готовність до шлюбу є критерієм особистісної зрілості молодої людини, що виявляється у сформованості ціннісно-мотиваційної сфери, комунікативних умінь, емоційної стабільності та відповідальному ставленні до майбутніх сімейних обов'язків [43].

До основних компонентів психологічної готовності до шлюбу зазвичай відносять такі:

1. Когнітивний компонент – наявність знань про сутність шлюбу, функції сім'ї, права та обов'язки подружжя, особливості сімейної взаємодії, що дає змогу адекватно оцінити життєву ситуацію та приймати обґрунтовані рішення.

2. Емоційно-вольовий компонент – здатність до емоційної саморегуляції, співпереживання, толерантності, а також до конструктивного подолання конфліктів, збереження емоційної стабільності у кризових ситуаціях.

3. Мотиваційно-ціннісний компонент – домінування внутрішніх мотивів створення сім'ї (любов, взаємна підтримка, спільний розвиток), а

також наявність цінностей, що відображають відповідальне ставлення до подружнього життя (вірність, повага, взаємна довіра).

4. Поведінковий компонент – сформовані соціальні навички та вміння, необхідні для реалізації подружніх ролей: комунікативна компетентність, уміння домовлятися, вирішувати побутові та фінансові питання, співпрацювати у спільному вирішенні життєвих завдань [43].

Поняття психологічної та соціальної готовності особистості до шлюбу і сімейного життя є багатокompонентним і охоплює низку взаємопов'язаних аспектів, які визначають здатність людини ефективно виконувати подружні та батьківські функції. Відповідно до сучасного наукового підходу, до структури цієї готовності входять такі основні складові [12]:

1. «Фізіологічна (біологічна) зрілість, що визначається як здатність індивіда до репродукції –у чоловіків це здатність до зачаття, у жінок –до виношування та народження здорової дитини. Проте між юридично визначеним шлюбним віком, який зазвичай вказує лише на фізичну зрілість, і фактичною соціальною зрілістю часто існує розрив, оскільки остання формується значно пізніше та вимагає емоційного, морального й економічного становлення особистості.

2. Соціальна готовність передбачає здатність до виконання соціально значущих ролей і зобов'язань у шлюбі, усвідомлення правової сутності подружнього союзу, прийняття відповідальності за сімейне життя, виховання дітей, а також наявність мотивації до забезпечення матеріального добробуту родини. Вона також охоплює принципи рівноправності партнерів, їх здатність до співпраці, підтримки та взаємоповаги.

3. Етико-психологічна готовність полягає у сформованості моральних переконань щодо шлюбу, розумінні його значення та відповідальності за партнерські взаємини. Вона включає адекватне сприйняття ролей у сім'ї, уміння аналізувати власні емоції та ставлення до

партнера, здатність до глибокого емоційного зв'язку, емпатії, а також позитивне уявлення про шлюб як ціннісний вибір, що ґрунтується на довірі, повазі й любові.

4. Сексуальна готовність означає не лише фізіологічну здатність до статевого життя, але й психологічну орієнтацію на партнерські, гармонійні сексуальні стосунки, які поєднуються з емоційною близькістю, довірою та спільною відповідальністю за створення сімейного простору. У межах цього компонента особливо важливою є взаємна згода, відкритість у вираженні потреб, а також усвідомлення впливу сексуальної сфери на загальну якість подружніх стосунків та виховання дітей» [12].

Психологічна готовність до шлюбу не є сталою характеристикою особистості. Вона динамічна, формується під впливом сімейного виховання, соціального середовища, освітнього досвіду, а також особистого життєвого досвіду у сфері міжстатевих стосунків. Недостатня психологічна готовність може стати чинником подружніх конфліктів, труднощів адаптації у сім'ї, нерозуміння ролей та обов'язків у шлюбі.

Таким чином, психологічна готовність до шлюбу є передумовою ефективної реалізації особистості у сімейному середовищі та чинником стабільності й гармонійності подружніх взаємин. Її формування потребує системного підходу, зокрема включення до освітніх програм тренінгових і консультативних методик, які сприяють розвитку усіх ключових компонентів цієї якості.

Готовність до шлюбу є інтегральною характеристикою особистості, що охоплює комплекс взаємопов'язаних аспектів:

1. Формування морально-етичних установок – прийняття відповідальності за нову систему зобов'язань щодо майбутнього подружнього партнера та дітей.

2. Психологічна підготовленість до міжособистісної взаємодії – шлюб як мала соціальна група вимагає погодженості ритмів життя, стилів спілкування, уміння співпрацювати й узгоджувати очікування.

3. Здатність до самовідданості – проявляється в глибокому прийнятті партнера, готовності враховувати його потреби та підтримувати взаємну емоційну близькість.

4. Розвинений емпатійний компонент – уміння проникати в емоційний стан іншого, співпереживати, що є основою для реалізації психотерапевтичної функції шлюбу.

5. Естетична культура почуттів і поведінки – виявляється у гармонійності емоційного реагування, культурі спілкування та взаємоповаги.

6. Конфліктологічна компетентність – здатність конструктивно вирішувати конфлікти, здійснювати саморегуляцію емоцій і поведінки в складних ситуаціях.

Отже, готовність до шлюбу є багатовимірним психологічним конструктом, що поєднує моральну, емоційну, комунікативну, когнітивну та поведінкову складові. Її формування вимагає цілеспрямованої освітньо-виховної та психопрофілактичної діяльності, з урахуванням соціального контексту, вікових особливостей і потреб сучасної молоді.

Дослідник Е.С. Калмиков вважає, що вміння конструктивно вирішувати міжособистісні конфлікти, використовувати їх для розвитку міжособистісних відносин чоловіка й жінки відіграє вирішальну роль у процесі взаємного пристосування молодят [5].

У контексті формування психологічної готовності молоді до шлюбно-сімейного життя важливе місце посідає усвідомлення значущості інституту сім'ї та розуміння її ролі в сучасному суспільстві. Адекватне уявлення молоді про сенс шлюбу, його функції, перспективи та очікування, що з ним пов'язані, виступає визначальним фактором у становленні мотиваційної та ціннісної готовності до подружнього життя.

Одним із ключових аспектів є формування внутрішнього усвідомлення: навіщо людині потрібна родина? Це питання є предметом рефлексії не лише у зрілому віці, а й серед молоді, яка знаходиться у

пошуку ідентичності, життєвих орієнтирів та міжособистісного партнерства. Поняття «родина» для кожної особистості має свій унікальний зміст і формується на основі особистого досвіду, спостережень, культурних настанов та емоційних потреб.

Для дитини родина – це, насамперед, батьки та найближче оточення, яке забезпечує емоційний захист і турботу. Для молодої людини – це насамперед стосунки з майбутнім подружнім партнером, які поступово трансформуються в ідею спільного батьківства та реалізації сімейних функцій. У зрілому віці родина постає як джерело підтримки, стабільності, приналежності та змісту життя. В усіх вікових періодах родина виконує функцію психологічного «емоційного притулку», забезпечуючи комфорт, прийняття, безпеку й умови для особистісного розвитку.

Саме в родинному середовищі людина має можливість пережити відчуття своєї значущості, цінності та незамінності. Відсутність цих переживань часто стає причиною глибоких емоційних криз і внутрішніх конфліктів, породжує відчуття ізоляції та соціальної відстороненості. Родина дає змогу людині не лише бути коханою, а й реалізовувати потребу в любові, турботі, емоційному відгуку.

Молодь, яка прагне створити сім'ю, нерідко керується ідеєю збереження постійного емоційного зв'язку з коханою людиною, очікуванням довготривалої духовної та фізичної інтимності. У цьому контексті шлюб розглядається як шлях до стабільності, прийняття й цілісності, а також як сфера для реалізації почуттів гуманізму, доброзичливості, емпатії та взаємної підтримки.

Ми вважаємо, що процес формування готовності до подружнього життя неможливий без глибокого осмислення молоддю соціального й психологічного значення сім'ї, її функцій та цінності. Усвідомлення цієї ролі сприяє не лише адекватному ставленню до майбутнього шлюбу, а й розвитку внутрішньої мотивації до побудови гармонійних і відповідальних стосунків.

Орієнтація на шлюб є найважливішою ціннісною орієнтацією молодих людей перед вступом у шлюб і в перші роки спільного життя. Рано чи пізно в чоловіка й жінки з'являється потреба мати дітей, прагнення бути батьками. Дана потреба реалізується у формах материнства й батьківства.

Отже для чого потрібна родина: щоб було на кого обпертися; щоб було з ким порадитися; щоб був хтось поруч, чиею думкою дорожать; щоб був хтось поруч, хто не залишить у біді; щоб був хтось, з ким посправжньому добре; щоб був хтось поруч хто розділяє такі ж цінності; щоб був хтось, хто не буде заздрити; щоб був хтось, з ким можна разом радіти успіхам; щоб був хтось поруч, кому можна довіряти; щоб був хтось, хто у важку хвилину допоможе й захистить; щоб був хтось, хто дивиться на речі подібним образом; щоб був хтось, хто врівноважував би слабкості.

Узагальнюючи вищезазначене, можна стверджувати, що у свідомості сучасної молоді родина виступає як надійний емоційно-психологічний притулок у складному, нестабільному світі, де панують численні політичні, економічні, технологічні й кліматичні виклики. Шлюб у цьому контексті розглядається не лише як соціальний інститут, а й як глибоке психологічне явище – взаємини між статями, засновані на моральності та вибірковості особистісної та сексуальної любові. Лише такий тип любові робить шлюб не просто інтимним союзом, а моральним та суспільно значущим явищем, що виконує ключову продуктивну функцію родини.

Виконання подружніх і батьківських обов'язків, відповідальність за добробут і розвиток родини визначають якість і характер взаємин між її членами: між чоловіком і жінкою, батьками та дітьми. Водночас варто зазначити, що сучасна культура шлюбу дедалі більше орієнтована на задоволення потреб в емоційній близькості, інтимності, неформальному спілкуванні, що частково змінює традиційні уявлення про шлюбні ролі.

Згідно з результатами одного із соціологічних опитувань, лише 38% студенток турбує перспектива не мати дітей, а лише 24% молодих жінок вважають материнство та роль дружини основним покликанням жінки. Ці зміни свідчать про трансформацію установок молоді щодо сімейного життя, зокрема щодо батьківства як одного з головних змістових елементів родинної взаємодії.

У цьому контексті важливо переосмислити роль дитини в сучасній родині. Серед основних її функцій можна виокремити такі:

1. Біологічне й психологічне об'єднання батьків. Дитина перетворює чоловіка і жінку на батька і матір, тим самим поглиблюючи відчуття спорідненості.

2. Можливість відкритого емоційного вираження. Через взаємодію з дитиною дорослі проявляють любов, ніжність, чуттєвість, що є важливими для внутрішнього емоційного розвитку.

3. Стимулювання пізнавальної активності батьків. Запитання та навчальні потреби дитини змушують батьків актуалізовувати знання, підвищувати освітній рівень і вчитись разом із дитиною.

4. Функція морального регулятора. Діти спонукають дорослих контролювати поведінку, мовлення, емоції, сприяючи підвищенню загального рівня саморегуляції в родині.

5. Повернення до власного дитинства. Спільні ігри, виховання та досвід дитинства дозволяють дорослим знову пережити важливі етапи власного емоційного становлення.

6. Формування партнерських взаємин. Діти поступово залучаються до родинних справ, що сприяє розвитку кооперації, відповідальності й навіть спадковості у професійній сфері.

7. Майбутня соціальна підтримка. У перспективі діти можуть стати джерелом допомоги, емоційної та матеріальної підтримки для батьків у похилому віці.

Слід зазначити, що психологічна підготовка до сімейного життя має включати усвідомлення значущості батьківства, формування відповідального ставлення до ролі дитини в родинній системі та розвиток цінностей, що сприяють стабільному й гармонійному функціонуванню родини.

З метою ефективного формування готовності молоді до створення сім'ї необхідно розглянути ключові чинники, що забезпечують стабільне та гармонійне функціонування шлюбно-сімейних відносин. Аналіз сучасного стану подружніх союзів свідчить про те, що більшість науковців і практиків, які працюють у сфері родинної психології та сімейного виховання, визначають моральний рівень особистості як одну з провідних умов стійкості шлюбу. Йдеться, насамперед, про рівень усвідомлення та прийняття моральних норм, які регулюють поведінку людини в сімейній системі.

Рівень сформованості моральної свідомості безпосередньо впливає на характер міжособистісної взаємодії в родині. В умовах сучасного суспільства, навіть за наявності економічної залежності від батьків, рішення щодо укладення шлюбу часто приймається молодими людьми самостійно, без узгодження з родиною. Проте важливо розрізняти між емоційним бажанням одружитися та фактичною готовністю до шлюбу.

Морально-психологічна готовність до створення сім'ї включає засвоєння комплексу соціальних норм, вимог і обов'язків, що регулюють сімейні взаємини. Зокрема, вона охоплює такі компоненти:

- готовність взяти на себе відповідальність за нового життєвого партнера та майбутніх дітей;
- усвідомлення і повагу до прав інших членів родини, визнання принципу рівності у стосунках;
- здатність до повсякденного діалогу, співпраці, узгодження дій із партнером, що потребує високої моральної та комунікативної культури;

- вміння адаптуватися до індивідуальних рис партнера, розуміння його психоемоційного стану та особливостей поведінки.

На практиці зазначені аспекти реалізуються у різних сім'ях по-різному. Це дає підстави говорити про поняття «здатності до шлюбу» як інтегрального утворення, що включає низку психологічних і моральних характеристик, зокрема:

- 1) здатність до турботи про іншу людину, готовність самовіддано сприяти її добробуту;
- 2) емпатійність, тобто здатність до співпереживання, розуміння внутрішнього світу партнера, його емоцій, переживань, перемог і втрат;
- 3) кооперативність, що виявляється у вмінні співпрацювати, будувати міжособистісні стосунки, брати участь у спільній праці та побутових завданнях;
- 4) сформованість високої етичної та психологічної культури, яка включає толерантність, великодушність, доброзичливість, уміння приймати партнера з його недоліками та долати власний егоцентризм.

Все це вказує на те, що готовність до шлюбу постає як багатовимірний феномен, що вимагає системної підготовки, формування моральної зрілості та розвитку базових міжособистісних навичок, які є основою для створення повноцінної, стабільної та функціональної сім'ї.

Усі перелічені здатності – гнучкість поведінки, терпимість, емоційна стабільність, здатність до компромісу – виступають важливими показниками соціально-психологічної зрілості особистості, яка є передумовою адаптивності до динамічних життєвих умов (Кларксон; Маляров). Саме ці риси сприяють ефективній взаємодії у сім'ї та забезпечують узгодженість у спільному житті.

Міцність та стабільність шлюбу зумовлюється багатьма чинниками, серед яких провідну роль відіграє рівень соціально-психологічної зрілості подружжя. Створення родини – це об'єднання двох особистостей із різними психофізіологічними особливостями, системами цінностей,

очікувань і моделей поведінки. Для благополучного шлюбу партнери мають бути не лише емоційно зрілими, а й здатними усвідомлено виконувати ролі чоловіка/дружини, а згодом – батька/матері.

Як зазначає О.М. Сизанов, важливим компонентом готовності до шлюбу є усвідомлення соціальної ролі та прийняття відповідальності за її реалізацію [11]. Кожна роль супроводжується соціальними очікуваннями щодо відповідної поведінки, тому психологічна готовність до шлюбу включає не лише знання прав та обов'язків, але й мотивацію до їх виконання.

Значного значення набувають і функціонально-рольові взаємини у подружжі. Історично, роль годувальника та відповідального за моральний добробут сім'ї традиційно відводилася чоловікові. Проте у сучасному суспільстві відбувається розмиття меж між «традиційно чоловічими» і «жіночими» обов'язками, що нерідко призводить до дисбалансу у розподілі домашніх функцій. У більшості сімей побутове навантаження лежить переважно на жінці, що може спричиняти емоційне вигорання, фрустрацію та напруження, особливо в молодих родинах (Кисельова, 2019).

Зважаючи на це, одним із чинників стабільності сучасної родини є гармонійний та погоджений розподіл обов'язків між партнерами, заснований на принципах рівності, взаємоповаги та взаємної підтримки.

Важливим критерієм ефективного функціонування шлюбу є якість міжособистісної взаємодії подружжя. Взаємна комунікація, психологічна підтримка, узгодженість дій створюють підґрунтя для емоційного комфорту в родині. Як наголошує І.В. Семиченко, саме процеси міжособистісної взаємодії забезпечують задоволення базових психологічних потреб особистості в любові, прийнятті та приналежності, що є фундаментальними для психологічного благополуччя родини [35].

Це все вказує, що успішне функціонування сучасної сім'ї неможливе без зрілості обох партнерів, їх готовності до виконання соціальних ролей,

розуміння значення співпраці та налагодженої взаємодії як ключової умови стабільності й гармонії у подружньому житті.

Згідно з В.С. Семиченко, одним із ключових чинників, що визначає динаміку взаємин у молодій сім'ї, є характер ставлення партнерів один до одного, узгодженість їхніх уявлень про сімейне життя, а також співвідношення ціннісних орієнтацій, очікувань, стилів комунікації та рольової поведінки [34].

У психологічній літературі виокремлюються кілька основних типів ставлення у межах сімейної взаємодії, які можуть слугувати предикторами ефективності або дисфункціональності подружніх стосунків (Карачарова):

- прийняття – неприйняття;
- взаємодія – уникнення;
- повага до прав партнера – надмірна вимогливість;
- визнання автономії – гіперопіка.

Якість партнерських взаємин значною мірою залежить від того, як особистість сприймає інститут сім'ї, яку роль надає подружньому союзу в ієрархії цінностей. Позитивна установка сприяє реалізації гармонійної комунікації та співпраці, тоді як негативне ставлення часто призводить до виникнення непорозумінь, конфліктів і психологічної напруги.

У контексті адаптації до нових життєвих умов – зміни соціального статусу, набуття нових ролей (чоловік/дружина, батько/мати), зростання відповідальності – молода пара може зіткнутися з низкою труднощів, що зумовлюють дестабілізацію сімейної взаємодії. Зокрема, за відсутності належної психологічної готовності до шлюбу, такі труднощі можуть призводити до конфліктогенних ситуацій, емоційного дистанціювання та фрустрації [10].

До основних причин виникнення подружніх конфліктів у молодих сім'ях С. Кочарян виділив:

1. Розбіжність ціннісних орієнтацій. Зіткнення вже сформованих до шлюбу уявлень про сімейні ролі, лідерство, інтимність, межі особистого

простору тощо, особливо яскраво виявляється у шлюбах, де партнери мають відмінні соціокультурні або релігійні передумови.

2. Дефіцит комунікативної компетентності. Невміння конструктивно висловлювати свої потреби та почуття, слухати партнера, шукати компромісні рішення або досягати взаєморозуміння суттєво ускладнює подружню взаємодію.

3. Підвищена емоційна чутливість і ревності. Молодь у період становлення емоційної зрілості демонструє схильність до гіперреакцій на загрозу відчуття ексклюзивності партнерства. Навіть незначна симпатія з боку іншої особи може викликати надмірно емоційні прояви, зокрема агресію чи протестну поведінку.

4. Несумісність життєвих пріоритетів та поглядів. Відмінності в способах задоволення естетичних, соціальних, духовних потреб, суперечності у визначенні життєвих цілей або планів нерідко стають джерелом міжособистісної напруги [19].

5. Особистісні особливості партнерів –тип темпераменту, рівень самооцінки, характерологічні риси, звички, світоглядні орієнтації, а також уявлення про сімейні цінності та сенс сімейного життя –відіграють вирішальну роль у формуванні гармонійних подружніх взаємин. Нерідко саме несумісність у цих аспектах стає джерелом напруги у шлюбі (Кочарян, 2015).

6. Домінування егоцентризму в подружній комунікації, постійне прагнення довести власну правоту, відсутність готовності враховувати позицію партнера –призводить до емоційної віддаленості, руйнування партнерського діалогу та поглиблення конфліктів.

7. Брак здатності до компромісу –це ще один істотний чинник дестабілізації новоствореної сім'ї. Відсутність спільних рішень, взаємної поступливості спричиняє постійні конфлікти, сварки та розходження у діях, що формує бар'єр у подружній взаємодії.

8. Надмірна вимогливість і завищені очікування від партнера часто породжують емоційний дисбаланс. Якщо очікування не справджуються, виникає почуття розчарування, невдоволення партнером, що нерідко супроводжується високим рівнем психоемоційного напруження та відчуттям несумісності [19].

Виходячи з вищевикладеного, можна зробити висновок, що становлення подружніх стосунків у молодих сім'ях потребує не лише емоційної залученості, а й високого рівня психологічної культури, здатності до саморефлексії, емпатії та побудови конструктивної комунікації. Усвідомлення особистістю своїх очікувань і меж, відкритість до діалогу та партнерської взаємодії є ключовими умовами ефективного функціонування сімейного союзу. Сучасні молоді люди, які перебувають на етапі становлення власної особистості, ще не повністю володіють необхідними навичками саморегуляції, конструктивного спілкування, а також емпатійної взаємодії з партнером. Вони лише набувають досвіду подолання труднощів через спільні рішення та розвиток навичок ефективної комунікації.

У цьому контексті особливої важливості набуває створення сприятливого психологічного клімату в родині. Такий клімат виступає базовим чинником формування міцних, здорових і перспективних стосунків у шлюбі, які сприяють не лише стабільності, але й особистісному зростанню подружжя в умовах емоційної безпеки та довіри.

1.2. Специфіка адаптації молоді до сімейного життя

У сучасному соціокультурному контексті любов дедалі частіше виступає провідним мотивом для укладення шлюбу. Проте під цим поняттям молодь нерідко розуміє різні смислові наповнення, що зумовлює відмінності у шлюбних очікуваннях і поведінці. Так, Т.А. Флоренська

виокремлює три основні варіанти тлумачення любові як мотиваційного чинника вступу до шлюбу:

1. «Любов як сексуальний потяг. У цьому випадку домінуючим є статевий компонент. Гіпертрофований сексуальний потяг формує домінанту, яка охоплює значну частину життєвого простору людини, перешкоджаючи її психоемоційному та духовному зростанню. Такий тип мотивації часто зустрічається у осіб, що виростили в сім'ях із дисгармонійними подружніми стосунками. За висновками дослідниці, ці особи часто не здатні до стабільного сімейного життя, оскільки мають схильність до постійної зміни сексуальних партнерів і неспроможні утримувати стосунки на засадах відповідальності та вірності. Таку ситуацію в літературі позначають як неспроможність до «моногамної сімейності» [40].

2. Любов як потреба бути коханим. Ця потреба формується з дитинства і є характерною для всіх людей. Проте, коли вона залишається односторонньою – орієнтованою лише на себе – виникає емоційна незрілість та тривожність. Це може призводити до егоцентричних моделей поведінки, схильності до ревностей, демонстративної поведінки, гіперчутливості до відмови чи критики, а також до невміння будувати взаємно прийнятні партнерські відносини. У таких випадках потреба бути коханим поєднується з нездатністю дарувати любов, що обумовлює конфліктність у подружньому житті.

3. Любов як здатність любити. Це найзріліший тип любові, що базується на емоційній глибині, самовідданості та вірності. Такі особистості здатні на тривалі й гармонійні стосунки, не потребуючи постійного емоційного зворотного зв'язку. Вони прагнуть до партнерської взаємодії, глибокого емоційного зв'язку та відповідальності. На думку дослідниці, справжнє кохання не втрачає цінності з часом, а навпаки – розкриває нові смисли й глибини особистісної близькості [40].

4. У рамках вивчення готовності до шлюбу важливо також урахувати особливості прояву особистості у подружньому житті. Соціально-психологічні дослідження дозволяють визначити низку характерних типів поведінки у сімейному контексті.

1. «Диктатор – це особа, яка прагне до домінування, контролю, нав'язування власних установок партнеру. Такий тип особистості не сприймає заперечень і не визнає рівноправності у стосунках. Основним механізмом взаємодії для нього є авторитарність, що часто стає джерелом конфліктів і руйнування гармонії у родині. Диктатор не здатний до конструктивного діалогу і компромісу, відчуває себе комфортно лише у вертикально структурованих стосунках із чітким підпорядкуванням (Семиченко [35]).

2. Демократичний партнер. Такий тип особистості характеризується врівноваженістю, реалістичним ставленням до життя, високим рівнем відповідальності як перед родиною, так і перед суспільством. Ці особистості зазвичай є надійними, здатними підтримати у важкий момент, делікатно ставляться до недоліків інших, дотримуються принципів рівноправного партнерства у шлюбі та вміють конструктивно вирішувати суперечності (Семиченко [35]).

3. Працівник. Це людина надзвичайно відповідальна у виконанні своїх обов'язків, схильна до рутинної, але сумлінної праці. Такий тип особистості зазвичай схильний більше діяти, ніж говорити, йому важливо виконувати свої зобов'язання, однак іноді він може приділяти недостатньо уваги емоційній сфері подружнього життя, що потенційно створює дистанцію між партнерами.

4. Альтруїст. Цей тип особистості вирізняється відсутністю надмірних амбіцій, щирою схильністю до допомоги іншим, терпимістю і доброзичливістю. Однак надмірна пасивність і низька ініціативність можуть бути факторами, що ускладнюють прийняття рішень у

подружньому житті та знижують рівень активної участі в сімейному розвитку (Ромек [30]).

5. Самопожертвенний партнер. Така особистість готова повністю ігнорувати власні потреби, аби лише зберегти стосунки. У шлюбі це може призвести до емоційного виснаження, втрати індивідуальності, а також до потенційного виникнення співзалежних стосунків. Попри це, така особистість надзвичайно віддана та здатна на великі жертви заради кохання (Флоренська [40]).

6. Егоцентричний тип. Основною характеристикою є орієнтація на власний комфорт і вигоду. Така особа прагне використовувати інших для досягнення власних цілей, не виявляючи готовності до взаємної підтримки або компромісу. Такий тип особистості створює високі ризики емоційного відчуження та експлуатації у подружніх взаєминах (Кочарян [19]).

7. Романтик. Представники цього типу схильні ідеалізувати партнера і сімейне життя, орієнтуючись на мрії та фантазії замість реальних обставин. Невідповідність між очікуваннями та дійсністю нерідко стає джерелом розчарування, незадоволення та фрустрації у шлюбі (Семиченко [35]).

8. Авантюрист. Цей тип особистості тяжіє до різноманітності, пошуку нових вражень і пригод, зокрема в інтимній сфері. Такі люди схильні до емоційної нестабільності, легковажності, і, як правило, уникають глибоких зобов'язань, що у шлюбі може проявлятися як нестабільність та низький рівень відповідальності (Флоренська [40]).

9. Індивідуаліст. Цей тип особистості зазвичай характеризується високим рівнем автономності, уникненням тісних міжособистісних контактів і небажанням втручатися в справи інших. Такі люди не виявляють ініціативи до взаємодії, вважаючи за краще ізольованість, і разом з тим не переносять зовнішнього втручання у власне життя. Їхня поведінка може бути інтерпретована як емоційна відстороненість і схильність до самоізоляції (Флоренська).

10. Конфліктогенний тип. Такі особистості мають тенденцію до втручання у справи інших людей, провокують конфліктні ситуації, часто демонструють незадоволення, нетерпимість, критиканство. У сімейному житті це може призводити до хронічного напруження та постійних суперечок, що перешкоджає конструктивній комунікації

11. Утилітарист. Особи цього типу керуються виключно прагматичними міркуваннями. Їхні дії, у тому числі у сфері подружніх взаємин, часто обумовлені вигодою, бажанням отримати користь. Такі індивіди схильні до обміну типу «послуга за послугу» і можуть демонструвати труднощі з формуванням безумовної прихильності до партнера (Кочарян [19]).

12. Догматик. Цей тип особистості вирізняється негнучкістю мислення, жорсткою прихильністю до стереотипів поведінки й зазвичай демонструє неготовність до компромісів або змін. Їхня ригідність у думках і діях ускладнює адаптаційні процеси в умовах сімейного життя, особливо у випадках, що потребують емоційної гнучкості та підтримки (Семиченко). У контексті психологічної готовності до шлюбу важливо враховувати процес шлюбно-сімейної адаптації як динамічний поступовий процес пристосування подружжя одне до одного. Це включає розвиток ефективного стилю спілкування, розподіл сімейних та побутових ролей, узгодження поведінкових стратегій, формування конструктивних підходів до розв'язання конфліктів, а також визначення зовнішніх меж родини як відкритої або закритої системи (Фролова).

Одну з концепцій шлюбно-сімейної адаптації запропонував В. А. Лисенко, в основу якої покладено індивідуальні особливості характеру подружжя та їхні адаптаційні можливості [21]. Згідно з його підходом, усіх людей можна класифікувати за рівнем адаптаційної здатності на чотири групи: 1) високоадаптовані особистості; 2) середньоадаптовані; 3) низькоадаптовані; 4) дезадаптивні.

До загальних характеристик, що визначають адаптаційний потенціал особистості, автор відносить: здатність до ефективного співробітництва; уміння налагоджувати міжособистісне спілкування; навички емоційного й когнітивного розуміння партнера; здатність до самоконтролю та регуляції поведінки відповідно до зовнішніх умов; а також готовність обирати відповідні стилі поведінки у різних життєвих ситуаціях [21].

Дослідник В. А. Лисенко виокремлює п'ять основних рівнів адаптації у сфері шлюбно-сімейних відносин:

- фізіологічна адаптація, зокрема сексуальна;
- адаптація до темпераменту та характерологічних особливостей партнера;
- рольова адаптація, що передбачає пристосування до нових обов'язків, прав і розподілу праці в сімейному житті;
- адаптація до стилю життя партнера, його звичок, інтересів і побутових особливостей;
- ціннісна адаптація, яка включає узгодження основних життєвих пріоритетів, поглядів на мету та сенс життя.

Важливим аспектом концепції В.А. Лисенка є критерії оцінювання адаптаційності пари. Автор пропонує розглядати інтегральний критерій адаптації, що поєднує об'єктивний показник – тривалість подружнього життя – та суб'єктивний показник – рівень задоволеності шлюбом. На його думку, задоволеність шлюбно-сімейними відносинами є узагальнюючим результатом усіх адаптаційних процесів, що відбуваються у межах подружнього союзу [21].

Зважаючи на вищезазначене, розуміння мотивацій вступу до шлюбу, а також типів особистісної взаємодії в родині, є необхідною передумовою для оцінки психологічної готовності до подружнього життя та формування гармонійної сімейної взаємодії. Висока суб'єктивна оцінка подружнього життя може вважатися показником успішного завершення етапу адаптації, що передбачає сформовану структуру сім'ї, функціональний розподіл

ролей між чоловіком і дружиною, а також узгодження сімейних цінностей на рівні, прийнятному для обох партнерів.

Отже, шлюбно-сімейну адаптацію необхідно розглядати як складний, багаторівневий цілісний процес взаємного пристосування чоловіка й жінки один до одного й до сімейного життя. У змістовному плані це процес являє собою єдність наступних компонентів: 1) Пристосування до шлюбного партнера, що припускає: фізіологічну адаптацію; адаптацію до темпераменту, характеру партнера; адаптація до інтересів, потреб, звичок, образу й стилю життя шлюбного партнера. 2) Пристосування до сімейного життя, життєвої філософії партнера, побутових і психологічних ролей, до нових обов'язків і прав, до поділу праці в шлюбному союзі. Компоненти другої групи вивчені у вітчизняній психології недостатньо, хоча грають досить істотну роль у загальному процесі пристосування до шлюбно-сімейних відносин. Якщо адаптація до партнера можлива й у період дошлюбного знайомства, то адаптація до вимог сімейного життя відбувається лише після укладення шлюбу в умовах спільного проживання, ведення господарства тощо.

1.3. Соціально-психологічні чинники готовності молоді до подружнього життя

У сучасних соціокультурних умовах молодь, перебуваючи під впливом як зовнішніх чинників (соціального тиску, економічної нестабільності, освітніх вимог), так і внутрішніх (особистісної незрілості, емоційної нестабільності), часто зазнає психоемоційного дисбалансу. Це, у свою чергу, негативно позначається на психологічному мікрокліматі новоствореної сім'ї, зумовлюючи труднощі адаптації до нових соціальних ролей та обов'язків. Морально-психологічна неготовність до сімейного життя, характерна для значної частини студентської молоді, в поєднанні з

кризами юнацького віку, формує широкий спектр соціально-психологічних проблем, що потребують системного вирішення як на рівні державної політики, так і в рамках освітньо-виховних програм (Іванова, 2020; [8]).

Ефективна профілактика проблем у молодому подружжі має розпочинатися ще на дошлюбному етапі, шляхом цілеспрямованого формування психологічної готовності до створення сім'ї. Нерідко молоді люди не мають достатнього рівня обізнаності та моральної зрілості, що призводить до труднощів в організації побуту, розподілі ролей та ухваленні життєвих рішень у шлюбі. Саме тому пріоритетним напрямом сучасної психолого-педагогічної діяльності є розвиток психологічної готовності молоді до сімейного життя (Петренко [24]).

Формування вказаної готовності реалізується через впровадження низки педагогічних, психологічних і соціальних заходів, серед яких виділяють такі ключові напрями [11]:

1. Проведення тематичних тренінгових занять, спрямованих на оволодіння основами сімейної взаємодії, планування спільного життя, розподілу ролей та обов'язків, а також ефективного управління сімейним бюджетом.
2. Індивідуальні профілактичні бесіди, що дозволяють своєчасно виявляти внутрішні психологічні труднощі та налаштовують молодь на конструктивний емоційний стан у перспективі сімейного життя.
3. Консультування майбутнього подружжя з фахівцем у сфері психології, що сприяє передбаченню та попередженню можливих конфліктів у шлюбних стосунках.
4. Формування комунікативної компетентності, культури спілкування та взаєморозуміння, що відіграє важливу роль у зміцненні міжособистісних зв'язків у родині.
5. Розвиток стресостійкості та адаптивних навичок, що допомагають молоді ефективно поєднувати сімейні обов'язки з навчальною та професійною діяльністю.

6. Запровадження факультативних курсів і клубів молодих сімейних пар в освітніх закладах з метою практичного опанування навичок подружнього життя та обміну досвідом.

Саме інтегрований підхід до формування психологічної готовності до шлюбу є необхідною умовою для забезпечення гармонійного функціонування молодої сім'ї та її стійкості до життєвих викликів.

Підготовка молоді до сімейного життя є багатовимірним процесом, який включає в себе системну взаємодію з батьками, педагогами, психологами, однолітками та іншими соціальними агентами. У результаті цієї взаємодії формуються уявлення про особливості міжособистісних стосунків, розвиваються відповідні почуття, моральні якості, соціальні установки, стереотипи поведінки, що є необхідними для гармонійного шлюбу та сімейного життя (Коваленко; Юнда,).

Суттєвий вплив на сучасні шлюбно-сімейні відносини мають соціальні трансформації, які відбуваються в українському суспільстві. Згідно з Н. Власовою, насамперед йдеться про зменшення чисельності родини внаслідок зниження народжуваності, тенденції до малодітності (1–2 дитини) та перетворення сім'ї на ядро, обмежене подружньою парою. Ці зміни мають стійкий і закономірний характер, що зумовлює потребу у переосмисленні підходів до сімейного виховання [6]. Окрім цього, зафіксовано зрушення у рольовій структурі родини в бік симетричності обов'язків чоловіка і жінки, а також підвищення значущості психологічної близькості, інтимності, довіри як основних цінностей подружнього союзу [4].

У зв'язку з цим психологічна підготовка молоді до створення сім'ї має носити інтегративний характер і охоплювати формування уявлень про різні аспекти подружнього життя. Особливу увагу слід приділяти віковим особливостям юнацтва, зокрема – розвитку міжособистісних стосунків, статевої поведінки, формуванню емоційної компетентності [26].

Ці чинники потрібно враховувати при розробці програми підготовки молоді до сімейного життя, яка ґрунтується на використанні активних методів навчання, зокрема тренінгових занять. Ця програма має сприяти усвідомленню відповідальності за майбутнє подружнє життя, засвоєння системи знань про шлюб і родину, формуванню навичок повноцінного міжстатевого спілкування, розвитку емоційної сфери особистості.

Тренінговий формат передбачає гармонізацію трьох базових підструктур особистості: когнітивної, афективної та поведінкової.

- Когнітивна підструктура охоплює процеси уточнення та розширення уявлень про себе як майбутнього сім'янина, формування цілісного образу «Я в шлюбі» [43].

- Афективна підструктура пов'язана з розвитком позитивного самоствавлення, емоційної стабільності та реалістичного бачення особистих можливостей у подружньому житті.

- Поведінкова підструктура спрямована на закріплення навичок конструктивної взаємодії з представниками протилежної статі, уміння вирішувати конфліктні ситуації, виявляти гнучкість та адаптивність у різних соціальних ролях.

Систематичне включення емоційних, когнітивних та поведінкових компонентів у процес навчання потребує перегляду традиційних підходів до організації освітньо-психологічної роботи з молоддю. У цьому контексті акцент переноситься на особистісно орієнтовані технології, які активізують формування смислової сфери особистості.

У розробці тренінгового модуля використовується методичний інструментарій, що включає психодіагностичні й психотерапевтичні елементи, ситуаційно-рольові ігри, тренінгові вправи, прийоми гештальттерапії, психодрами, трансактного аналізу. Програма містить як теоретичний, так і практичний компоненти.

Метою теоретичного блоку є збагачення знань молоді про шлюб і родину, їх структуру, функції, особливості міжособистісних відносин у

шлюбі, права та обов'язки членів сім'ї. Теоретична частина складається з трьох змістових блоків:

1. «Родина починається з Я» – формування усвідомлення власної готовності до подружнього життя;
2. «Я і інші в родині» – дослідження міжособистісних взаємин;
3. «Уявлення про родину і шлюб» – аналіз цінностей, моделей сімейної взаємодії.

Очікувані зміни в учасників програми передбачаються на трьох рівнях: когнітивному, емоційному та поведінковому. У рамках когнітивного аспекту кожен учасник має усвідомити особливості своєї поведінки, міжособистісної взаємодії, а також з'ясувати власні емоційні реакції, їх походження та вплив на стосунки з партнером. Емоційна сфера передбачає розвиток щирості, здатності до вербалізації почуттів, переосмислення способів емоційного реагування. Поведінковий рівень формує нові моделі соціальної взаємодії, адаптовані до умов сімейного життя.

Комплексний підхід до підготовки молоді передбачає використання методів, що поєднують елементи психодіагностики, психотерапії, гештальттерапії, психодрами, трансактного аналізу. У програму включено як теоретичну, так і практичну частини: лекції, дискусії, ситуаційно-рольові ігри, рефлексивні вправи, психологічні тести та моделювання типових життєвих ситуацій. Такий підхід забезпечує не лише формування знань, але й сприяє осмисленню особистісного досвіду, розкриттю внутрішнього потенціалу та формуванню особистісної зрілості (Савченко, 2019).

У контексті соціокультурних змін і трансформації інституту сім'ї особливої актуальності набуває комплексна психологічна підготовка молоді до подружнього життя. Така підготовка має включати формування цілісного уявлення про різноманітні аспекти сімейних стосунків, з урахуванням вікових, статево-рольових і міжособистісних особливостей

юнацького періоду. Важливим є розуміння специфіки взаємодії між юнаками та дівчатами, особливостей їхньої поведінки у сфері гендерної ролі, а також психологічної готовності до прийняття нових соціальних ролей ([43]; [18]).

3. Зміни у поведінковій сфері - кожен учасник тренінгу має:

- оволодіти навичками більш щирого, глибокого і вільного спілкування з протилежною статтю;
- розвинути форми поведінки, пов'язані з відповідальністю, співробітництвом, взаємодопомогою;
- закріпити нові форми поведінки, зокрема ті, котрі будуть сприяти адекватній адаптації і функціонуванню в майбутньому сімейному житті;
- виробити і закріпити адекватні форми поведінки і реагування в сімейному житті на основі досягнень у пізнавальній і емоційній сферах.

Тренінгова робота з визначення молоддю своїх життєвих планів й усвідомлення перспективи по створенню майбутньої родини має ряд наступних переваг:

- груповий досвід допомагає рішення міжособистісних проблем;
- група відбиває суспільство в мініатюрі, у ній моделюється система взаємин і взаємозв'язків, характерна для реального життя учасників;
- можливість одержання зворотного зв'язку і підтримки від людей з подібними проблемами;
- у групі людина може навчитися новим умінням, експериментувати з різними стилями відносин серед рівних партнерів;
- у групі учасники можуть ідентифікувати себе з іншими, «зіграти» роль іншої людини для кращого розуміння її і себе, і для знайомства з новими ефективними способами поведінки;
- група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження і самопізнання.

Тренінгова програма має складатись із двох взаємозалежних тематичних блоків.

Перший блок поєднує заняття, присвячені усвідомленню учасниками деяких своїх особистісних особливостей, визначенню своєї власної ідентичності, формуванню адекватних міжособистісних відносин між юнаками і дівчатами, оптимізації міжособистісного спілкування. Він повинен містити вправи, спрямовані на розвиток психологічних можливостей особистості, її соціально-перцептивних і комунікативних здібностей, усвідомлення звичних способів спілкування з протилежною статтю, аналіз помилок у міжособистісній взаємодії. Особливе значення в цьому блоці приділяється системі прийомів невербальної комунікації, відпрацьовуванню навичок оптимального спілкування і взаємодії з протилежною статтю.

Другий блок орієнтований на усвідомлення учасниками себе в системі сімейних взаємин, спілкування і діяльності. На цьому етапі основний акцент робиться на відпрацьовування вправ, спрямованих на розвиток широкого кола здібностей, навичок і умінь, необхідних для сімейного життя, вивчення психологічних основ спілкування в родині, закріплення нових поведінкових моделей.

Кожне заняття складається з декількох частин:

1. Вітання.
2. Опитування самопочуття - занурення учасників тренінгу в атмосферу «тут і тепер», рефлексія своїх емоційних і фізичних станів, повідомлення своїх думок і очікувань стосовно майбутнього заняття.
3. Пропозиція ведучим теми заняття.
4. Групова дискусія.
5. Розминальні вправи.
6. Основна частина - практичні вправи, обговорення цих вправ, рефлексія.
7. Підведення підсумків заняття - висловлення учасників по колу про свій актуальний стан, осмислення проробленої роботи.
8. Резюмування ведучого.

9. Прощання.

Незважаючи на розмаїтість конкретних вправ, прийомів і технік, використовуваних у тренінговій роботі при розробці програми слід спиратися на базові методи тренінгу. До таких базових методів традиційно відносять групову дискусію і ситуаційно-рольові ігри. Крім того, до числа базових методів доцільно додати техніки невербальної взаємодії, що розвивають сприйнятливості до «мови тіла».

Групову дискусію в «психологічному тренінгу» використовували для спільного обговорення якого-небудь спірного питання, що дозволяє прояснити (можливо, змінити) думки, позиції й установки учасників групи в процесі безпосереднього спілкування.

Використання групових дискусій у тренінгу з метою надання можливості учасникам побачити обговорювану тему з різних сторін - уточнити взаємні позиції, зменшити опір сприйняттю нової інформації, так і використання її як способу групової рефлексії через аналіз індивідуальних переживань, що підсилює згуртованість групи й одночасно полегшує саморозкриття учасників тренінгу.

Крім цього розв'язувався і ряд проміжних цілей, таких як актуалізація і вирішення прихованих конфліктів, усунення емоційної упередженості в оцінці позиції партнера шляхом відкритих висловлювань, надання можливості учасникам виявити свою компетентність і тим самим задовольнити потребу у визнанні і повазі. Не менше значення в тренінговій роботі надається ігровим методам, що включають ситуаційно-рольові, творчі, організаційно-діяльнісні, імітаційні ігри. Оскільки гра створює нову модель світу, прийнятну для її учасників – задається нова уявлювана ситуація, змінюються семантичні змісти предметів і дій.

Завдяки грі інтенсифікується, як свідчить практика, процес навчання, закріплюються нові поведінкові навички, знаходяться недоступні раніше способи оптимальної взаємодії з однолітками, закріплюються вербальні і невербальні комунікативні уміння.

Виконуючи у створених ситуаціях ті чи інші функції сім'янина і зіставляючи їх особливості з власним реальним досвідом, учасники починали розрізняти зовнішню і внутрішню сторони життя в родині. Вони відкривали в себе наявність переживань і починали осмислено орієнтуватися в них, завдяки чому виникало нове ставлення до самого себе. Ці переживання, накопичуючись, породжували ефекти узагальнення, з'являлася своєрідна «логіка почуттів», що неминуче відбивалася на поведінці.

У наступний блок входять методи, спрямовані на розвиток соціальної перцепції. Учасники групи за їх допомогою мають можливість розвинути вміння сприймати, розуміти й оцінювати однолітків протилежної статі, самих себе.

У ході тренінгових занять за допомогою спеціальних вправ («Особистий герб і девіз», «Рекламний ролик», «Взаємні презентації», «Угадування по асоціаціях», «Подібності і розходження», «Шлюбне оголошення») учасники одержують вербальну і невербальну інформацію про те, як їх сприймають інші люди, наскільки є точним їхнє власне самосприйняття. Вони виробляли вміння глибокої рефлексії, значеннєвої й оцінної інтерпретації об'єкта сприйняття.

Одним з важливих процесів життя родини є взаємне спілкування членів родини за допомогою мови, міміки, жестів. Тому в програмі тренінгу варто використовувались методики, спрямовані на формування «мистецтва активного слухання». У ході цих вправ («Передача емоцій», «Подарунки», «Слухання») формуються на перший погляд елементарні, але насправді надзвичайно важливі в повсякденному сімейному житті, навички комунікації, передачі і сприйняття інформації без перекручувань, здатності вербального і невербального вираження своїх почуттів.

Ефективними є і деякі техніки з гештальт-терапії («Полярності», «Виправдання чужих очікувань», «Переможи самотність»), основна мета яких полягає в збільшенні потенціалу особистості, підвищенні її сили,

можливостей шляхом інтеграції і розвитку, розширення усвідомлення самих себе, своєї ідентичності. Основна корекційна процедура використовуваних вправ полягає у створенні для учасників тренінгу умов переживання контакту із самим собою, з оточенням, підвищення усвідомлення різних установок, способів поведінки і мислення, що закріпилися в минулому і залишаються стійкими сьогодні.

У процесі тренінгової роботи важливо допомогти учасникам усвідомити свій життєвий сценарій, використовуючи прийоми трансактного аналізу («Ідентифікація життєвих сценаріїв», «Характер сімейних впливів»), допомогти учасникам тренінгу змінити трагічні сценарії, яскравіше усвідомити неконструктивні способи спілкування, звільнитися від виконання нав'язаних програм поведінки. Для придбання учасниками тренінгу комунікативних умінь, досвіду аналізу міжособистісних відносин використовувались техніки з Т-груп («Хто Я», «Уміння вести розмову», «Постановка жесту»). З їхньою допомогою учасники починали краще усвідомлювати власні і чужі потреби, розширювали діапазон своїх поведінкових можливостей, ставали більш підготовленими до рішення життєвих проблем, у тому числі сімейних, більш сприйнятливими до почуттів інших людей.

Відповідно до концепції сімейної терапії В. Сатир, для нормального функціонування родини необхідно, щоб її члени мали високу самооцінку, прямі і чіткі комунікації, рухливі і гуманні правила, орієнтовані на прийняття і відкриті соціальні зв'язки. Для формування цих структур у молоді, ми включили в програму тренінгу наступні вправи зі школи В. Сатир: «Декларація самоцінності», «Побудова зорового образу», «Слухання», «Перефразування». Для створення почуття спільності і розвитку в учасників тренінгу здатності до встановлення близьких міжособистісних відносин, включені в програму тренінгу вправи з груп зустрічей: «Довірлива прогулянка», «Живі руки», «Спілкування в парі». Метод психодрами має таке багатство і своєрідність своїх технік, що його

охоче використовують представники самих різних напрямків групового руху.

Для подолання неефективних стереотипів поведінки й актуалізації свого творчого і людського потенціалу в програмі тренінгу використані наступні психодраматичні вправи: «Зовні – усередину» (для розкриття свого Я), «Техніка свічки» (для одержання зворотного зв'язку), «Незаселений острів» (для одержання досвіду ефективного співробітництва), «Телефонна розмова» (для відкритого вираження почуттів).

Отже, з метою формування у молоді уявлень про майбутню родину, перш за все варто навчити їх щиро відноситися до себе, до людей протилежної статі, більш точно розуміти і вербалізувати свої почуття, вирішувати міжособистісні конфлікти, взаємодіяти з протилежною статтю, придбати навички більш щирого, глибокого і вільного спілкування з протилежною статтю, закріпити нові форми поведінки, зокрема ті, котрі будуть сприяти адекватній адаптації і функціонуванню в майбутньому сімейному житті.

У зв'язку з цим, створення цілісної системи психологічної підготовки до шлюбу має спиратися на поєднання когнітивної, емоційної та поведінкової складових, що забезпечить молоді адекватну адаптацію до реалій сімейного життя в умовах сучасного суспільства.

Висновки до першого розділу

Було визначено поняття «психологічна готовність до шлюбу» як внутрішній стан особистості, який відображає її здатність вступати в подружні стосунки на основі емоційної зрілості, відповідальності, усвідомленого ставлення до сімейного життя та готовності виконувати подружні ролі.

Основними компонентами психологічної готовності до шлюбу виділено такі: когнітивний компонент; емоційно-вольовий компонент; мотиваційно-ціннісний компонент; поведінковий компонент.

Визначено, що готовність до шлюбу є інтегральною характеристикою особистості і охоплює комплекс взаємопов'язаних аспектів: формування морально-етичних установок; психологічну підготовленість до міжособистісної взаємодії; здатність до самовідданості; розвинений емпатійний компонент; естетична культура почуттів і поведінки; конфліктологічна компетентність.

Було розкрито основні причини виникнення подружніх конфліктів у молодих сім'ях: розбіжність ціннісних орієнтацій; дефіцит комунікативної компетентності; підвищена емоційна чутливість і ревності; несумісність життєвих пріоритетів та поглядів; особистісні особливості партнерів; домінування егоцентризму в подружній комунікації; брак здатності до компромісу; надмірна вимогливість і завищені очікування від партнера.

Було визначено специфіку адаптації молоді до сімейного життя, в основу якої покладено індивідуальні особливості характеру подружжя та їхні адаптаційні можливості. Виокремлено п'ять основних рівнів адаптації у сфері шлюбно-сімейних відносин: фізіологічна адаптація, зокрема сексуальна; адаптація до темпераменту та характерологічних особливостей партнера; рольова адаптація, що передбачає пристосування до нових обов'язків, прав і розподілу праці в сімейному житті; адаптація до стилю життя партнера, його звичок, інтересів і побутових особливостей; ціннісна адаптація, яка включає узгодження основних життєвих пріоритетів, поглядів на мету та сенс життя.

Основними характеристиками, що визначають адаптаційний потенціал особистості є такі: здатність до ефективного співробітництва; уміння налагоджувати міжособистісне спілкування; навички емоційного й когнітивного розуміння партнера; здатність до самоконтролю та регуляції

поведінки відповідно до зовнішніх умов; а також готовність обирати відповідні стилі поведінки у різних життєвих ситуаціях.

Шлюбно-сімейна адаптація являє собою єдність наступних компонентів: 1) Пристосування до шлюбного партнера, що припускає: фізіологічну адаптацію; адаптацію до темпераменту, характеру партнера; адаптація до інтересів, потреб, звичок, образу й стилю життя шлюбного партнера. 2) Пристосування до сімейного життя, життєвої філософії партнера, побутових і психологічних ролей, до нових обов'язків і прав, до поділу праці в шлюбному союзі.

Було розкрито процес формування психологічної готовності до шлюбу молоді, що включає в себе дві сторони: 1) усвідомлення учасниками деяких своїх особистісних особливостей, визначення своєї власної ідентичності, формування адекватних міжособистісних відносин між юнаками і дівчатами, оптимізацію міжособистісного спілкування; 2) усвідомлення учасниками себе в системі сімейних взаємин, спілкування і діяльності.

Зазначено заходи, які цьому сприяють: проведення тематичних тренінгових занять, індивідуальні профілактичні бесіди, консультування майбутнього подружжя з фахівцем у сфері психології, формування комунікативної компетентності, культури спілкування та взаєморозуміння, розвиток стресостійкості та адаптивних навичок та запровадження факультативних курсів і клубів молодих сімейних пар.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

2.1. Методика дослідження психологічної готовності молоді до створення сім'ї

Дослідження ми проводили на базі Центру надання соціальних послуг Томашівської сільської ради. Центр соціальних послуг Томашівської територіальної громади надає широкий спектр соціальних послуг для громадян, працює з молоддю, підлітками та сім'ями, надаючи психологічну підтримку, реабілітацію, консультування та інші соціальні послуги. Окрім цього, центр займається оцінкою потреб осіб, проводить індивідуальні та групові тренінги для молоді для розвитку соціальних навичок і емоційного інтелекту, а також надає консультації. Центр активно співпрацює з іншими державними і місцевими органами для надання комплексної допомоги своїм клієнтам.

Збір емпіричних даних здійснювався шляхом онлайн опитування молоді (з використанням гугл-форми), що мешкають в соціальному готелі та соціальному гуртожитку Центру надання соціальних послуг Томашівської сільської ради упродовж листопада-грудня 2024 року. Вибірка нараховувала 30 молодих людей, віком від 21-23 років.

Метою нашого емпіричного дослідження була діагностика готовності молоді до створення сім'ї.

Завдання емпіричного дослідження:

- Провести діагностику розподілу ролей у сім'ї серед молоді;
- Продіагностувати узгодженість сімейних цінностей, установок і домагань у шлюбі;
- Розробити рекомендації та заходи на основі отриманих даних.

Планування та організація нашого емпіричного дослідження передбачали визначення психологічної готовності молоді до шлюбу.

Дослідження було спрямоване на виявлення проблемних зон готовності до шлюбу молоді та пошук практичного вирішення та їх подолання. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підготовки молоді до шлюбу.

Для дослідження були обрані такі методики, що дозволяють якісно оцінити відповідні показники:

1. Вхідна анкета (Додаток А);
2. Опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) (Додаток Б);
3. Тест-карта оцінки Готовності до сімейного життя (І.Ф. Юнда) (Додаток В).

Першою ми використовували вхідну анкету (Додаток А). Анкета складається з 21 питання, закритого типу, на початку анкети є паспортичка в якій потрібно вказати стать та вік. Анкету спрямовано на з'ясування чи є в досліджуваного кохана людина, чи обговорювалось питання шлюбу, як вони ставляться до створення сім'ї в студентські роки, що для них означає шлюб, як вони вважають у якому віці потрібно одружуватися, хто повинен бути головою в сім'ї та заробляти гроші, ставлення до статевих стосунків до шлюбу, чи потрібна спеціальна підготовка до шлюбу та де вона має проводитися, який основний мотив вступу у шлюб.

Наступною була методика Опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) (Додаток Б). РОД – це методика, що визначає уявлення подружжя: особистісної згуртованості чоловіка і дружини, про значущість у сімейному житті сексуальних стосунків, господарсько-побутової сфери, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного з подружжя, моральної й емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнерів (це показники, що відбивають основні функції сім'ї, утворюють шкалу сімейних цінностей-ШСЦ); про бажаний розподіл ролей між

чоловіком і дружиною при виконанні сімейних функцій (ці показники утворюють шкалу рольових очікувань і домагань - ШРОД).

Інтерпретація шкали сімейних цінностей.

1. Значимість стосунків сексуальних у шлюбі. (7 – 9 балів) високі оцінки означають, що чоловік (дружина) вважає сексуальну гармонію важливою умовою подружнього щастя; істотно залежить ставлення до дружини (чоловіка) від оцінки її (його) як сексуального партнера. (менш як 3 бали) низькі оцінки інтерпретуються як недооцінка сексуальних стосунків у шлюбі,

2. Чоловіка (дружини) установка на особистісну ідентифікацію зі шлюбним партнером: бачення спільності інтересів, потреб, способів проведення дозвілля, ціннісних орієнтацій. (менш як 3 бали) низькі оцінки припускають установку на особисту автономію.

3. Чоловіка (дружини) установка на реалізацію господарсько-побутових функцій сім'ї. "Рольові очікування"(підшкала) характеризує ступінь очікування від партнера активного вирішення побутових питань. Коли високі оцінки за цією підшкалою, тим більше вимог висуває чоловік (дружина) до участі іншого в організації побуту і більше значення мають господарсько-побутові вміння і навички партнера. "Рольові домагання" (підшкала) характеризує установки на власну активну участь у веденні домашнього господарства. Загальна оцінка цієї шкали є оцінкою чоловіком (дружиною) значущості побутової організації сім'ї.

4. Особливості ставлення чоловіка (дружини) до обов'язків батьківських. "Рольові очікування" (підшкала) відбиває окресленість установок дружини (чоловіка) на активну батьківську позицію щодо шлюбного партнера. "Рольові домагання" (підшкала) відбиває особливості орієнтації чоловіка (дружини) на власні обов'язки щодо виховання дітей. Загальна оцінка цієї шкали є показником значущості для чоловіка (дружини) батьківських функцій. Коли оцінка шкали є висока, тим істотніше значення має для чоловіка (дружини) роль батька (матері) і

більшою мірою він (вона) вважає батьківство основною цінністю, що концентрує навколо себе життя сім'ї.

5. Чоловіка (дружини) установка на значущість зовнішньої соціальної активності (професійної, суспільний) для стабільності шлюбно-сімейних стосунків. "Рольові очікування" (підшкала) характеризує ступінь орієнтації чоловіка (дружини) на великі професійні інтереси, що у шлюбного партнера мають бути, він має відігравати активну суспільну роль. "Рольові домагання" (підшкала) показує виразність власних професійних потреб дружини (чоловіка). Поза сімейні інтереси для чоловіка (дружини), що становлять основні цінності у процесі міжособистісної взаємодії подружжя – характеризує загальна оцінка шкали.

6. Чоловіка (дружини) установка на значущість психотерапевтичної функції шлюбу. "Рольові очікування" (підшкала) характеризує ступінь орієнтації чоловіка (дружини) на те, що шлюбний партнер візьме на себе роль емоційного лідера сім'ї в питаннях корекції психологічного клімату, створення "психотерапевтичної атмосфери", надання моральної й емоційної підтримки. "Рольові домагання" -ілюструє прагнення чоловіка (дружини) бути сімейним "психотерапевтом". Значущість для чоловіка (дружини) взаємної моральної та емоційної підтримки членів сім'ї, орієнтації на шлюб як середовище, що сприяє психологічному розрядженню і стабілізації і показник цього – загальна оцінка шкали.

7. Чоловіка (дружини) установка на важливість зовнішнього вигляду, його відповідність моді, стандартам. "Рольові очікування" (підшкала) характеризує бажання чоловіка (дружини) мати зовні привабливого партнера. "Рольові домагання"-характеризує установку на власну привабливість, бажання красиво та модно одягатися. Показником орієнтації дружини(чоловіка) на сучасні зразки зовнішнього вигляду – є загальна оцінка шкали.

Тест – карта автора І.Ф. Юнда – ми використали з метою визначити готовність молодих людей до шлюбу. Оцінка готовності до шлюбу націлена як на будування міцного шлюбу, так і на удосконалення взаємостосунків між молодими людьми в період становлення їх шлюбно-сімейного життя. Тестування слід використовувати при формуванні індивідуальних програм вдосконалення молодої сім'ї, та для підготовки молоді до життя в шлюбі.

З метою вивчення рівня сформованості психологічної готовності до побудови подружніх стосунків та створення сім'ї, в рамках даного дослідження була використана методика «Тест-карта оцінки готовності до сімейного життя», розроблена І. Ф. Юндою. Цей інструмент дозволяє комплексно оцінити ступінь підготовленості особистості до вступу в шлюб, а також має практичну цінність для покращення подружніх взаємин на етапі формування сімейного співжиття. Крім того, методика є доцільною як у процесі підготовки молоді до шлюбу, так і для створення індивідуалізованих програм підтримки подружніх пар [Юнда].

Тест-карта побудована у вигляді набору ситуаційних завдань, що охоплюють найтипівіші аспекти подружньої взаємодії. Вони систематизовані за десятьма ключовими функціональними сферами життєдіяльності сім'ї:

1. Формування психоемоційного клімату в сім'ї;
2. Налагодження доброзичливих взаємин із родичами, друзями та найближчим оточенням;
3. Організація господарсько-економічного життя;
4. Спільна професійна та трудова діяльність;
5. Дотримання здорового побутового режиму;
6. Інтимно-сексуальні стосунки;
7. Репродуктивна функція (народження дітей);
8. Виховання дітей;
9. Соціальне та особистісне самовдосконалення;

10. Розвиток комунікативної компетентності.

Для оцінювання результатів респондент обирає один із запропонованих варіантів відповіді до кожної ситуації, після чого здійснюється підрахунок за спеціальною шкалою балів, що дозволяє кількісно визначити рівень готовності до сімейного життя [43].

Вирішальною умовою гармонійного та щасливого шлюбу є підготовленість до сімейного життя. Спрогнозувати дану методику дозволяє сімейне благополуччя у відносинах між подружжям, та оцінити готовність до сімейного життя. Хлопцям і дівчатам потрібно вибрати в кожній з десяти запропонованих ситуацій по одному з трьох варіантів і підрахувати результати в балах за шкалою оцінок для кожного з трьох варіантів поведінки («П» - правильне, «М» - можливе, «Н» - невірне) - щоб визначити готовність до сімейного життя. В методиці виділено 3 шкали: від 60 до 41 свідчить про достатній рівень підготовленості до сімейного життя, 40-21 балів – про задовільний і нижче 21 бали – про недостатній рівень підготовленості.

2.2. Результати емпіричного дослідження стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб

Дослідження готовності молоді до шлюбу проводилось з листопада по грудень 2024 року, вибірка складалася з 30 респондентів віком від 21 до 23 років. Першу методику, за якою ми аналізували результати була методика І.Ф. Юнда, за якої ми визначали готовність до шлюбу у молоді віком 21-23 років. Результати показали, що серед опитуваних 10% психологічно цілком готові до сімейного життя, з них 7% хлопців та 3% дівчат. У 73% виявлено середню готовність вступу до сімейного життя, з них 33% хлопці та 40% А 17% опитуваних не готові до створення сім'ї, з них 7% дівчат та 10% хлопців. Порівняльний аналіз показано на Рис. 2.1.

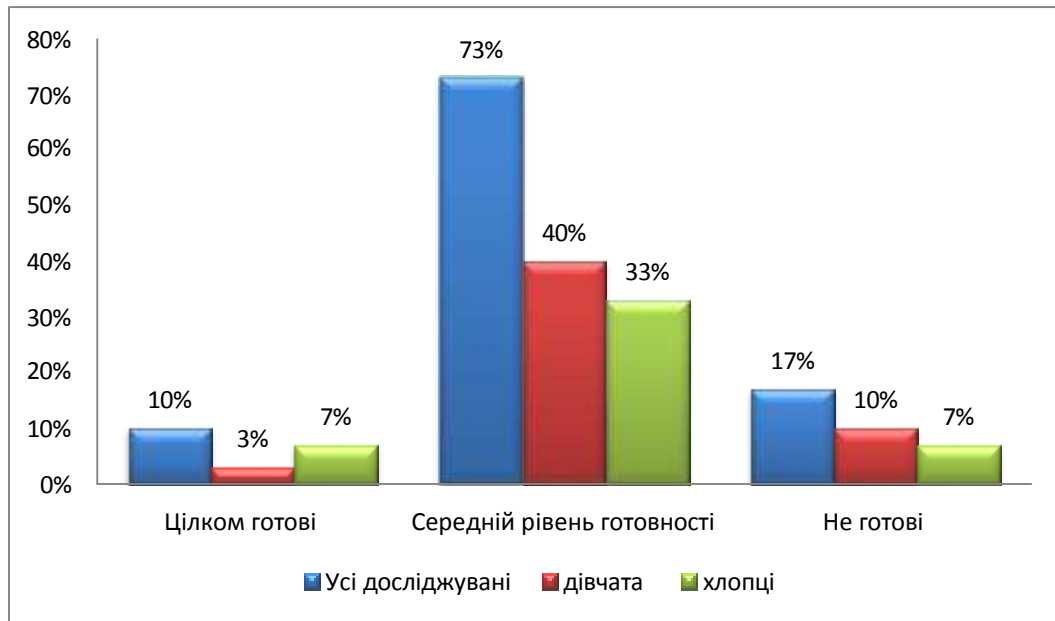


Рис.2.1.Розподіл результатів за методикою І.Ф. Юнда:
психологічна готовність молоді до шлюбу

У власній анкеті ми запитали досліджуваних: чи вважають вони, що готові укласти у шлюб, та отримали такі результати: 14% опитуваних – так, я повністю готовий(а), з них 10% хлопці та 4% дівчата, 30% – я сумніваюся, з них 13% дівчата та 17% хлопці, 56% – я не готовий(а), з них 33% дівчата та 23% хлопці.

Аналіз результатів дослідження серед молодих людей засвідчив домінування середнього та високого рівнів готовності до побудови міжособистісних взаємин і сімейного життя. Зокрема, середній рівень готовності (73%) може свідчити про наявність у респондентів загального уявлення щодо шлюбно-сімейних відносин, проте без достатньої мотивації до їх практичної реалізації на поточному етапі. Високий рівень готовності (10%) респондентів демонструє сформоване усвідомлення важливості сімейних стосунків та наявність стійких намірів щодо побудови майбутньої родини.

Цей рівень підтверджується також високими показниками за окремими шкалами тесту, зокрема: орієнтацією на взаємоповагу у

стосунках, доброзичливу комунікацію з найближчим оточенням та прагненням до створення позитивного психоемоційного клімату в майбутній сім'ї, що узгоджується з критеріями психологічної готовності до шлюбу (Юнда).

Натомість, низький рівень готовності, виявлений у 17% респондентів, свідчить про наявність психологічних бар'єрів чи дефіциту необхідних умов для формування стабільного уявлення про шлюб. Такий результат може бути зумовлений негативним особистим досвідом (наприклад, розрив попередніх стосунків), недостатньою емоційною зрілістю, а також впливом несприятливого родинного контексту (втрата батьків, розлучення, конфліктні стосунки у сім'ї походження).

У зв'язку з цим доцільним є впровадження психологічної підготовки, спрямованих на формування ціннісного ставлення до шлюбу, подолання негативних установок щодо сім'ї та розвиток усвідомленої мотивації до побудови гармонійних партнерських відносин. Порівняльний аналіз показано на Рис. 2.2.

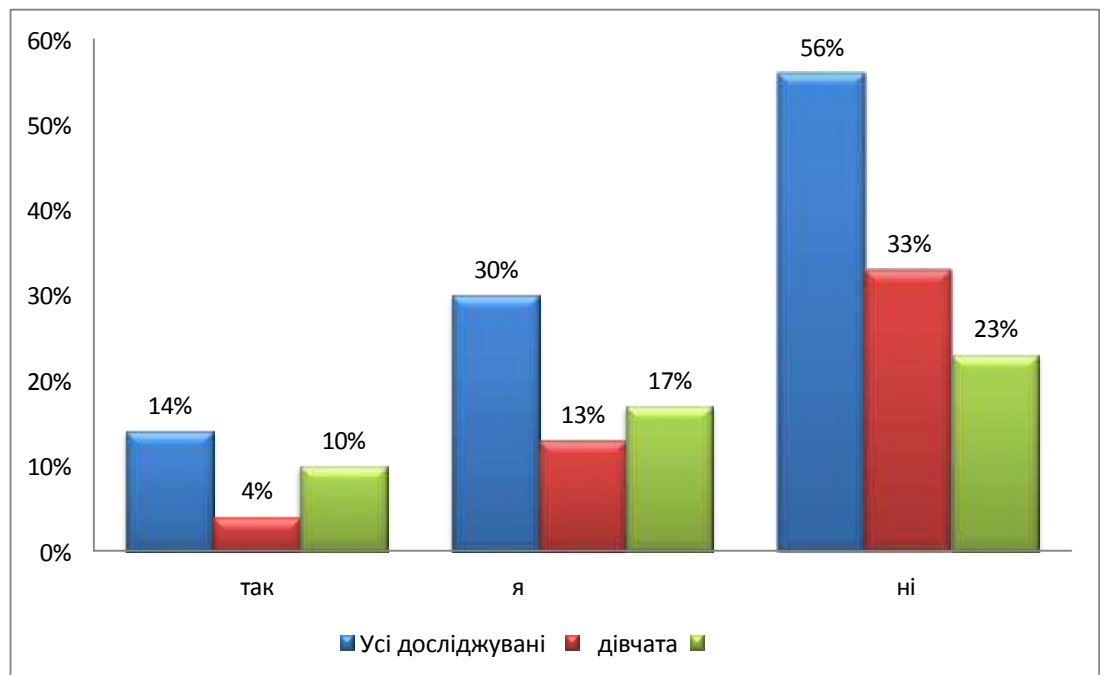


Рис. 2.2. Розподіл результатів: чи готові студенти до вступу у шлюб

Аналізуючи результати дослідження рівнів готовності до сімейного життя, можна зробити висновок, що переважна більшість респондентів демонструє середній рівень психологічної готовності, однак при цьому більшість не вважають себе готовими до вступу в шлюб. Така розбіжність може бути зумовлена домінуванням у свідомості молоді соціальних чинників оцінки готовності (економічна стабільність, професійна реалізація, житлові умови) над психологічними аспектами (емоційна зрілість, мотивація до близьких стосунків, здатність до партнерства). Обробка відповідей анкетування на запитання «Що для вас означає шлюб?» засвідчила наступний розподіл:

- 50% респондентів розглядають шлюб як велику відповідальність,
- 27% – як початок дорослого життя,
- 23% – не замислювалися над сутністю шлюбу.

Отже, можна зробити висновок, що значна частина молоді вбачає шлюб як важливий етап життєвого шляху, що вимагає усвідомлення та відповідального підходу. Це свідчить про наявність певної зрілості у ціннісному сприйнятті сімейного життя, попри нестачу впевненості у власній готовності до його реалізації (рис. 2.3).



Рис.2.3.Розподіл думок про шлюб в опитуваних

В наступному питанні ми хотіли дізнатися чи молоді люди мають на даний час партнера. Ми визначили, що 60% опитуваних перебувають

у стосунках, 40% – ні (Рис.2.4).

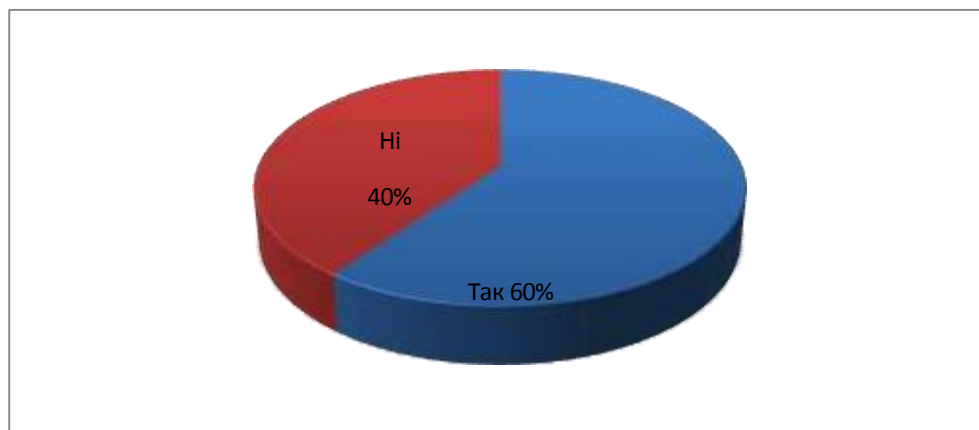


Рис.2.4.Розподіл результатів: чи мають опитувані партнера

Що стосується обговорення шлюбу між партнерами, то ми визначили, що менше половини, а саме 43% обговорюють тему шлюбу але одружуватися ще не думають, інші опитувані, а саме 57% – не обговорюють тему одруження (Рис 2.5).

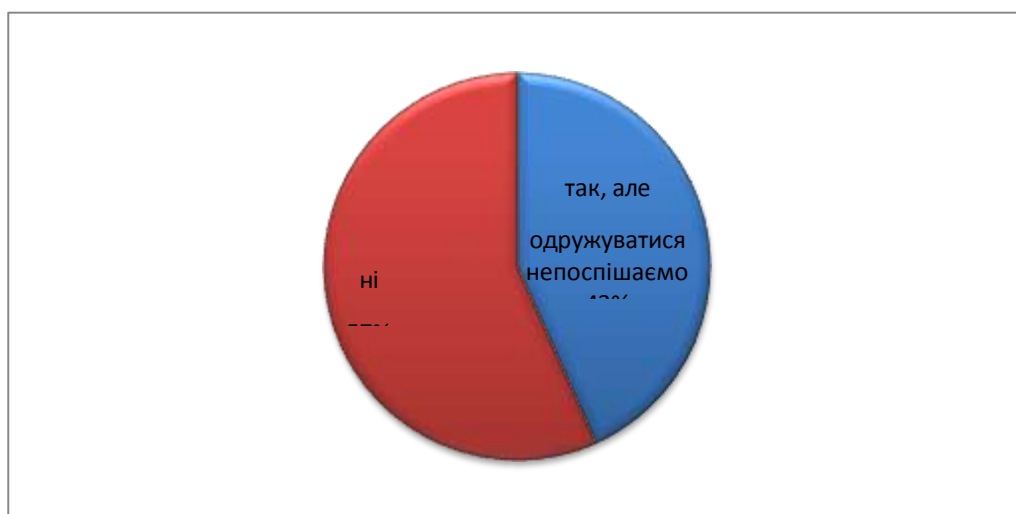


Рис.2.5.Розподіл результатів: чи обговорює молодь тему одруження зі своїм партнером

У наступному запитанні ми хотіли визначити який найкращий вік для одруження на думку молоді. Ми визначили, що для 10% це 18-20 років, 40% вважає, що потрібно одружуватися у 21-23 роки, 37% відповіли 24-26 роки, а 13% опитуваних вважає, що 27-30 років. З цих результатів ми бачимо, що опитувані вважають, найкращим віком для одруження від 21 до 23 роки (Рис. 2.6).

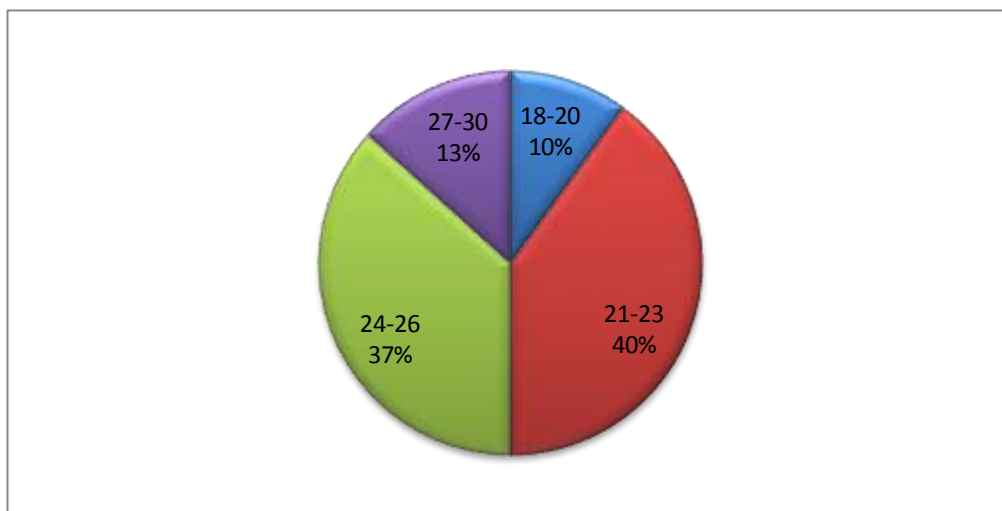


Рис.2.6.Розподіл результатів: найкращий вік для одруження

Що стосується того хто має бути головним в сім'ї, то керуючись стереотипом ніхто не відповів, що головною має бути жінка, більшість: 57% вважає, що в сім'ї не має бути розподілу, 43% – вважають, що це має бути чоловік (Рис. 2.7).

У наступному питанні ми хотіли дізнатися чи молоді люди мають на даний час партнера. Ми визначили, що 60% опитуваних перебувають у стосунках, 40% – ні (Рис.2.4).

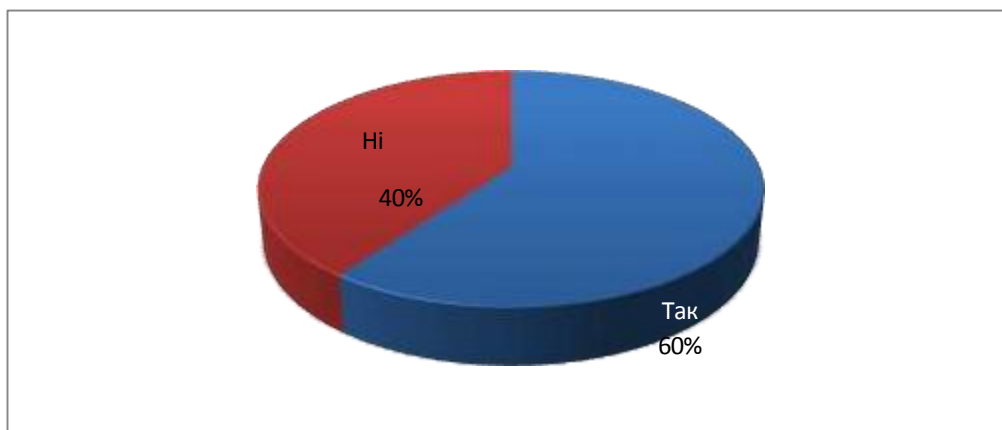


Рис.2.4.Розподіл результатів: чи мають опитувані партнера?

Що стосується обговорення шлюбу між партнерами, то ми визначили, що менше половини, а саме 43% обговорюють тему шлюбу але одружуватися ще не думають, інші опитувані, а саме 57% – не обговорюють тему одруження (Рис 2.5).



Рис.2.5.Розподіл результатів: чи обговорює молодь тему одруження зі своїм партнером

У наступному запитанні ми хотіли визначити який найкращий вік для одруження на думку магістрів. Ми визначили, що для 10% респондентів це 18-20 років, 40% вважає, що потрібно одружуватися у 21-23 роки, 37% відповіли 24-26 роки, а 13% опитуваних вважає, що 27-30 років. З цих результатів ми бачимо, що опитувані вважають, найкращим віком для одруження від 21 до 23 роки (Рис. 2.6).

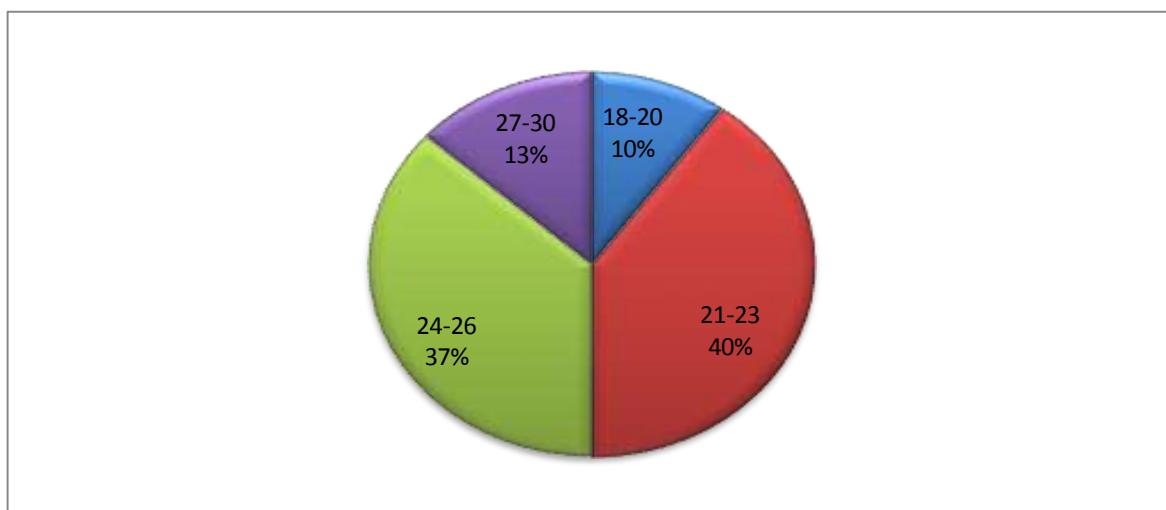


Рис.2.6.Розподіл результатів: найкращий вік для одруження

Щодо питання лідерства в сімейних стосунках, результати опитування засвідчили стійке існування традиційних уявлень. Жоден із респондентів не обрав варіант, за яким головною у сім'ї мала би бути жінка, що свідчить про вплив гендерних стереотипів у сприйнятті ролей у

шлюбі. Водночас понад половина опитаних (57%) висловили позицію, що в родині не повинно існувати чіткого поділу на головного та підлеглого, акцентуючи на партнерській моделі взаємодії. 43% респондентів дотримуються думки, що лідируючу роль у сім'ї має виконувати чоловік. Такий розподіл думок ілюструє одночасну присутність як традиційних, так і сучасних поглядів на шлюбно-сімейні ролі в уявленнях молоді (рис. 2.7).

Наступне, що ми хотіли з'ясувати, хто, на думку опитуваних, має займатися вихованням дітей. І тут думки молоді відійшли від стереотипів, що виховання дітей має належати жінці.

Згідно з отриманими результатами 3% молоді вважають, що вихованням має займатися чоловік, 15% відповіли, що жінка, а 80% вважають, що вихованням дітей належить займатися обом батькам (Рис.2.8).

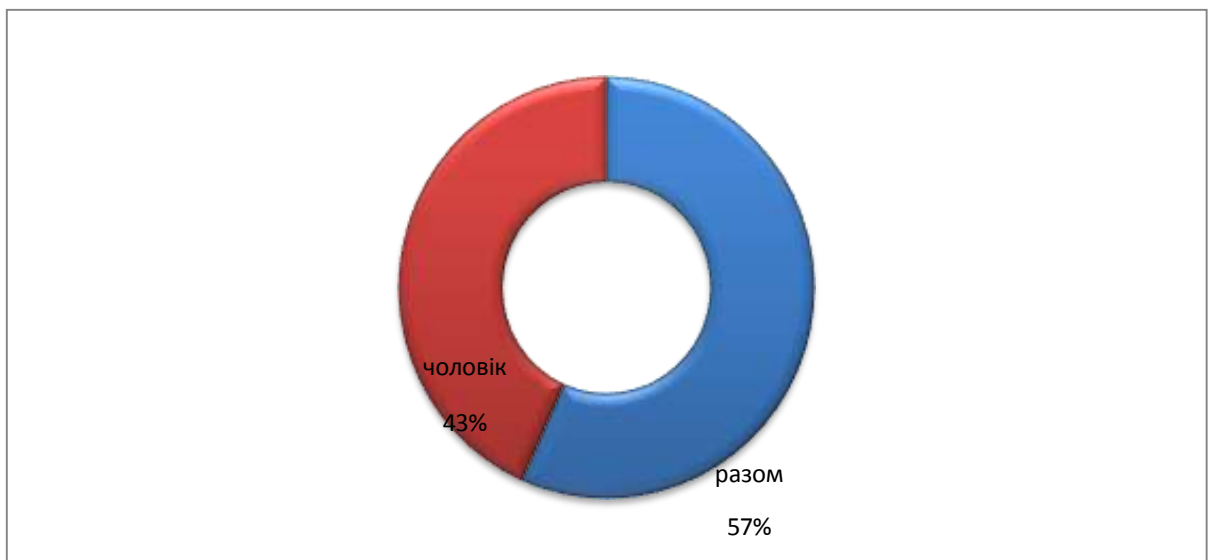


Рис.2.7.Розподіл результатів: хто повинен бути головним у сім'ї

На наш погляд, така тенденція обумовлена тим, що сьогодні у шлюбних відносинах молоді люди надають перевагу рівномірному розподілу ролей, і сфера виховання дітей не є виключенням.

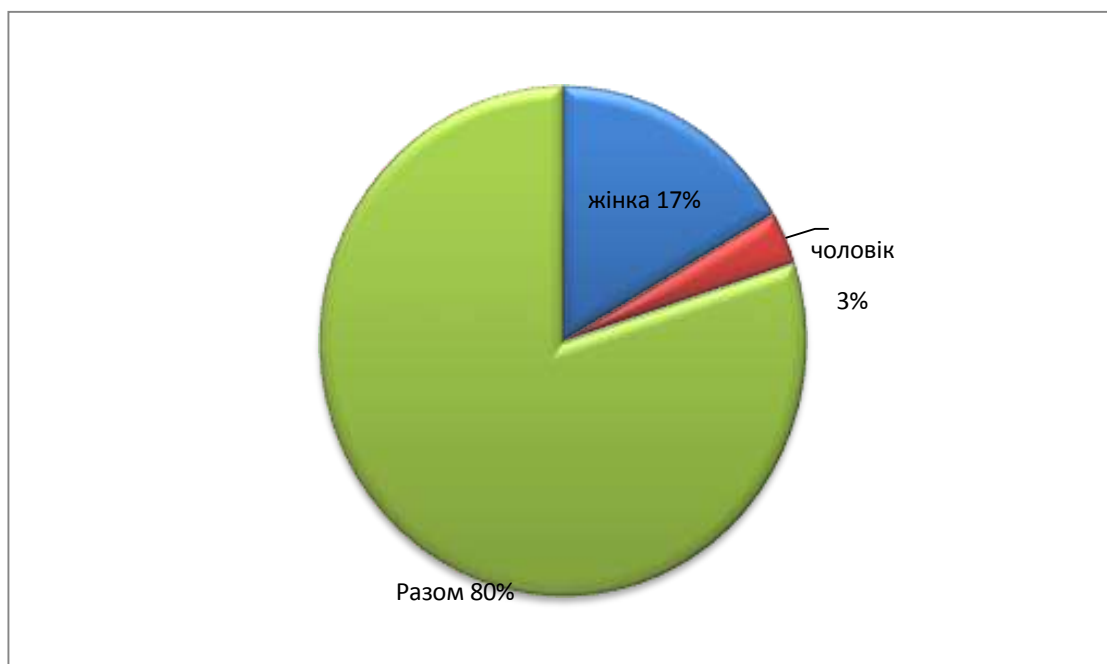


Рис.2.8. Розподіл результатів: хто повинен займатися вихованням дітей у сім'ї

Щодо запитання, як студенти ставляться до дошлюбних сексуальних стосунків, то ми отримали такі результати: 50% позитивно ставляться до інтимних стосунків до одруження і вважають, що у цьому немає нічого поганого, 8% думають, що це є негативне явище, 43% мають нейтральне ставлення до інтимних стосунків до шлюбу (Рис. 2.8).



Рис.2.8. Розподіл результатів ставлення студентів до дошлюбних сексуальних стосунків

У наступному етапі дослідження було здійснено аналіз рівня усвідомлення молоддю потреби у спеціальній підготовці до подружнього

життя. Для цього було використано авторську анкету, розроблену з метою виявлення ставлення респондентів до необхідності такої підготовки. Отримані результати свідчать, що переважна більшість опитаних (73%) вважають підготовку до сімейного життя доцільною. Із них 47% становлять жінки, а 26% – чоловіки. Водночас 27% учасників дослідження не вбачають потреби у спеціальній підготовці, серед яких 24% – чоловіки та лише 3% – жінки.

Такий розподіл відповідей дозволяє зробити висновок, що представниці жіночої статі значно частіше, ніж чоловіки, визнають важливість свідомої підготовки до створення сім'ї. Це може бути зумовлено як вищим рівнем рефлексії у питаннях міжособистісної взаємодії, так і соціальними очікуваннями, які традиційно покладають на жінку більшу відповідальність за збереження сімейного добробуту.

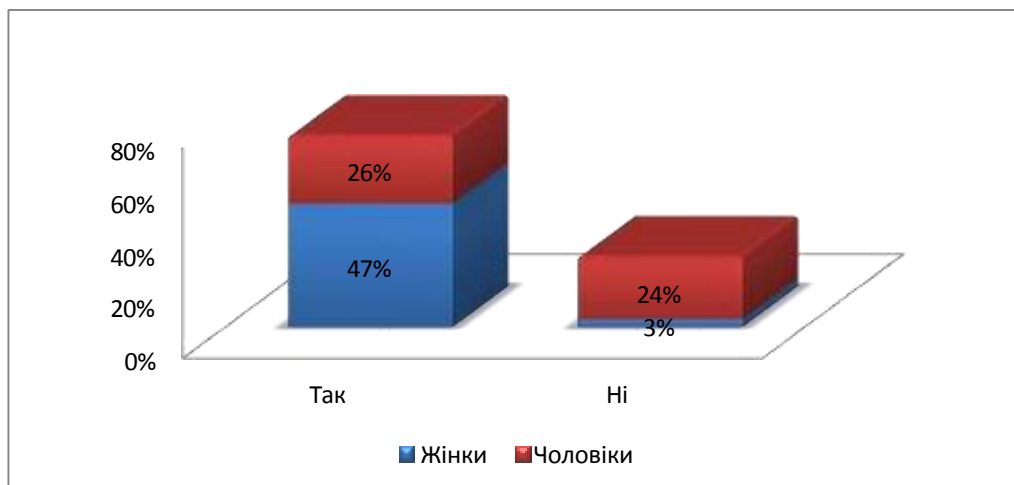


Рис.2.9. Розподіл результатів думок молоді чи потрібна підготовка молоді до сімейного життя

На запитання анкети «Яким чином, на вашу думку, має здійснюватися підготовка до подружнього життя?», респонденти надали варіативні відповіді, що відображають різні форми отримання необхідних знань. Найбільша частка опитаних (по 30%) вважає доцільним організовувати таку підготовку у форматі спеціалізованих занять у закладах загальної середньої, фахової передвищої та вищої освіти, а також у рамках консультацій у шлюбно-сімейних центрах.

По 17% респондентів надали перевагу таким формам, як індивідуальні просвітницькі лекції, що проводяться при органах державної реєстрації актів цивільного стану (РАЦС), а також випуск спеціалізованої літератури, спрямованої на підвищення рівня обізнаності молоді з питань шлюбно-сімейних відносин. 6% учасників дослідження вважають ефективною подачу інформації через телевізійні та радіопрограми (рис. 2.10).

Такий розподіл відповідей свідчить про наявність інтересу молоді до теми сімейної освіти та усвідомлення потреби у різних формах її реалізації, з переважанням формального та консультативного підходів.

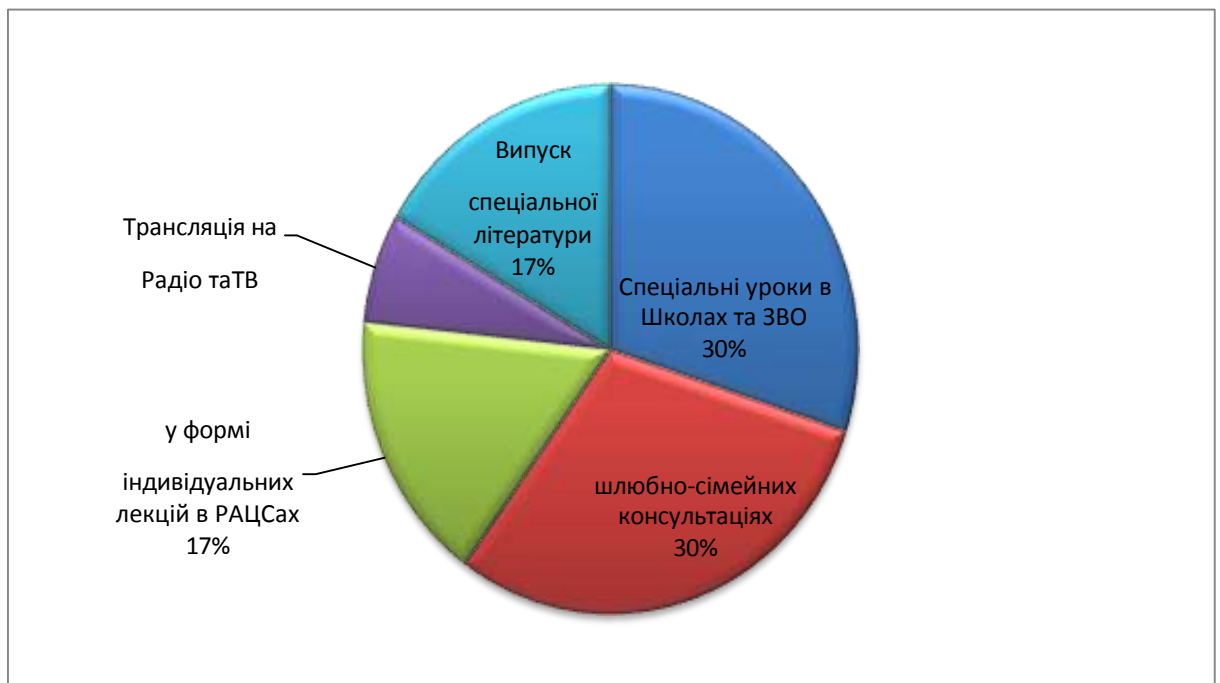


Рис.2.10.Розподіл результатів: яким чином повинна відбуватися підготовка молоді до сімейного життя

На запитання: який основний мотив вступу в шлюб на вашу думку? молодь відповіла так: 47% – кохання, 20% – необхідність узаконити стосунки, 10% – уникнення самотності, 23% – спільність інтересів та поглядів(Рис.2.11).



Рис.2.11.Розподіл результатів: основний мотив вступу у шлюб

Щодо цінності шлюбу, то респонденти вважають, що це кохання – 44%, можливість виховувати дітей – 13%, відчуття, що комусь потрібний – 13%, матеріальна забезпеченість – 7%, матеріальна та емоційна стабільність – 23% (Рис. 2.12.).



Рис.2.12.Розподіл результатів: яка основна цінність шлюбу

З метою вивчення уявлень молоді про рольові очікування у подружньому житті було проведено опитування за методикою «Рольові очікування та домагання у шлюбі» (РОД). Результати аналізу дозволили виокремити низку тенденцій, характерних для досліджуваної вибірки

студентської молоді.

Зокрема, за інтимно-сексуальною шкалою було зафіксовано наступний розподіл результатів: низький рівень – у 33% респондентів, середній – у 64%, високий – у 3%. Отримані дані свідчать про те, що переважна більшість молодих людей надає середнього рівня значущості сексуальним відносинам у шлюбі. Це вказує на визнання сексуальної гармонії як однієї з важливих, але не домінуючих умов подружнього щастя. Водночас варто зазначити, що оцінка партнера як сексуального об'єкта не є визначальною у формуванні ставлення до нього як до подружньої особистості.

За шкалою особистісної ідентифікації з партнером встановлено, що 3% респондентів мають низький рівень, 27% – середній, а 70% – високий. Отримані результати дослідження свідчать про високий рівень орієнтації молоді на ціннісну сумісність, схожість потреб, інтересів та способів проведення дозвілля з потенційним подружнім партнером. Це вказує на те, що особистісна ідентифікація з партнером розглядається студентською молоддю як ключовий чинник побудови гармонійних та стабільних подружніх стосунків, що узгоджується з положеннями сучасної сімейної психології (Юнда; Савченко).

У межах господарсько-побутової шкали рівень сформованості відповідних очікувань розподілився наступним чином: 17% респондентів продемонстрували низький рівень, 50% – середній, 33% – високий. Такий розподіл свідчить про переважання поміркованого підходу до розподілу побутових обов'язків. Студентська молодь загалом має реалістичні уявлення про господарські функції в родині, не надаючи їм надмірного значення, але й не ігноруючи їх повністю.

За батьківсько-виховною шкалою результати виглядають наступним чином: низький рівень – у 3% респондентів, середній – у 34%, високий – у 63%. Це дозволяє стверджувати, що значна частина молодих людей орієнтована на активну батьківську позицію, вважаючи батьківство

важливою життєвою цінністю та центральним елементом сімейного життя, що підтверджує дані інших досліджень (Кирильчук, 2018).

У межах шкали соціальної активності, яка відображає установку на зовнішню соціальну реалізацію партнера, 3% опитаних виявили низький рівень, 57% – середній, 40% – високий. Отже, більшість респондентів очікують, що подружній партнер матиме професійні інтереси, буде соціально активним, що, на їхню думку, є важливим для стабільності та розвитку шлюбно-сімейних відносин.

Аналіз емоційно-психотерапевтичної шкали продемонстрував такі результати: 3% – низький рівень, 44% – середній, 53% – високий. Це вказує на високу значущість емоційної підтримки, здатності до співпереживання, моральної взаємодопомоги у шлюбі, а також готовність молоді виступати емоційним лідером у межах сім'ї.

Щодо шкали зовнішньої привабливості, було встановлено наступне: 7% респондентів надали їй низький рівень значущості, 56% – середній, 37% – високий. Таким чином, зовнішній вигляд партнера залишається важливим критерієм у процесі вибору подружнього супутника, хоча не є домінантним у системі ціннісних орієнтацій молоді.

Узагальнюючи отримані результати, представлені на рисунку 2.13, можна дійти висновку, що студентська молодь виявляє достатній рівень усвідомлення різних аспектів рольової взаємодії у шлюбі. Більшість опитаних схильні до партнерської моделі подружніх стосунків, що ґрунтується на ціннісній спільності, емоційній підтримці, спільному виконанні виховних функцій і соціальній реалізації подружжя.

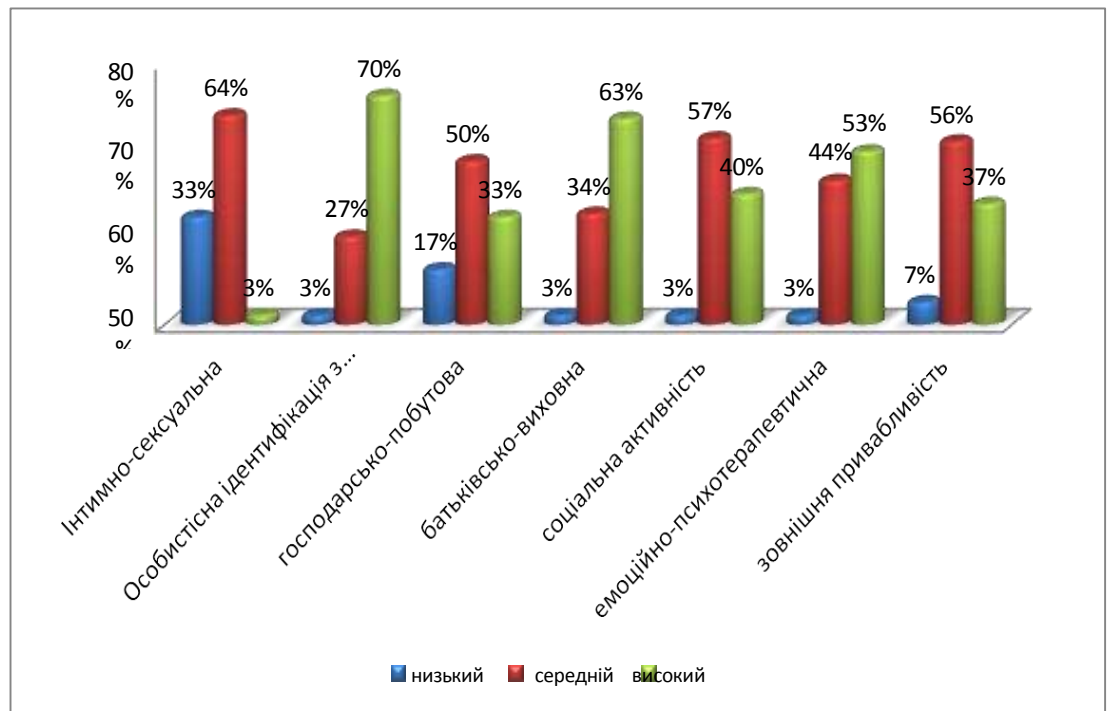


Рис.2.13.Розподіл студентів згідно результатів за методикою «Рольові очікування та домагання у шлюбі»

Провівши кількісний аналіз та інтерпретацію отриманих результатів дослідження щодо психологічної готовності молоді до шлюбу та сімейного життя було виявлено, що психологічна готовність до шлюбу має зв'язок з індивідуальними цінностями людини. Для того, щоб перевірити цей зв'язок було використано кореляційний аналіз за Пірсоном. Представлення результатів кореляційного аналізу:

Змінна «Готовність до сімейного життя» має кореляційний зв'язок з:

1. «цінність-саморегуляція»($R=0,518; q \leq 0,003; p \leq 0.01$)
2. «цінність-стимулювання»($R=0,642; q \leq 0,000; p \leq 0.01$)
3. «цінність-досягнення»($R=0,493; q \leq 0,006; p \leq 0.01$)
4. «цінність-влада»($R=0,387; q \leq 0,035; p \leq 0.05$)
5. «цінність-безпека»($R=0,475; q \leq 0,008; p \leq 0.01$)
6. «цінність-конформність»($R=0,490; q \leq 0,006; p \leq 0.01$)
7. «цінність-традиції»($R=0,558; q \leq 0,001; p \leq 0.01$)
8. «цінність-прихильність»($R=0,595; q \leq 0,001; p \leq 0.01$)
9. «цінність-самоорієнтація»($R=-0,362; q \leq 0,050; p \leq 0.05$)

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку ціннісних орієнтацій та психологічної готовності до сімейного життя у молоді, свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між показником «психологічна готовність до сімейного життя» та низкою ціннісних орієнтацій особистості. Було встановлено, що дана змінна позитивно корелює з наступними цінностями:

- «Саморегуляція» ($r, p < 0.01$) – високий рівень самоконтролю, відповідальності та внутрішньої зібраності позитивно пов'язаний із готовністю до виконання сімейних ролей;

- «Стимулювання» ($r, p < 0.01$) – відкритість до нових вражень та активне сприймання життєвих змін пов'язуються із прагненням до розвитку подружніх стосунків;

- «Досягнення» ($r, p < 0.01$) – орієнтація на цілі, результативність та самореалізацію гармонізує із потребою у стабільності та партнерській підтримці у шлюбі;

- «Влада» ($r, p < 0.05$) – хоч і менш виражено, але орієнтація на вплив та відповідальність також проявляється як супутній чинник готовності до ролі партнера у сім'ї;

- «Безпека» ($r, p < 0.01$) – пріоритет безпеки, стабільності, захищеності безпосередньо узгоджується із базовими очікуваннями щодо подружнього союзу;

- «Конформність» ($r, p < 0.01$) – готовність дотримуватись соціальних норм, узгоджувати поведінку зі значущими іншими сприяє злагодженості у сімейному функціонуванні;

- «Традиції» ($r, p < 0.01$) – дотримання родинних, культурних і моральних норм є позитивним предиктором відповідального ставлення до шлюбу;

- «Прихильність» ($r, p < 0.01$) – емоційна відкритість, турботливість, прагнення до близькості безпосередньо зумовлюють готовність до глибоких міжособистісних стосунків;

- «Самоорієнтація» виявила обернений зв'язок ($r, p < 0.05$) – тобто переважна орієнтація лише на особисті потреби та автономію може перешкоджати готовності до створення взаємозалежних сімейних стосунків.

Отже, можна стверджувати, що психологічна готовність молоді до подружнього життя формується у контексті певної системи цінностей. Зокрема, якщо молода людина поділяє цінності мудрості, самостійності, цілеспрямованості, відповідальності, допитливості, соціального визнання, сімейної безпеки, доброзичливості, чесності, релігійності, щирої любові, вірної дружби, емоційної врівноваженості та життєвої згоди з собою – це є маркером її психологічної зрілості та готовності до конструктивної участі в подружньому союзі.

Узагальнюючи, результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона, можна підтвердити існування тісного зв'язку між структурою особистісних цінностей та рівнем психологічної готовності молоді до сімейного життя. Це підкреслює необхідність урахування аксіологічного компонента у процесі психологічної підготовки молоді до шлюбу.

2.3. Практичні рекомендації щодо формування готовності молоді до подружнього життя

У процесі становлення особистості в юнацькому віці важливе значення має формування психологічної готовності до виконання нових соціальних ролей, зокрема подружньої. У зв'язку зі зростанням кількості розлучень серед молодих пар, актуальним є запровадження профілактичних психологічних заходів, спрямованих на попередження сімейної дезадаптації та конфліктності. Формування психологічної готовності до шлюбу слід розглядати як багатоаспектний процес, що потребує системного, комплексного підходу з урахуванням індивідуальних

особливостей молоді, її соціального оточення, культурних цінностей та освітнього рівня. Практичні заходи, що застосовуються у роботі з молоддю, мають бути спрямовані на розвиток її когнітивної, емоційної та поведінкової готовності до майбутнього сімейного життя.

Перш за все, доцільним є включення тематичних курсів, факультативів або спецкурсів до навчальних планів закладів вищої та професійної освіти. Зміст таких курсів має бути спрямований на ознайомлення студентів із правовими, етичними, психологічними та соціальними аспектами подружнього життя. Це можуть бути лекції, практикуми, бесіди, спрямовані на формування уявлень про функції сім'ї, рольові очікування, життєві кризи та ресурси подружньої взаємодії. Одночасно з цим варто впроваджувати психологічні тренінги, які дозволяють в інтерактивній формі опрацьовувати складні теми, зокрема: розв'язання конфліктів, саморегуляція, емпатійне слухання, розвиток емоційного інтелекту, конструктивна поведінка в стресових ситуаціях.

Важливо також здійснювати індивідуальне та парне консультування, особливо для молодих людей, які вже перебувають у тривалих стосунках або готуються до шлюбу. Така робота дозволяє виявити приховані установки, неусвідомлені очікування, сімейні сценарії, які можуть впливати на подружню адаптацію. Ефективним інструментом у цьому процесі є застосування психодіагностичних методик, зокрема тест-карти оцінки готовності до шлюбу І.Ф. Юнди, опитувальників рольових очікувань, методик діагностики ціннісних орієнтацій. Це дозволяє не лише об'єктивізувати рівень підготовленості молодої людини до шлюбу, але й спланувати індивідуальний маршрут її розвитку.

Слід також звернути увагу на популяризацію позитивних моделей подружнього життя, зокрема через клуби молодих сімей, громадські ініціативи, соціальні проекти, участь у зустрічах із досвідченими подружніми парами. Такі форми діяльності сприяють формуванню реалістичних уявлень про сімейне життя, його щоденні виклики й ресурси.

Не менш важливим є залучення батьківської родини як виховного ресурсу – позитивний приклад функціонуючої сім'ї може стати потужним чинником для формування відповідального ставлення до майбутнього шлюбу. У випадках негативного досвіду родинної взаємодії важливо забезпечити психологічний супровід з метою трансформації деструктивних сценаріїв у нові адаптивні моделі поведінки.

Комплекс заходів щодо формування психологічної готовності до подружнього життя має передбачати вплив на три ключові площини особистості: когнітивну (інформаційно-теоретичну), емоційну (відчуттєво-оцінну) та поведінкову (практичну). Збалансоване поєднання цих напрямів у навчально-виховній та психологічній роботі дає змогу розвивати в молоді відповідальність, емоційну стійкість, здатність до компромісу, ціннісну орієнтацію на партнерство, турботу та взаємоповагу. Усе це є невід'ємними компонентами успішного функціонування подружнього союзу в умовах сучасного соціуму.

Ми погоджуємось із думкою вчених І. Юнда та С. Савченко, що у сучасному соціокультурному контексті, що характеризується зміною уявлень про сім'ю, кризою інституту шлюбу, поширенням індивідуалізму та зниженням рівня міжпоколінної спадковості традицій, потреба в системній роботі щодо виховання сімейних цінностей стає особливо актуальною.

Формування у молоді позитивного ціннісного ставлення до сім'ї має розпочинатися вже на етапі здобуття середньої та вищої освіти. Доцільним є впровадження інтегрованих курсів із тематики сім'ї, шлюбу, відповідального батьківства та подружнього партнерства, у межах яких розкриватимуться як психологічні, так і соціальні, моральні, правові аспекти функціонування сім'ї. Важливе значення мають також виховні заходи, які сприяють формуванню емоційно-позитивного образу родини як простору довіри, підтримки та розвитку. Це можуть бути зустрічі з представниками міцних сімей, соціальні проекти «Моя майбутня сім'я»,

родинні свята, студентські ініціативи, спрямовані на вивчення традицій та звичаїв української родини.

Ефективною формою роботи є психологічні тренінги з формування сімейних цінностей, які передбачають створення умов для особистісної рефлексії, усвідомлення внутрішніх переконань і установок, розвиток емоційної зрілості та комунікативних навичок. Такі заняття дозволяють опрацювати важливі питання: «Що для мене означає сім'я?», «Якою я бачу свою роль у родині?», «Які цінності будуть основою моїх майбутніх стосунків?». Особливу увагу варто приділяти роботі з особистими сценаріями, отриманими в батьківських родин, –через аналіз, переосмислення та свідоме формування власної системи життєвих цінностей. Важливо, щоб у процесі формування сімейних цінностей було враховано потреби і можливості кожної молодої особистості, створено умови для безпечного обговорення особистісних переконань, життєвих планів, переживань і сумнівів.

Також доцільно залучати молодь до громадських ініціатив та волонтерських програм, пов'язаних із підтримкою родин, дитячих будинків, молодих батьків. Така діяльність не лише сприяє розвитку соціальної відповідальності, а й дає змогу на практиці усвідомити значущість сім'ї як цілісної соціальної системи. Важливо підкреслювати роль родини як ресурсу психологічної стабільності, розвитку потенціалу особистості, реалізації життєвих цілей та відчуття належності.

Узагальнюючи все вищезазначене, можна представити такі рекомендації психологічної підготовки молоді до шлюбу:

1. Проводити системну просвітницьку роботу щодо сутності шлюбу та сім'ї – ознайомлювати молодь із функціями сім'ї, її значенням у житті людини, особливостями сімейних ролей і етапами життєвого циклу подружжя.

2. Інтегрувати тематичні курси в освітній процес – включати до навчальних програм дисципліни або модулі, присвячені основам сімейного життя, гендерній культурі, психології стосунків, основам батьківства.

3. Застосовувати інтерактивні форми навчання (тренінги, кейси, рольові ігри) – працювати з моделями сімейної взаємодії, конфліктними ситуаціями, побудовою комунікативних стратегій, формуванням навичок партнерської поведінки.

4. Проводити психодіагностику рівня психологічної готовності до шлюбу – застосовувати методики (наприклад, Тест-карта І.Ф. Юнди) для виявлення слабких сторін у підготовленості молоді до шлюбу й побудови індивідуальних маршрутів розвитку.

5. Формувати емоційну зрілість та стресостійкість – працювати над умінням виражати емоції, долати стрес, діяти в умовах кризи, забезпечувати взаємопідтримку в подружжі.

6. Розвивати ціннісну сферу та мотивацію до відповідального шлюбу – допомагати молоді усвідомити життєві пріоритети, цінності родинного життя, мотивацію до побудови довготривалих стосунків.

7. Проводити парне та індивідуальне психологічне консультування – створювати умови для глибшого самопізнання, опрацювання очікувань і страхів щодо майбутнього шлюбу, корекції деструктивних сценаріїв.

8. Залучати молодь до проєктів, спрямованих на вивчення та збереження сімейних традицій – організовувати зустрічі з молоддю, тематичні виставки, дискусійні клуби, проєкти «Моя майбутня сім'я», фестивалі родинної культури.

9. Підвищувати загальну культуру міжстатевих стосунків – навчати повазі, толерантності, взаєморозумінню, формувати навички конструктивного спілкування та конфліктологічну компетентність.

10. Створювати підтримуюче середовище в навчальному закладі – формувати простір довіри, в якому молодь може відкрито говорити про цінності, стосунки, сумніви, отримуючи підтримку та корисну інформацію.

Отже, підготовка молоді до шлюбу – це процес, що вимагає поєднання освітніх, психологічних і соціокультурних впливів. Застосування інтерактивних форм навчання, індивідуального консультування, рольових ігор, обговорення життєвих ситуацій, аналізу реальних прикладів сімейного життя дозволяє не лише транслювати знання, але й створити умови для глибокого особистісного осмислення цінності сім'ї. Такий підхід є запорукою формування зрілої, відповідальної особистості, здатної до побудови гармонійного подружнього союзу в майбутньому.

Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи згідно із поставленими завданнями нами було підібрано методичний інструментарій, спрямований на визначення психологічної готовності молоді до подружнього життя. Було розроблено методику дослідження, що містила такі методи дослідження: вхідна анкета, що дозволила з'ясувати питання про наявність партнера, ставлення, мотиви вступу до шлюбу, обговорення питання створення сім'ї, розподіл сімейних ролей тощо; опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) для вивчення уявлень, очікувань та вимог молоді щодо розподілу ролей у шлюбі; тест-карта оцінки Готовності до сімейного життя (І.Ф. Юнда), спрямована на оцінку готовності до сімейного життя молоді за такими компонентами: емоційно-мотиваційна готовність; когнітивна (пізнавальна) готовність; поведінкова готовність; ціннісно-світоглядна готовність.

Дослідження ми проводили на базі Центру надання соціальних послуг Томашівської сільської ради упродовж листопада-грудня 2024 року. Вибірка нараховувала 30 молодих людей, віком від 21-23 років, що мешкають в соціальному готелі та соціальному гуртожитку Центру надання соціальних послуг Томашівської сільської ради.

Результати проведеного опитування дозволили виявити загальний рівень психологічної готовності молоді до створення сім'ї. Зокрема, лише 10% респондентів продемонстрували високий рівень готовності до подружнього життя, з них 7% – юнаки та 3% – дівчата. Середній рівень готовності було зафіксовано у 73% учасників дослідження, з яких 33% становили хлопці, а 40% – дівчата. Натомість 17% респондентів виявили низький рівень готовності до шлюбу: 10% з них – юнаки, 7% – дівчата. Отримані дані вказують на те, що переважна частина молоді перебуває на стадії формування уявлень і установок щодо майбутнього сімейного життя, демонструючи середній рівень психологічної зрілості в цій сфері.

На запитання «Що для вас означає шлюб?» відповіді респондентів розподілилися наступним чином: 50% вважають шлюб великою відповідальністю, 27% – асоціюють його з початком дорослого життя, а 23% поки не формували чіткого уявлення щодо значення шлюбу у власному житті. Це свідчить про певну невизначеність у частини опитаних та відсутність глибокої рефлексії щодо шлюбних перспектив.

У ході дослідження також з'ясувалося, що 60% молоді перебувають у романтичних стосунках, тоді як 40% респондентів не мають партнера. При цьому рівень обговорення теми шлюбу у парі є відносно низьким: лише 43% респондентів зазначили, що обговорюють зі своїм партнером перспективу подружнього життя, проте не планують одруження найближчим часом. Решта 57% молодих людей зізналися, що не порушують тему шлюбу у стосунках, що може свідчити про низьку міру усвідомленості щодо майбутнього сімейного життя або емоційну незрілість у парі.

Щодо уявлень про оптимальний вік для вступу до шлюбу, відповіді розподілились наступним чином: 10% вважають прийнятним вік 18–20 років, 40% – 21–23 роки, 37% – 24–26 років, та 13% – 27–30 років. Отже, більшість опитаних схильна вважати оптимальним віком для створення сім'ї період між 21 та 26 роками, що узгоджується з етапом завершення професійної освіти та початку соціальної стабільності.

Оцінюючи розподіл ролей у шлюбі, було зафіксовано наявність традиційних гендерних уявлень: жоден з респондентів не вказав, що жінка має бути головною у сім'ї, тоді як 57% респондентів погодились із думкою, що провідна роль у родині повинна належати чоловікові. Інші учасники демонстрували або нейтральну позицію, або орієнтувалися на партнерську модель шлюбу, однак кількісні дані потребують подальшої деталізації в якісному аналізі.

Було розроблено практичні рекомендації психологічної підготовки молоді до шлюбу: проводити системну просвітницьку роботу щодо сутності шлюбу та сім'ї; проводити тематичні курси з основ сімейного життя, гендерної культури, психології стосунків, основ батьківства; застосовувати інтерактивні форми навчання (тренінги, кейси, рольові ігри); проводити психодіагностику рівня психологічної готовності до шлюбу; формувати у молоді емоційну зрілість та стресостійкість; розвивати ціннісну сферу та мотивацію до відповідального шлюбу; участь молоді у проєктах щодо вивчення та збереження сімейних традицій; підвищувати загальну культуру міжстатевих стосунків

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

3.1. Особливості психологічної підготовки молоді до подружнього життя

Питання проведення психологічної підготовки молоді до подружнього життя передбачає розуміння особливостей роботи із цією віковою та соціальною категорією.

Згідно із дослідженнями вчених Г. Крайга та Ф. Фельдштейна, молодь віком 21–23 років перебуває на завершальному етапі юнацького періоду, що, згідно з віковою періодизацією [44], характеризується становленням соціальної зрілості, завершенням професійної підготовки, пошуком або початком самостійної трудової діяльності. У цьому віці відбувається активне самовизначення не лише у професійній сфері, а й у сфері міжособистісних стосунків, зокрема – романтичних і шлюбних.

На думку вчених Е. Еріксона та І. Юнда, саме у 21–23 роки більшість молодих людей починає усвідомлено ставитися до питання створення сім'ї, що пов'язано зі зміцненням ідентичності, визначенням життєвих цілей, потребою в стабільності та соціальній належності [45; 43].

Психологічна підготовка до шлюбу в цьому віці повинна враховувати специфіку психоемоційного розвитку, що виділили В.В. Бойко, Л.С. Коваленко: з одного боку, молода особа вже здатна до глибокої емоційної прихильності, емпатії, відповідальності, з іншого – ще триває формування навичок саморегуляції, конструктивного розв'язання конфліктів та критичного самоаналізу. Дослідники підкреслюють, що молоді люди у цьому віці демонструють амбівалентність у ставленні до

шлюбу: поряд із ідеалізацією образу сім'ї часто виникають страхи щодо обов'язків, втрати свободи чи невдач у партнерстві [4; 18].

Як зазначають А. Москаленко та І. Юнда, соціальні особливості цієї вікової групи пов'язані із завершенням навчання у ЗВО, початком трудової діяльності, а також поступовим відокремленням від батьківської сім'ї. Молодь цього віку починає будувати власні життєві моделі, формувати партнерські стосунки, часто вже перебуває у стабільних стосунках. Проте, як засвідчують сучасні дослідження, недостатня емоційна підготовка, нереалістичні очікування, відсутність комунікативних навичок та досвіду розв'язання конфліктів стають суттєвими перешкодами у побудові гармонійного подружнього життя [26; 43].

У цьому контексті важливо формувати в молоді віком 21–23 років комплексну психологічну готовність до шлюбу, що включає когнітивну обізнаність про функції сім'ї, емоційну зрілість, здатність до діалогу та підтримки, усвідомлення власної відповідальності за якість подружньої взаємодії. Ефективними засобами такого формування є тематичні тренінги, групові обговорення, психопросвітницька робота, парне консультування, а також соціальні проєкти, орієнтовані на формування здорових моделей подружнього партнерства.

Психологічна підготовка молоді до подружнього життя у віці 21–23 років має базуватися на науково обґрунтованих принципах, які враховують як вікові особливості юнацтва, так і соціальні виклики, пов'язані з переходом до дорослого життя. У цьому віці завершується формування провідних психічних новоутворень – особистісної ідентичності, відповідального вибору, емоційної стабільності, що є критично важливими для готовності до створення сім'ї [44; 45].

На основі узагальнення наукових джерел праць дослідників І.Ф. Юнда, В.В. Бойко, А.О. Москаленко, можна виокремити основні правила психологічної підготовки молоді 21–23 років до подружнього

життя, дотримання яких сприяє формуванню внутрішньої готовності до стабільних, відповідальних партнерських стосунків:

1. Принцип усвідомленості: підготовка повинна ґрунтуватися на розвитку в молодій людини реалістичних уявлень про шлюб, сім'ю, подружні ролі та обов'язки. Важливо забезпечити можливість для саморефлексії, аналізу власних життєвих установок та очікувань.

2. Принцип особистісно-орієнтованого підходу: підготовка має враховувати індивідуальні особливості кожного учасника –рівень емоційної зрілості, попередній досвід стосунків, ціннісні орієнтації, рівень мотивації до створення сім'ї (С. Савченко).

3. Принцип поетапності: процес має відбуватися поступово, починаючи з формування базових навичок комунікації, самопізнання, самоконтролю, і завершуючись усвідомленням сімейної ролі, соціальної відповідальності та розвитку емоційної близькості.

4. Принцип гендерної чутливості: необхідно враховувати гендерні особливості сприйняття подружніх ролей, уникаючи нав'язування стереотипних моделей, натомість сприяючи розвитку партнерської взаємодії та рівноправності у майбутньому подружжі (Коваленко).

5. Принцип інтеграції освіти та практики: важливо поєднувати теоретичне ознайомлення з основами шлюбно-сімейних відносин з практичними формами роботи – тренінгами, рольовими іграми, обговоренням життєвих ситуацій, парним консультуванням.

6. Принцип морально-ціннісної орієнтації: варто акцентувати на формуванні таких цінностей, як любов, вірність, повага, відповідальність, духовна єдність. Саме система цінностей є основою для прийняття виваженого рішення про шлюб (І. Юнда).

Отже, психологічна підготовка молоді до подружнього життя повинна реалізовуватися як цілісний, системно організований процес, спрямований на розвиток особистості, її емоційної зрілості та соціальної компетентності у сфері стосунків. Дотримання наведених правил

забезпечує глибший рівень підготовки до сімейного життя, знижує ризики подружніх конфліктів і сприяє формуванню стійких, гармонійних сімей.

3.2. Програма психологічної підготовки молоді до шлюбу

В ході розробки програми ми спирались на результати констатувального експерименту. Аналіз діагностичних даних дав можливість встановити, що у більшості молодих людей виявлено переважання високих (53,3%) та середніх (36,7%) показників, це свідчить про те, що вони мають уже повністю сформоване уявлення про сімейні стосунки. Можемо припустити, що одним із факторів такого розподілу є те, що вони вже перебувають у стосунках та мають досвід побудови відносин. Низькі показники (10%) свідчать про негативно сформоване уявлення про сімейні відносини, яке може бути утворено на основі особистісної незрілості та негативного минулого досвіду.

Нами було розроблено програму психологічної підготовки молоді до шлюбу «Шлях до щастя подружнього життя».

Мета програми – формування у молоді ключових елементів психологічної готовності до шлюбу: усвідомлення подружніх ролей і відповідальності; розвиток емоційної зрілості, емпатії; формування навичок конструктивного спілкування; корекція стереотипів про шлюб і сім'ю; рефлексія власних цінностей і уявлень про партнерство.

Цільова аудиторія: молодь віком 17–25 років.

Тривалість: 10 занять по 90-100 хвилин або інтенсивна триденна модульна програма.

Завдання програми:

1. Ознайомити учасників із поняттям психологічної готовності до шлюбу.
2. Розвинути навички міжособистісної комунікації.

3. Сприяти виявленню особистих установок щодо подружніх ролей.
4. Розвивати навички саморефлексії та емоційного самопізнання.
5. Стимувувати обговорення тем любові, довіри, відповідальності у відносинах.

До основних методів роботи належать: міні інформаційні блоки, арт-терапевтичні методи, психотехнічні вправи, мозковий штурм, групові дискусії, зворотній зв'язок, техніки релаксації, медитації та візуалізації тощо.

Кількість учасників на одному тренінгу: від 15 до 30 осіб.

Реалізація програми психологічної підготовки молоді до шлюбу «Шлях до щастя подружнього життя» включала у себе кілька тематичних блоків:

Перший тематичний блок – «Знайомство», основною метою якого є забезпечення умов для знайомства учасників, сприяння їхньому саморозкриттю, формування доброзичливої та безпечної атмосфери, а також прийняття основних правил спільної взаємодії у групі.

Другий блок – «Навчаємось безконфліктному спілкуванню» охоплює заняття, які орієнтовані на подолання психологічних бар'єрів у процесі комунікації, розвиток навичок конструктивної взаємодії за допомогою вербальних і невербальних засобів, покращення здатності до рефлексії, а також формування основ довіри у міжособистісному спілкуванні.

Третій блок – «Мотивація та ціннісні орієнтації» включає заняття, спрямовані на усвідомлення учасниками значущості сімейного життя, розвиток мотиваційної сфери, формування особистісних цілей та цінностей, що відповідають концепції відповідального подружнього партнерства.

Четвертий блок – «Відповідальність у житті» складається із занять, які мають на меті формування навичок відповідальної поведінки, здатності до прийняття рішень у груповому форматі, усвідомлення ролі особистої

відповідальності у подружньому житті, розвиток самоконтролю та впевненості у власних діях.

П'ятий блок – «Вольова саморегуляція» охоплює заняття, зміст яких спрямований на розвиток вольових якостей, зокрема наполегливості, здатності до подолання труднощів, підвищення рівня емоційної стійкості та самоконтролю в умовах потенційних конфліктів і життєвих викликів.

Тематичний блок 1. Знайомство та створення групової взаємодії

Тема заняття №1

Тривалість: 100 хвилин

Мета заняття: забезпечити первинне знайомство учасників, сприяти процесу їх саморозкриття, формуванню емоційно комфортної, довірливої атмосфери в групі, необхідної для подальшої продуктивної тренінгової роботи.

Основні завдання заняття:

- встановлення емоційного та психологічного контакту між учасниками;
- ознайомлення з форматом та правилами тренінгової взаємодії;
- формування почуття належності до групи;
- ініціювання процесу самопізнання та осмислення власного образу в контексті міжособистісної взаємодії;
- спільне вироблення та прийняття етичних і функціональних правил взаємодії у тренінговому просторі.

Необхідні матеріали: візитки, папір, ватман, фломастери, маркери, м'яч, різнокольорові олівці.

I. Вступна частина:

Привітання та формування початкового емоційного контакту. Вправа «Струм» (3 хв.) спрямована на створення відчуття єдності, включення у спільну діяльність. Учасники утворюють коло, беруться за руки й, за допомогою вербальної установки тренера, уявляють, що в колі

циркулює «струм» – енергія групової взаємодії, що проходить через кожного [14].

Уточнення емоційного самопочуття учасників (7 хв.) – коротке коло відповідей із запитанням: «Як ви почуваетесь зараз, перед початком роботи?»

II. Етап емоційної розминки

Вправа «Я змінюю своє ім'я» (10 хв.) – учасники називають своє ім'я та ім'я, під яким хочуть бути відомі під час тренінгу. Візуалізація образу себе в новій ролі сприяє саморозкриттю, зниженню напруги та зняттю соціального бар'єра [14; 33].

Вправа «Сусід ліворуч та праворуч» (10 хв.) – учасник з м'ячем називає сусідів ліворуч і праворуч, потім кидає м'яч іншому учаснику, називаючи його ім'я. Ця вправа активізує увагу, сприяє запам'ятовуванню імен та розвитку позитивного контакту [22].

Вправа «Випікаємо пиріг» (10 хв.) – кожен учасник записує на стікері свої очікування від тренінгу, після чого всі стікери розміщуються на плакаті з зображенням «пирога». Тренер аналізує, узагальнює та озвучує групові очікування. До цього елемента планується повернутися наприкінці програми [14].

III. Групова взаємодія: формування правил

Вправа «Гра з маркером» (10 хв.) – завдання проводиться без попереднього інструктажу, викликаючи в учасників емоційну реакцію на відсутність правил. Поступове введення нових правил під час гри імітує реальні життєві ситуації, де відсутність домовленостей призводить до конфліктів і непорозумінь. Після завершення гри учасники обговорюють, що зробило гру несправедливою, та переходять до осмислення ролі правил у житті [33], [22], [29].

Колективне створення правил групової роботи (20 хв.) – учасники в малих групах формулюють по 2–3 правила ефективної взаємодії. На основі отриманих відповідей тренер підсумовує та формує загальний перелік,

який включає: принцип «тут і тепер»; говорити від першої особи; не оцінювати особистість, лише дії; повага до думки іншого; право на добровільну участь; правило «піднятої руки»; пунктуальність.

IV. Візуалізаційна вправа: самопізнання через образ

Вправа «Я – квітка, він/вона – квітка» (15 хв.) – техніка активного уявлення за методом Х. Льюїнера (адаптація Я. Обухова). Учасникам пропонується уявити себе у вигляді квітки, а поруч – квітку майбутнього партнера. У процесі візуалізації активізуються глибинні переживання, відбувається емоційне налаштування на образи близькості, підтримки, відмінностей та подібностей у майбутньому подружньому партнерстві. Після вправи проводиться обговорення, учасники діляться враженнями. За можливості – виконують малюнок побачених образів (10 хв.) [22].

V. Підбиття підсумків заняття

Рефлексивне коло (10 хв.): кожен учасник висловлює враження від заняття, що найбільше запам'яталося, що здивувало або викликало труднощі. Наприклад: «Мені було цікаво/важко, тому що...».

Вправа «Посмішка по колу» (5 хв.) – всі учасники стають у коло, беруться за руки та передають один одному посмішку, встановлюючи емоційний контакт і створюючи теплу атмосферу завершення [26].

Тематичний блок 2. Формування навичок безконфліктного спілкування

Тема заняття № 2

Тривалість: 90 хвилин

Мета заняття: ознайомити учасників із базовими принципами міжособистісної комунікації, сприяти розвитку ефективних навичок взаємодії з представниками будь-якої статі, формуванню рефлексії та подоланню психологічних бар'єрів у спілкуванні.

Основні завдання: сформувати первинні комунікативні навички в умовах групової взаємодії; навчити учасників активному слуханню й застосуванню вербальних і невербальних засобів спілкування; сприяти

усвідомленню структури процесу комунікації; розвивати здатність до емоційної рефлексії й відкритості; подолати страх оцінювання та невпевненості в публічному самовираженні.

Необхідні матеріали: картки з малюнками, аркуші паперу, приладдя для малювання, маркери, м'яч.

I. Вступна частина

1. Привітання та налаштування на тренінг.

Вправа «Струм» (2 хв.) – повторення короткої техніки з попереднього заняття для швидкої активізації групової взаємодії.
– Коловорот емоцій (5 хв.) – уточнення самопочуття кожного учасника (короткі відповіді за бажанням).

II. Емоційна розминка

1. Вправа «Самопрезентація» (10 хв.).

Мета: встановити контакт між учасниками, підвищити самоприйняття та створити позитивне враження про власну індивідуальність. Кожен учасник презентує себе, називаючи ім'я, хобі, індивідуальні якості або риси, які, на його думку, вирізняють його серед інших. Завершенням виступає коротке обговорення: «Що нового й несподіваного ми дізналися одне про одного?».

2. Вправа «Знайди не схожого на себе» (5 хв.)

Мета: активація уваги, розвиток спостережливості. Завдання: обрати собі пару, орієнтуючись на візуальну відмінність (наприклад, колір очей, зачіска, зріст).

III. Основна частина – формування комунікативних навичок

1. Вправа «Спілкування – це просто?» (15 хв.)

Мета: виявити структуру процесу комунікації, показати роль зворотного зв'язку. Учасники працюють у парах, спиною один до одного. Один описує малюнок, інший – намагається його відтворити без можливості уточнювати деталі. Потім ролі змінюються, але в другому варіанті дозволяються уточнюючі запитання. Обговорення: в чому полягала

різниця між двома спробами? Як впливає можливість отримання зворотного зв'язку на якість комунікації?

2. Гра «Зрозумій або вгадай» (40 хв.)

Мета: зняття емоційної напруги, розвиток вербально-невербальних навичок, подолання бар'єрів у спілкуванні, розвиток креативного мислення та емпатії. Учасники поділяються на дві команди. Одна команда загадує слово, представник другої має зобразити його лише за допомогою жестів і міміки. Дозволяється ставити уточнювальні запитання. Тематика: сімейно-побутова (весілля, подарунок, сварка, романтична вечір тощо). Обговорення: які відчуття виникали у «мімів» та «відгадувачів»? Що допомагало зрозуміти одне одного?

IV. Підбиття підсумків (10 хв.). Кожен учасник висловлює свої враження за структурою: Що для мене було новим? Що викликало труднощі? Які вміння, на мою думку, я сьогодні покращив/ла?

Вправа «Посмішка по колу» (3 хв.) – традиційне завершення: учасники стають у коло, беруться за руки, обмінюються посмішками, що створює позитивне емоційне тло та підкріплює відчуття групової єдності.

Тема заняття №3. Розвиток навичок невербального спілкування та подолання психологічних бар'єрів. Тривалість: 90 хвилин. Мета: Ознайомлення учасників із ключовими аспектами міжособистісного спілкування, розвиток умінь ефективної комунікації з представниками протилежної статі, формування навичок подолання психологічних бар'єрів у процесі взаємодії.

Завдання заняття:

- Розвинути навички використання невербальних засобів комунікації;
- Сформувати здатність до інтуїтивного розуміння емоційного стану іншої особи;
- Стимулювати самоспостереження та рефлексію;

- Навчити долати бар'єри у спілкуванні у складних, обмежених комунікативних умовах.

Необхідні матеріали: картки з малюнками, аркуші паперу, маркери, олівці, простір для групової взаємодії.

I. Вступна частина

1. Привітання (1 хв.): коротка техніка “Струм” для формування групової єдності [14].

2. Актуалізація емоційного стану (5 хв.): коротке коло відповідей на запитання «Як ви себе почуваєте перед початком заняття?»

II. Етап емоційного налаштування та активізації

1. Вправа «День народження» (5 хв.)

Мета: покращити взаємодію в групі, створити позитивну атмосферу засобами невербального спілкування. Учасники вишикуються за місяцем народження, використовуючи лише міміку та жести.

2. Вправа «Розвиваємо інтуїцію» (10 хв.)

Мета: розвинути вміння емоційного віддзеркалення партнера. У парах учасники по чергово виконують повільні рухи, а партнери відтворюють їх “дзеркально”. Обговорення стосується відчуттів, синхронності, глибини взаєморозуміння [4].

III. Основна частина – розвиток невербальної взаємодії.

1. Вправа «Дзеркала» (30 хв.). Мета: розвинути емоційно-чуттєве сприйняття іншого, подолати страх публічного образу, активізувати самоусвідомлення. Один учасник є «героєм», який намагається вгадати, хто з членів групи стоїть за ним, спираючись на вербальні та невербальні сигнали від двох «дзеркал».

2. Вправа «Глухий – сліпий – німий» (20 хв.)

Мета: тренування комунікації в умовах обмежених каналів інформації; розвиток довіри та інтуїції. У парах учасники виконують роль персонажів з різними комунікативними обмеженнями. Завдання – досягти домовленості

про певну подію чи дію (варіант: спільний вибір дати весілля, подарунка, місця зустрічі тощо).

3. Вправа «Товсте скло» (10 хв.)

Мета: навчитися передавати повідомлення невербально через уявний бар'єр. Партнери передають одне одному емоційне повідомлення, уявляючи між собою товсте прозоре скло. Обговорення стосується ефективності передачі, пережитих емоцій та комунікативних труднощів.

IV. Підбиття підсумків (5 хв.). Учасники по черзі висловлюють враження про заняття, відповідаючи на питання: Що було для мене новим? Що викликало труднощі? Що вдалося подолати?

Вправа «Посмішка по колу» (4 хв.) – учасники передають один одному позитивну емоцію через усмішку, закріплюючи емоційно-підтримувальний настрій у групі.

Тема заняття №4. Розвиток емпатійної взаємодії та подолання бар'єрів у спілкуванні.

Тривалість: 100 хвилин

Мета: ознайомити учасників із базовими принципами емоційної взаємодії та механізмами побудови конструктивного діалогу з представниками протилежної статі. Сприяти формуванню відкритості, емпатії та подоланню психологічних бар'єрів у спілкуванні.

Завдання:

- Формувати позитивне ставлення до себе й інших як до партнерів по спілкуванню;
- Розвивати навички вираження доброзичливості (зокрема через вербальне підкріплення);
- Активізувати здатність до соціальної перцепції;
- Сприяти глибшому розумінню іншої людини через взаємне представлення.

Необхідні матеріали: м'яч, стільці, таймер/годинник.

I. Вступна частина

1. Емоційне налаштування: вправа «Струм» (1 хв.). Як і на попередніх зустрічах, ця вправа активізує відчуття групової згуртованості та налаштовує на роботу в колі взаємоповаги.

2. Актуалізація емоційного стану учасників (5 хв.)
Кожен коротко висловлює, з яким настроєм прийшов на заняття, що відчуває тут і тепер.

II. Етап емоційної розминки

1. Вправа «Комплімент» (5–7 хв.). Мета: створити позитивну атмосферу, підвищити самооцінку, посилити прийняття в групі. Учасники по черзі передають м'яч, роблячи комплімент іншому члену групи. Повторення компліментів не допускається. Завдання – щоб кожен отримав доброзичливе звернення. Обговорення: «Чи було вам комфортно говорити/отримувати компліменти?» [14].

2. Оголошення теми та мети заняття – короткий вступ тренера.

3. Вправа «Зустріч поглядами» (5 хв.). Мета: розвиток навичок соціальної перцепції, зниження емоційної закритості. За командою тренера всі одночасно піднімають голову й намагаються зустрітися з кимось поглядом. Пари, яким це вдалося, тимчасово виходять з кола [43], [14].

III. Основна частина – групова взаємодія

Вправа «Взаємні презентації» (60 хв.)

Мета: навчити розуміти іншу людину через активне слухання та емоційне віддзеркалення; розвинути емпатію. Учасники працюють у парах: один розповідає про себе партнеру (5–7 хв.), інший – презентує його від першої особи перед усією групою. Особливістю є те, що презентуючий грає роль «двійника», від імені партнера відповідає на запитання. Техніка побудована на розвитку глибокого слухання, уважного ставлення до невербальних сигналів та навичок репрезентації іншої особистості. Обговорення: Наскільки точно ви відчули партнера? Що допомагало чи заважало говорити «від імені» іншої людини? Як ви сприйняли себе у виконанні свого «двійника»? [43].

IV. Підбиття підсумків заняття (10 хв.). Кожен учасник коротко формулює: Найбільш цінний досвід заняття; Що було несподіваним або складним; Що хотів би взяти із собою в життя після сьогоднішньої зустрічі.

V. Завершення заняття

Вправа «Посмішка по колу» (5 хв.) – емоційне завершення тренінгу, що сприяє формуванню позитивного настрою та завершенню комунікативного циклу.

Тема заняття №5. Розвиток довіри та взаємопідтримки у партнерській взаємодії

Тривалість: 100 хвилин

Мета: сприяти усвідомленню учасниками значущості довіри та взаємопідтримки у міжособистісному спілкуванні; розвивати навички ефективної взаємодії, співпраці та емпатійного сприйняття іншого як партнера.

Завдання:

- Розвивати вміння співпрацювати в парі та в групі;
- Сприяти усвідомленню цінності довіри як ресурсу подолання конфліктів;
- Створити умови для емоційного відкриття та невербальної взаємодії;
- Формувати готовність до прийняття відповідальності у стосунках.

Матеріально-технічне забезпечення: аудіопрогравач, музичний супровід, аркуші формату А4, олівці.

I. Вступна частина

1. Привітання. Вправа «Струм» (1 хв.) – повторна активація емоційного включення групи [14].

2. Емоційна актуалізація учасників (5 хв.) – коротке коло: учасники діляться емоційним станом, очікуваннями.

II. Етап емоційної розминки

1. Вправа «Броунівський рух за кольором» (5 хв.)

Мета: сприяти згуртуванню, активізувати увагу та спостережливість, забезпечити динамічне знайомство в нових парах. Учасники рухаються хаотично із заплющеними очима, об'єднуючись за сигналом тренера у «молекули» відповідно до кольору одягу. Пари зберігаються для наступних вправ [4], [7].

2. Вправа «Спільне малювання» (10 хв.)

Мета: розвиток довіри, взаємопорозуміння, партнерської взаємодії. У парах учасники тримають один олівець і мовчки створюють спільну картину. Після завершення кожна пара придумує назву своєму «витвору» і презентує його. Обговорення: «Наскільки гармонійно вдалося співпрацювати? Як розподілялись ініціатива і лідерство у парі?» [4].

III. Групова взаємодія та практичне опрацювання довіри

1. Вправа «Хто підтримує, а хто – ні?» (20 хв.)

Мета: розвиток емпатійного сприйняття, вміння зчитувати емоції інших за невербальними сигналами. Один учасник намагається за поглядом визначити, хто в групі є доброзичливцем, а хто – ні. Обговорення: «Які чинники допомагали/заважали визначити позицію інших?» [4].

2. Вправа «Свічка» (або «Воскова паличка») (20 хв.)

Мета: досвідчити фізичну довіру до групи, навчитися відповідати за безпеку іншого. Один учасник у центрі кола розслабляється, група підтримує його під час легких «падінь» [29], [7].

3. Вправа «Сліпий і поводитир» (20 хв.)

Мета: глибше усвідомити значення довіри в ситуаціях взаємозалежності, активізувати чутливість до потреб іншого. У парах учасники чергуються в ролях «сліпого» та «проводника». Вправа проводиться спочатку з фізичним супроводом, а потім – лише за словесними інструкціями. Обговорення: «Що легше – довіряти чи підтримувати? Яке значення має довіра у стосунках?» [29], [7].

4. Вправа «Паросток» (3 хв.). Мета: невербальне вираження емоційного стану, активізація тілесного самовираження. Учасники за допомогою пантоміми показують, як із зернини проростає рослина. Вправа виконується під спокійну музику [4].

IV. Підбиття підсумків заняття (10 хв.)

Обговорення за колом:

- Що було для мене новим або несподіваним?
- Чи змінилось моє ставлення до поняття “довіра”?
- Що хочу забрати з собою після сьогоднішнього заняття?

V. Завершення

Вправа «Посмішка по колу» (5 хв.) – традиційне емоційне завершення тренінгового дня для збереження позитивного емоційного клімату в групі (див. заняття 1).

Тема №6. Мотиваційно-ціннісна сфера як основа готовності до подружнього життя

(Тренінговий блок 3: «Мотивація і ціннісні орієнтації»)

Тривалість: 100 хвилин

Мета заняття: сприяти усвідомленню учасниками системи власних цінностей та мотивів поведінки у міжособистісній взаємодії, а також формуванню позитивного ставлення до майбутнього подружнього життя.

Основні завдання:

- виявлення і осмислення особистісних ціннісних пріоритетів;
- актуалізація уявлень про індивідуальність як основу партнерської взаємодії;
- стимулювання рефлексії щодо зрілості мотиваційної сфери в контексті сімейного життя.

Матеріально-технічне забезпечення: аркуші формату А4, ручки або олівці, шаблон «Список життєвих цінностей», дошка, крейда, папір для голосування (по 3 аркуші на кожного учасника).

I. Вступна частина

1. Привітання. Вправа «Струм» (1 хв.) – традиційне ритуальне включення в командну взаємодію (див. заняття 1).

2. Емоційна перевірка стану учасників (5 хв.) – коротке опитування: «Який у вас сьогодні настрій?» або «З якою емоцією прийшли на заняття?»

II. Емоційна активація та налаштування на роботу

1. Вправа «Молодець!» (20 хв.)

Мета: формування групової згуртованості через позитивне самопрезентування особистих якостей, що можуть бути важливими для подружнього життя. Кожен учасник по черзі ділиться однією рисою, якою він пишається або вважає важливою (напр., відповідальність, турботливість, почуття гумору), після чого вся група одноголосно підтримує його вигук: «Молодець!» із жестом «палець вгору». Вправа сприяє зростанню самооцінки та створює емоційно-позитивне підґрунтя для подальших дій ([18]).

2. Вправа «Дика кішка» (5 хв.) Мета: тілесне та емоційне розкріпачення, підвищення довіри до групи. Учасники вільно пересуваються по кімнаті, намагаючись відтворити грайливі та пластичні рухи дикої кішки (пантера, тигр тощо). Вправа виконується під музику або в тиші, залежно від настрою групи.

III. Основна частина – робота з ціннісно-мотиваційною сферою

1. Вправа «Людина» (20 хв.) Мета: стимулювання учасників до осмислення власної унікальності, відображення ключових характеристик, що є важливими для міжособистісних стосунків. Тренер малює на дошці або фліпчарті зображення схематичної фігури людини. Кожен учасник по черзі пропонує рису або цінність, яку, на його думку, слід «закласти» в основу гармонійної особистості, готової до подружнього життя. Вправа спрямована на інтеграцію понять «людяність», «відповідальність», «вірність», «доброта», «взаємна повага» тощо.

2. Індивідуальна робота з бланком «Список цінностей» (30 хв.)

Мета: ідентифікація та ранжування власних життєвих пріоритетів.

Учасникам роздається бланк зі списком базових цінностей (за Ш. Шварцем, М. Рокичем або адаптований варіант). Завдання:

- з-поміж 30–40 цінностей обрати 10 найбільш значущих;
- розмістити їх у порядку особистісної пріоритетності;
- коротко пояснити для себе, чому саме ці цінності важливі для

сімейного життя. Обговорення в групі: «Які цінності були найпопулярнішими? Чому?».

IV. Підбиття підсумків заняття (10 хв.)

Учасники відповідають на запитання тренера: Що нового я дізнався про себе під час заняття? Які цінності є для мене ключовими у побудові стосунків? Що в мені зміцнилося чи викликало подив?

V. Завершення заняття

Вправа «Посмішка по колу» (5 хв.) – емоційне завершення через обмін усмішками в групі, що підсилює почуття єдності.

Практичний модуль: Розвиток ціннісно-мотиваційної сфери та особистісної ідентичності

В межах реалізації тренінгової програми щодо формування психологічної готовності молоді до подружнього життя важливим є усвідомлення власної індивідуальності та пріоритетних цінностей, пов'язаних із міжособистісною взаємодією і сімейним життям. Цьому сприяють комплексні вправи, які поєднують елементи самопрезентації, самоаналізу та ціннісної рефлексії.

Вправа «Людина-цінність» (30 хв.)

Мета: усвідомлення власної унікальності, актуалізація особистісного досвіду, формування образу «Я» у контексті майбутніх стосунків.

Матеріали: аркуші формату А4, ручки/олівці.

Хід виконання:

1. Учасникам пропонується скласти аркуш А4 навпіл вертикально та вирвати його краї таким чином, щоб вийшла умовна фігура людини.

2. На отриманому силуеті учасники фіксують:

- у центрі –своє ім'я;
- у зоні голови –мету, пов'язану з особистісним розвитком;
- на правій руці –власне хобі;
- на лівій руці –найбільш яскраву особистісну рису;
- на правій нозі –улюблене місце відпочинку;
- на лівій нозі –цінність або рису, яку найбільше цінують в інших.

3. Після індивідуального заповнення учасники переміщуються по аудиторії та обмінюються інформацією зі своїми колегами, з'ясовуючи, чи є спільні пункти (мета, інтереси, риси тощо). Якщо знайдено збіг –ім'я іншої особи фіксується біля відповідного елементу фігури.

Обговорення: Які спільні риси найчастіше зустрічались? Чи були учасники, з якими ви мали найбільше збігів? Що допомагає усвідомити така вправа? [43; 33].

Вправа «Цінності» (35 хв.)

Мета: сприяти формуванню ієрархії життєвих цінностей, порівнянню пріоритетів у контексті міжособистісної взаємодії та сімейного життя. Матеріали: бланк «Список життєвих цінностей» (на основі шкал Ш. Шварца або М. Рокича), маркери, аркуші для голосування.

Етап 1. Цінності у міжособистісній взаємодії

- Кожному учаснику роздається бланк зі списком 30–40 цінностей.
- Завдання: обрати 10 важливих для себе, а потім виділити 5 найпріоритетніших і пронумерувати їх за значущістю.
- На трьох окремих картках учасники записують по одній із обраних п'яти цінностей.
- Далі тренер пропонує поетапно «віддати» (відмовитись) від двох із них, залишивши лише одну –найціннішу.

Етап 2. Цінності у контексті майбутнього сімейного життя

- Завдання повторюється, але тепер акцент робиться на тих цінностях, які, на думку учасників, є найважливішими для гармонійного подружнього життя.

- У результаті кожен знову залишає лише одну ключову цінність.

Обговорення: Чи відрізняються ваші цінності у двох сферах? Яку цінність ви залишили для міжособистісного спілкування, а яку для сімейного життя? Що це говорить про вас як майбутнього партнера?

IV. Підбиття підсумків. (10 хв.). Висловлювання учасників по черзі щодо своїх відчуттів, вражень, побажань тренеру і групі.

V. Прощання. Вправа «Посмішка по колу»(5 хв.) (див. заняття 1).

Тема №7. Формування відповідального ставлення до життя та міжособистісної взаємодії

(Тренінговий блок IV: «Відповідальність у житті») – 90 хв.

Мета заняття: актуалізувати в учнів старшого шкільного віку розуміння відповідальності як базової особистісної характеристики, необхідної для усвідомленого вибору в житті, зокрема у контексті майбутніх подружніх і сімейних стосунків.

Завдання:

- Сприяти розвитку навичок групового прийняття рішень;
- Стимулювати рефлексію щодо власної ролі у спільній діяльності;
- Поглибити усвідомлення індивідуальної відповідальності за прийняті рішення, дії та їх наслідки.

Необхідне обладнання: аркуші паперу формату А4, олівці, ножиці, текстові завдання, ілюстративні матеріали для вправи «Зіпсований телефон».

Обґрунтування: У юнацькому віці формується стрижнева структура «Я-концепції», зокрема образ себе як відповідального суб'єкта соціальної взаємодії. Через групову роботу, прийняття колективних рішень та

рефлексивні техніки учні набувають досвіду самоконтролю, саморегуляції та відповідального вибору (Юнда, Савченко).

Ось переформульований варіант заняття №12 у стилі науково-методичного опису для включення до магістерської роботи:

Тема №8. Усвідомлення відповідальності та подолання стереотипів у міжособистісній взаємодії

(Тренінговий блок IV: «Відповідальність у житті»)

Тривалість заняття: 100 хвилин

Мета: сприяти формуванню у старшокласників активної життєвої позиції, розвитку навичок самоконтролю, відповідальної поведінки, а також критичного ставлення до власного мислення через виявлення стереотипних уявлень.

Завдання:

- Активізувати навички усвідомленого прийняття рішень і групового обговорення;
- Розвивати навички самоспостереження та впевненої поведінки у складних соціальних ситуаціях;
- Формувати критичне мислення щодо власних упереджень і стереотипів.

Необхідне обладнання: аркуші паперу, ручки, портрети двох осіб (фотозображення незнайомих), дошка, крейда.

I. Організаційний блок

1. Привітання. Вправа «Струм» (1 хв.). Активізація групи, відновлення емоційного контакту між учасниками (див. Тема 1 [Роджерс]).
2. Уточнення емоційного стану учасників (5 хв.). Короткий емоційний зворотний зв'язок – «Який настрій у вас зараз?», «З якими думками прийшли на тренінг?»

II. Етап емоційної активації

1. Вправа «Мої прикметники» (9 хв.). Мета: формування позитивної атмосфери, розвиток самосвідомості через усвідомлення своїх

ключових якостей. Учасники записують на аркуші 3–5 прикметників, які, на їхню думку, найбільше їх характеризують. Тренер зачитує опис без імені, а учасники намагаються впізнати автора. Після завершення тренер підсумовує: «Вправа допомогла нам не лише краще пізнати один одного, але й виявити рівень нашої уважності до особистості» ([29]).

2. Вправа «Зустріч» (10 хв.)

Мета: усвідомити вплив контексту на стиль комунікації, розвинути навички емоційної адаптації. У парах учасники кілька разів проходять один повз одного, моделюючи ситуації: радісна зустріч, конфлікт, байдужість тощо. Обговорення: Що впливає на встановлення стосунків між людьми?

III. Основна частина заняття – групова взаємодія

1. Вправа «Два портрети» (10 хв.). Мета: ілюструвати вплив установок та стереотипного мислення на формування ставлення до інших. Учасникам демонструються два фотопортрети незнайомців. Тренер повідомляє: один із них – священик, інший – рецидивіст. Завдання: визначити, хто є хто, аргументуючи свою думку. Після обговорення учасники доходять висновку, що наші стереотипи можуть суттєво спотворювати сприйняття та заважати побудові щирих і довірливих стосунків.

2. Вправа «Стереотипи» (50 хв.). Мета: виявити гендерні упередження, стимулювати критичне мислення, сформувати навички усвідомленого вибору. Тренер об'єднує групу на дві підгрупи: дівчата працюють із темою «Чоловіки –...», а хлопці – «Жінки –...». Учасники записують усі твердження, що спадають на думку, після чого обмінюються аркушами й обговорюють: Які характеристики з переліку справедливі, а які – стереотипні? Які з них ми визнаємо як представники цієї статі? Чому ми створюємо ярлики? Як вони впливають на стосунки? Як позбавитися від хибних уявлень? Висновок: Стереотипізація знижує рівень

міжособистісної довіри, заважає побудові гармонійних стосунків та утвердженню відповідального вибору партнера.

IV. Рефлексія та підбиття підсумків (10 хв.)

Учасники відповідають на запитання: Який момент заняття був для вас найважливішим? Чи змінилося ваше уявлення про відповідальність? Яку думку ви хотіли б винести з собою з цього заняття?

V. Завершення заняття. Вправа «Посмішка по колу» (5 хв.) Ритуальне прощання, спрямоване на збереження емоційної єдності групи, формування позитивного після тренінгового ефекту (див. Тема 1).

3.3. Результати дослідження

Повторне дослідження було проведено після впровадження програми психологічної підготовки молоді до шлюбу на базі Центру надання соціальних послуг Томашівської сільської ради. У дослідженні брали участь 30 молодих людей віком 21-23 роки, що мешкають в соціальному готелі та соціальному гуртожитку Центру надання соціальних послуг Томашівської сільської ради.

Мета повторної діагностики полягала в оцінці ефективності програми, у виявленні динаміки змін щодо готовності молоді до шлюбу. З цією метою було використано ті ж самі методики, що й на первинному етапі: вхідна анкета; опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД); тест-карта оцінки готовності до сімейного життя (І.Ф. Юнда) (Додаток В).

Першу методику, за якою ми аналізували результати був опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД). Узагальнені результати дослідження після впровадження програми психологічної підготовки молоді до подружнього життя представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Розподіл результатів за методикою «Рольові очікування та домагання у шлюбі» до та після впровадження програми, у %

Шкали	Низькі показники		Середні Показники		Високі Показники	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Інтимно-сексуальна	33	28	64	67	3	5
Особистісна ідентифікація зі шлюбним партнером	3	1	27	29	70	70
Господарсько-побутова	17	10	50	55	33	35
Батьківсько-виховна	3	0	34	31	63	69
Соціальна активність	3	1	57	54	40	45
Емоційно-психотерапевтична	3	2	44	44	53	54
Зовнішня привабливість	7	4	56	47	37	49

На основі таблиці результатів за методикою «Рольові очікування та домагання у шлюбі» до та після впровадження програми психологічної підготовки молоді до шлюбу, зробимо комплексний аналіз кожної шкали. Дані подано у відсотках, що дозволяє порівняти динаміку показників за трьома рівнями: низький, середній, високий.

За Інтимно-сексуальною шкалою у молоді низький рівень зменшився з 33 % до 28 % (-5 %), середній трохи зріс з 64 % до 67 % (+3 %), а високий: змінився з 3 % до 5 % (+2 %). Це свідчить про більше розуміння та покращення готовності до інтимно-сексуальних ролей у шлюбі, зменшення нестачі знань або психологічних бар'єрів.

За шкалою Особистісна ідентифікація зі шлюбним партнером ми отримали такі результати: низький рівень змінився з 3 % до 1 %; середній: з 27 % до 29 %; а високий залишився незмінним на рівні 70 % - це вказує на стабільно високий рівень ідентифікації з партнером, а програма допомогла зменшити низькі прояви.

Результати за Господарсько-побутовою шкалою: відбулися зміни у низькому рівні (з 17 % до 10 %), у середньому з 50 % до 55 %; у високому: з 33 % до 35 %. Все це вказує на підвищення у молоді усвідомлення і прийняття обов'язків в побутовій сфері шлюбного життя.

За Батьківсько-виховною шкалою: низький повністю зник: з 3 % до 0 %, середній змінився з 34 % до 31 %, а високий: з 63 % до 69 %. Це вказує на явне підвищення відповідальності і готовності до батьківської ролі.

За шкалою Соціальна активність динаміка виглядає таким чином: низький: з 3 % до 1 %; середній: з 57 % до 54 %; високий: з 40 % до 45 % – це вказує на те, що молодь стала трохи активнішою в соціальних комунікаціях і проявах, що важливо для партнерства в шлюбі, тобто вдосконалила свої комунікативні вміння.

Емоційно-психотерапевтична шкала показала такі результати: низький: змінився з 3 % до 2 %; середній не змінився 44 % (стабільно), а високий: з 53 % до 54 %. Такі стабільні позитивні показники, що пов'язані із незначним зростанням високого рівня – ознака емоційної зрілості.

За шкалою зовнішньої привабливості динаміка виглядає так: низький: з 7 % до 4 %; середній: з 56 % до 47 %, а високий зріс з 37 % до 49 %.

Узагальнені результати представлено на Рис. 3.1.

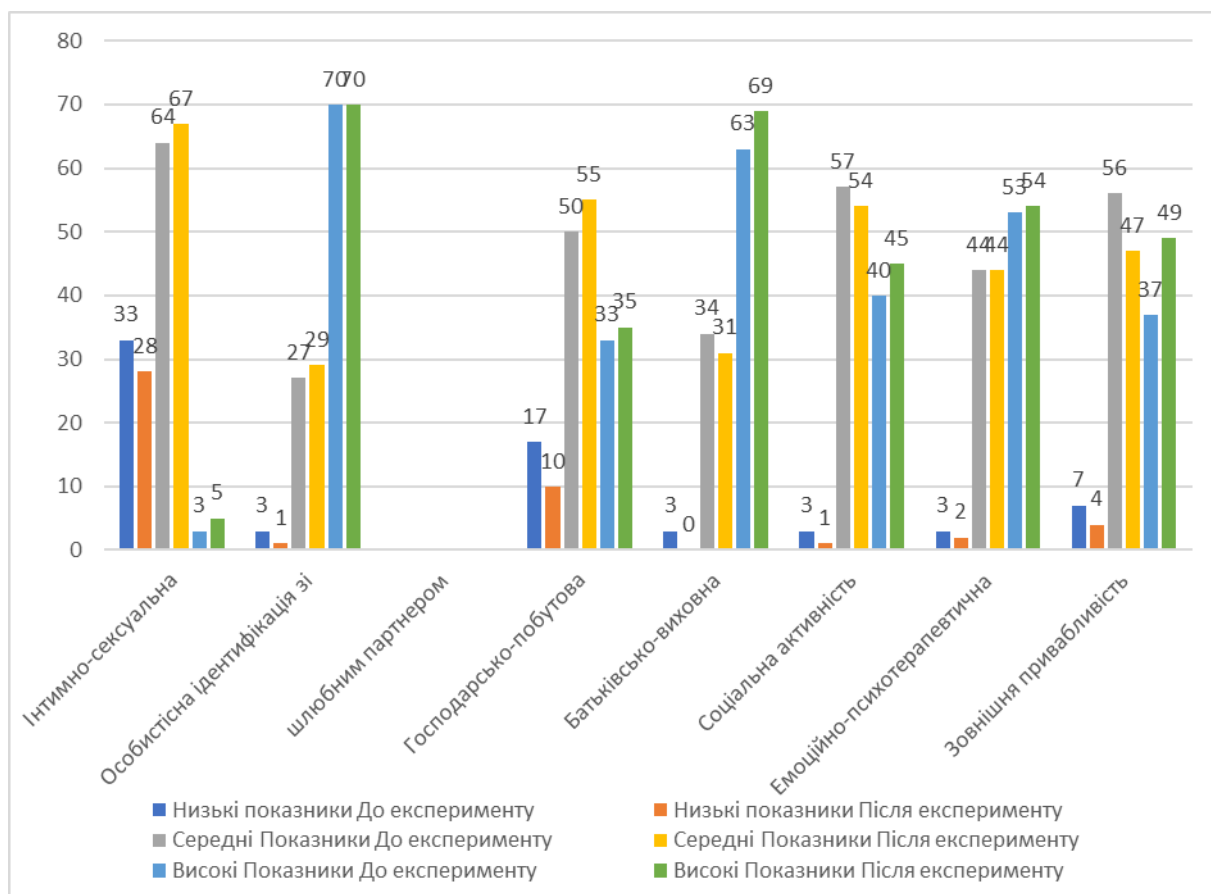


Рис. 3.1. Результати за методикою «Рольові очікування та домагання у шлюбі» до та після впровадження програми

Отже, після впровадження програми знизилася частка учасників із низькими показниками у всіх сферах; зросла частка учасників із високими показниками особливо в батьківсько-виховній, господарсько-побутовій та сфері зовнішньої привабливості, а програма позитивно вплинула на формування рольових очікувань у шлюбі, сприяючи підвищенню емоційної зрілості, відповідальності й соціальної активності молоді.

Наступну методику, за якою ми аналізували результати був Тест-карта оцінки готовності молоді до сімейного життя (І.Ф. Юнда).

Узагальнені результати дослідження після впровадження програми психологічної підготовки молоді до подружнього життя представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.2

Розподіл показників за методикою «Тест-карта оцінки готовності молоді до сімейного життя (І.Ф. Юнда), у %

№	Рівні готовності до сімейного життя	До експерименту	Після експерименту	Зміна
1	Низький	17	14	-3
2	Середній	73	68	-5
3	Високий	10	18	+8

На основі таблиці з результатами діагностики за методикою «Тест-карта оцінки готовності молоді до сімейного життя» І.Ф. Юнди, можна зробити такі висновки:

1. Зниження низького рівня з 17 % до 14 % свідчить про зменшення кількості молоді, яка недостатньо готова до сімейного життя.
2. Середній рівень зменшився на 5 %, що, імовірно, пов'язано з тим, що частина молоді покращила свої показники і перейшла до категорії з високим рівнем готовності. Порівняння результатів до та після впровадження програми психологічної підготовки молоді до подружнього життя можемо побачити на Рис. 3.2.

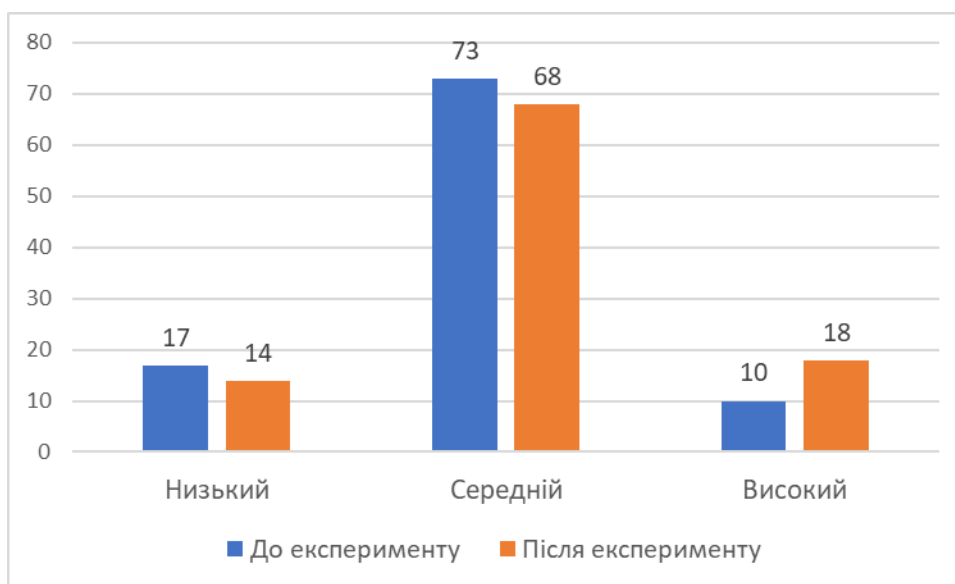


Рис. 3.2. Порівняння рівнів готовності до сімейного життя молоді за методикою «Тест-карта оцінки готовності молоді до сімейного життя» до та після впровадження програми підготовки до шлюбу

3. Високий рівень зріс з 10 % до 18 % – тобто, майже вдвічі більше молоді після експерименту продемонстрували високий рівень усвідомлення, знань і навичок, необхідних для сімейного життя.

Ми бачимо, що після експериментального втручання, якість готовності молоді до сімейного життя значно покращилась: зменшилась частка учасників із недостатньою (низькою) готовністю; зросла частка тих, хто досяг високого рівня. Це свідчить про ефективність застосованої програми психологічної підготовки молоді до шлюбу та потребу в подальшому впровадженні подібних ініціатив у молодіжне середовище.

Висновки до третього розділу

Було визначено основні правила психологічної підготовки молоді 21–23 років до подружнього життя, дотримання яких сприяє формуванню внутрішньої готовності до стабільних, відповідальних партнерських стосунків: принцип усвідомленості; принцип особистісно-орієнтованого підходу; принцип поетапності; принцип гендерної чутливості; принцип інтеграції освіти та практики; принцип морально-ціннісної орієнтації;

Було розроблено програму психологічної підготовки молоді до шлюбу «Шлях до щастя подружнього життя». Мета програми – формування у молоді ключових елементів психологічної готовності до шлюбу: усвідомлення подружніх ролей і відповідальності; розвиток емоційної зрілості, емпатії; формування навичок конструктивного спілкування; корекція стереотипів про шлюб і сім'ю; рефлексія власних цінностей і уявлень про партнерство.

Завдання програми: ознайомити учасників із поняттям психологічної готовності до шлюбу; розвинути навички міжособистісної комунікації; сприяти виявленню особистих установок щодо подружніх ролей; розвивати навички саморефлексії та емоційного самопізнання;

стимулювати обговорення тем любові, довіри, відповідальності у відносинах.

Програма включає такі тематичні блоки: «Знайомство», «Навчаємось безконфліктному спілкуванню», «Мотивація та ціннісні орієнтації», «Відповідальність у житті», «Вольова саморегуляція».

До основних методів роботи належать: міні інформаційні блоки, арт-терапевтичні методи, психотехнічні вправи, мозковий штурм, групові дискусії, зворотній зв'язок, техніки релаксації, медитації та візуалізації тощо.

Після впровадження програми знизилася частка учасників із низькими показниками у всіх сферах; зросла частка учасників із високими показниками особливо в батьківсько-виховній, господарсько-побутовій та сфері зовнішньої привабливості, а програма позитивно вплинула на формування рольових очікувань у шлюбі, сприяючи підвищенню емоційної зрілості, відповідальності й соціальної активності молоді.

Підвищення рівня готовності до сімейного життя молоді після впровадження програми, що свідчить про підвищення усвідомлення, знань і навичок, необхідних для сімейного життя.

ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

На основі здійсненого аналізу було сформульовано узагальнені висновки:

Було визначено поняття «психологічна готовність до шлюбу» як внутрішній стан особистості, який відображає її здатність вступати в подружні стосунки на основі емоційної зрілості, відповідальності, усвідомленого ставлення до сімейного життя та готовності виконувати подружні ролі.

Основними компонентами психологічної готовності до шлюбу виділено такі: когнітивний компонент; емоційно-вольовий компонент; мотиваційно-ціннісний компонент; поведінковий компонент.

Визначено, що готовність до шлюбу є інтегральною характеристикою особистості і охоплює комплекс взаємопов'язаних аспектів: формування морально-етичних установок; психологічну підготовленість до міжособистісної взаємодії; здатність до самовідданості; розвинений емпатійний компонент; естетична культура почуттів і поведінки; конфліктологічна компетентність.

Було розкрито основні причини виникнення подружніх конфліктів у молодих сім'ях: розбіжність ціннісних орієнтацій; дефіцит комунікативної компетентності; підвищена емоційна чутливість і ревності; несумісність життєвих пріоритетів та поглядів; особистісні особливості партнерів; домінування егоцентризму в подружній комунікації; брак здатності до компромісу; надмірна вимогливість і завищені очікування від партнера.

Було визначено специфіку адаптації молоді до сімейного життя, в основу якої покладено індивідуальні особливості характеру подружжя та їхні адаптаційні можливості. Виокремлено п'ять основних рівнів адаптації у сфері шлюбно-сімейних відносин: фізіологічна адаптація, зокрема сексуальна; адаптація до темпераменту та характерологічних особливостей

партнера; рольова адаптація, що передбачає пристосування до нових обов'язків, прав і розподілу праці в сімейному житті; адаптація до стилю життя партнера, його звичок, інтересів і побутових особливостей; ціннісна адаптація, яка включає узгодження основних життєвих пріоритетів, поглядів на мету та сенс життя.

Основними характеристиками, що визначають адаптаційний потенціал особистості є такі: здатність до ефективного співробітництва; уміння налагоджувати міжособистісне спілкування; навички емоційного й когнітивного розуміння партнера; здатність до самоконтролю та регуляції поведінки відповідно до зовнішніх умов; а також готовність обирати відповідні стилі поведінки у різних життєвих ситуаціях.

Шлюбно-сімейна адаптація являє собою єдність наступних компонентів: 1) Пристосування до шлюбного партнера, що припускає: фізіологічну адаптацію; адаптацію до темпераменту, характеру партнера; адаптація до інтересів, потреб, звичок, образу й стилю життя шлюбного партнера. 2) Пристосування до сімейного життя, життєвої філософії партнера, побутових і психологічних ролей, до нових обов'язків і прав, до поділу праці в шлюбному союзі.

Було розкрито процес формування психологічної готовності до шлюбу молоді, що включає в себе дві сторони: 1) усвідомлення учасниками деяких своїх особистісних особливостей, визначення своєї власної ідентичності, формування адекватних міжособистісних відносин між юнаками і дівчатами, оптимізацію міжособистісного спілкування; 2) усвідомлення учасниками себе в системі сімейних взаємин, спілкування і діяльності.

Зазначено заходи, які цьому сприяють: проведення тематичних тренінгових занять, індивідуальні профілактичні бесіди, консультування майбутнього подружжя з фахівцем у сфері психології, формування комунікативної компетентності, культури спілкування та взаєморозуміння,

розвиток стресостійкості та адаптивних навичок та запровадження факультативних курсів і клубів молодих сімейних пар.

Було розроблено методiku дослідження, що містила такі методи дослідження: вхідна анкета, що дозволила з'ясувати питання про наявність партнера, ставлення, мотиви вступу до шлюбу, обговорення питання створення сім'ї, розподіл сімейних ролей тощо; опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) для вивчення уявлень, очікувань та вимог молоді щодо розподілу ролей у шлюбі; тест-карта оцінки Готовності до сімейного життя (І.Ф. Юнда), спрямована на оцінку готовності до сімейного життя молоді за такими компонентами: емоційно-мотиваційна готовність; когнітивна (пізнавальна) готовність; поведінкова готовність; ціннісно-світоглядна готовність.

Дослідження ми проводили на базі Центру надання соціальних послуг Томашівської сільської ради. Вибірка нараховувала 30 молодих людей, віком від 21-23 років, що мешкають в соціальному готелі та соціальному гуртожитку Центру надання соціальних послуг Томашівської сільської ради.

Результати проведеного опитування дозволили виявити загальний рівень психологічної готовності молоді до створення сім'ї. Зокрема, лише 10% респондентів продемонстрували високий рівень готовності до подружнього життя, з них 7% – юнаки та 3% – дівчата. Середній рівень готовності було зафіксовано у 73% учасників дослідження, з яких 33% становили хлопці, а 40% – дівчата. Натомість 17% респондентів виявили низький рівень готовності до шлюбу: 10% з них – юнаки, 7% – дівчата. Отримані дані вказують на те, що переважна частина молоді перебуває на стадії формування уявлень і установок щодо майбутнього сімейного життя, демонструючи середній рівень психологічної зрілості в цій сфері.

На запитання «Що для вас означає шлюб?» відповіді респондентів розподілилися наступним чином: 50% вважають шлюб великою відповідальністю, 27% – асоціюють його з початком дорослого життя, а

23% поки не формували чіткого уявлення щодо значення шлюбу у власному житті. Це свідчить про певну невизначеність у частини опитаних та відсутність глибокої рефлексії щодо шлюбних перспектив.

У ході дослідження також з'ясувалося, що 60% молоді перебувають у романтичних стосунках, тоді як 40% респондентів не мають партнера. При цьому рівень обговорення теми шлюбу у парі є відносно низьким: лише 43% респондентів зазначили, що обговорюють зі своїм партнером перспективу подружнього життя, проте не планують одруження найближчим часом. Решта 57% молодих людей зізналися, що не порушують тему шлюбу у стосунках, що може свідчити про низьку міру усвідомленості щодо майбутнього сімейного життя або емоційну незрілість у парі.

Щодо уявлень про оптимальний вік для вступу до шлюбу, відповіді розподілились наступним чином: 10% вважають прийнятним вік 18–20 років, 40% – 21–23 роки, 37% – 24–26 років, та 13% – 27–30 років. Отже, більшість опитаних схильна вважати оптимальним віком для створення сім'ї період між 21 та 26 роками, що узгоджується з етапом завершення професійної освіти та початку соціальної стабільності.

Оцінюючи розподіл ролей у шлюбі, було зафіксовано наявність традиційних гендерних уявлень: жоден з респондентів не вказав, що жінка має бути головною у сім'ї, тоді як 57% респондентів погодились із думкою, що провідна роль у родині повинна належати чоловікові. Інші учасники демонстрували або нейтральну позицію, або орієнтувалися на партнерську модель шлюбу, однак кількісні дані потребують подальшої деталізації в якісному аналізі.

Було розроблено практичні рекомендації психологічної підготовки молоді до шлюбу: проводити системну просвітницьку роботу щодо сутності шлюбу та сім'ї; проводити тематичні курси з основ сімейного життя, гендерної культури, психології стосунків, основ батьківства; застосовувати інтерактивні форми навчання (тренінги, кейси, рольові ігри);

проводити психодіагностику рівня психологічної готовності до шлюбу; формувати у молоді емоційну зрілість та стресостійкість; розвивати ціннісну сферу та мотивацію до відповідального шлюбу; участь молоді у проєктах щодо вивчення та збереження сімейних традицій; підвищувати загальну культуру міжстатевих стосунків

Було розроблено програму психологічної підготовки молоді до шлюбу «Шлях до щастя подружнього життя». Мета програми – формування у молоді ключових елементів психологічної готовності до шлюбу: усвідомлення подружніх ролей і відповідальності; розвиток емоційної зрілості, емпатії; формування навичок конструктивного спілкування; корекція стереотипів про шлюб і сім'ю; рефлексія власних цінностей і уявлень про партнерство.

Завдання програми: ознайомити учасників із поняттям психологічної готовності до шлюбу; розвинути навички міжособистісної комунікації; сприяти виявленню особистих установок щодо подружніх ролей; розвивати навички саморефлексії та емоційного самопізнання; стимулювати обговорення тем любові, довіри, відповідальності у відносинах.

Програма включає такі тематичні блоки: «Знайомство», «Навчаємось безконфліктному спілкуванню», «Мотивація та ціннісні орієнтації», «Відповідальність у житті», «Вольова саморегуляція».

До основних методів роботи належать: міні інформаційні блоки, арт-терапевтичні методи, психотехнічні вправи, мозковий штурм, групові дискусії, зворотній зв'язок, техніки релаксації, медитації та візуалізації тощо.

Після впровадження програми знизилася частка учасників із низькими показниками у всіх сферах; зросла частка учасників із високими показниками особливо в батьківсько-виховній, господарсько-побутовій та сфері зовнішньої привабливості, а програма позитивно вплинула на

формування рольових очікувань у шлюбі, сприяючи підвищенню емоційної зрілості, відповідальності й соціальної активності молоді.

Підвищення рівня готовності до сімейного життя молоді після впровадження програми, що свідчить про підвищення усвідомлення, знань і навичок, необхідних для сімейного життя.

Отже, мету дослідження досягнуто, а поставлені завдання успішно реалізовано.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко В. П., Михальченко М. І., Губерський Л. В. Культура. Ідеологія. Особистість: Методолого-світоглядний аналіз. / Київський нац. ун-т. ім. Т. Г. Шевченко. 3-тє вид., переробл. і допов. Київ: Знання України, 2002. 580 с.
2. Антонова З. О, Левицька Т. Л, Петяк О. В. Психологічні особливості прояву ревностів як феномену подружнього життя у студентських сім'ях *InternationalAcademyJournalWebofScholar.1(31)Vol.2*. Хмельницьк, 2019 . С. 50-56.
URL: https://doi.org/10.31435/rsglobal_wos/31012019/6320 (дата звернення: 02.03.2024).
3. Блінов І.О., Маркова С.Ю. Тренінгові технології в освітньому процесі. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 176 с.
4. Бойко В.В. Психологія міжособистісного спілкування. Харків: Прапор, 2020. 304 с.
5. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій / за ред. О. І. Бондарчук. Київ: МАУП, 2001. 170 с.
6. Власова Н.А. Сімейна психологія. К.: Центр учбової літератури, 2018.
7. Гончаренко С.У. Психолого-педагогічні засади розвитку комунікативної компетентності студентів. Київ: Наукова думка, 2018. 156 с.
8. Дьоміна Г.А. Психолого-педагогічний розвиток особистості майбутнього сім'янина: методичні рекомендації для роботи практичних психологів. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. 70 с.
9. Еріксон Е. Дитинство і суспільство / пер. з англ. Київ: Основи, 1996. 376 с.

10. Зайцева Л. В. Психологічна адаптація молоді у процесі вступу до шлюбу. *Актуальні проблеми психології*, №1(30), 2020. С. 28–34.
11. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні»: від 23.03.2000 р. № 1613-III. Дата оновлення: 01.01.2003. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1613-14#Text> (дата звернення: 16.12.2024).
12. Захарченко В. Г. Соціально-психологічні особливості готовності молоді до подружнього життя. *Український соціум*. 2004. № 1 (3). С. 14-23.
13. Капська А. Й., Мірошніченко С. А., Трухін І. О. Молода сім'я: проблеми та умови її становлення: наук. видання. Держ. центр соц. служб для молоді / за ред. А. Й. Капська. Київ: ДЦССМ, 2003. 184 с.
14. Капська А.Й., Ільїна Н.Ф. Психологічний супровід підлітків і молоді: тренінгові програми. Київ: Академвидав, 2012. 252 с.
15. Карачарова С. С. Соціально-психологічні аспекти формування шлюбно-сімейних відносин. *Вісник психології та педагогіки*, №26, 2018. С. 47–53.
16. Кляпець О. Я., Ларіна Т. О. Підготовка молоді до подружнього життя: Методичні рекомендації. Київ : Міленіум, 2009. 104 с.
17. Коваленко Л.С. Становлення подружніх орієнтацій у студентської молоді: монографія. Львів: Світ, 2019. 212 с.
18. Коваленко Л.С. Формування морально-психологічної готовності до шлюбу у студентської молоді. Львів: Світ, 2019. 179 с.
19. Кочарян С. М. *Психологія сімейних конфліктів*. Київ: ІПЗ НАН України. 2015.
20. Крайг Г.Дж. Психологія розвитку: повний курс. Київ: Перо, 2003. 864 с.
21. Лисенко В. А. Психологія сім'ї та шлюбу: теорія і практика. Київ: Центр учбової літератури. 2002.

22. Льюйнер Х. Кататимно-імагінативна психотерапія: теорія та практика. Мюнхен: Психоаналіз і практика, 2003. 158 с.
23. Ляшенко Н. О., Семке Н. М. Сім'я як соціальний інститут. Соціологія сім'ї: конспект лекцій для студентів Ч. 1. Харків: НТУ «ХП», 2018. 96 с.
24. Михайлова Л. М. Основні напрямки соціально-педагогічної роботи із студентськими сім'ями. *Соціальна педагогіка: теорія і практика*. Наук. думка, 2006. 115 с.
25. Молодь та молодіжна політика в Україні : соціально-демографічні аспекти / за ред. Е. М. Лібанової. Київ : Інститут демографії та соціальних досліджень ім. М.В. Птухи, НАН України, 2010. 248 с.
26. Москаленко А.О. Юність: психологія міжособистісного вибору. Одеса: Наука, 2021. 238 с.
27. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молоді сім'ї: монографія / Сх.європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа - Друк, 2018. 235 с.
28. Ничипоренко С. В. Молодіжна сімейна політика в Україні: монографія. Умань: Видавець «Сочінський», 2011. 218 с.
29. Роджерс К. Становлення особистості: погляд гуманістичного психолога. Київ: Наукова думка, 2002. 240 с.
30. Ромек В. Сім'я і виховання: психологічні аспекти. Варшава. 2008. 56 с.
31. Савченко О.Я. Основи педагогічної майстерності. К.: Освіта, 2019. 123 с.
32. Савченко С.М. Емоційна грамотність: розвиток у юнацтві та молодості. Львів: Видавництво ЛНУ, 2021. 100 с.
33. Савченко С.М. Сімейна психологія: теорія і практика. К.: Освіта України, 2019. 192 с.
34. Семиченко В. А., Заслуженюк В.С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування. Київ: Веселка, 2000. 214 с.

35. Семиченко, В. А. Психологія сім'ї. Київ: Либідь. 2010. 154 с.
36. Сімейні цінності: практико-орієнтований посібник до навчальної програми «Сімейні цінності» (9 годин) / [О. В. Мельник, Т. В. Кравченко, Л. В. Каніше夫ська, І. П. Білоцерківець]. Івано-Франківськ: НАІР, 2014. 136 с.
37. Скоромна О. П. Студентська сім'я як об'єкт соціально-педагогічної діяльності. *Державна молодіжна політика щодо підтримки студентської молоді та студентської сім'ї / Соціальна педагогіка: теорія і практика №1-2* / Луган. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Луганськ: ЛНУ ім. Т. Шевченка, 2013. № 3. С. 4–13.
38. Студентська молодь України: сучасний вимір: щорічна державна доповідь Президенту України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2008 року) / Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України. Київ, 2009. 215 с.
39. Фаринич О. Ю., Щербан Т. Д. Психологічні особливості студентських сімей. *Проблеми сучасної психології: матеріали збірника наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-т ім. Івана Огієнка* / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 21. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. С. 156–163.
40. Флоренська Т.А. Психологія любові та родини. Харків: Основа. 2012. 147 с.
41. Фролова Т. Є. Психологія подружніх стосунків. Київ: Наукова думка. 2018.
42. Цюркало Т.І. Дослідження інституту сім'ї в лоні соціально-філософського знання. *Вісник НТУ України «Київський політехнічний інститут»*. Філософія. Психологія. Педагогіка. Київ, 2009. № 2 (26). С. 148–152.
43. Юнда І.Ф. Психологічна готовність молоді до шлюбу: методика, діагностика, рекомендації. Київ: Логос, 2012. 176 с.

44. Craig G.J. Human Development. 9th ed. Pearson, 2003. 718 p.
45. Erikson E. H.. Identity and the Life Cycle. New York: W. W. Norton & Company, 1994. 192 p. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2786678> (дата звернення: 02.03.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Вхідна анкета для респондентів

(дослідження психологічної готовності до сімейного життя)

1. Вік: _____

2. Стать:

☐ Жіноча

☐ Чоловіча

3. Що, на Вашу думку, означає шлюб?

☐ Визначуся, коли сам(а) одружуся / вийду заміж

☐ Вважаю, що справжнє щастя можливе лише в шлюбі

☐ Шлюб асоціюється з обмеженнями, подібними до неволі

4. Чи перебуваєте Ви наразі у романтичних стосунках?

☐ Так

☐ Ні

5. Якщо у Вас є партнер/партнерка, чи обговорюєте Ви тему шлюбу?

☐ Так, плануємо найближчим часом одружитися

☐ Так, але поки не поспішаємо

☐ Ні, не обговорюємо

6. Як Ви ставитесь до створення сім'ї під час студентських років?

☐ Позитивно

☐ Негативно

7. На Вашу думку, у якому віці доцільно одружуватися / виходити заміж?

8. Хто, на Вашу думку, має бути головним у сім'ї?

☐ Чоловік

☐ Жінка

☐ Обоє партнери рівноправні

9. Чи плануєте Ви мати дітей у майбутньому?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Важко сказати

10. Хто, на Вашу думку, має займатись вихованням дітей?

- ☐ Чоловік
- ☐ Жінка
- ☐ Обоє разом

11. Чи плануєте Ви одружуватись / виходити заміж?

- ☐ Так, але після завершення навчання
- ☐ Не впевнений(а)
- ☐ Ні

12. Яке Ваше ставлення до дошлюбних сексуальних стосунків?

- ☐ Позитивне
- ☐ Негативне
- ☐ Нейтральне

13. Чи вважаєте Ви інтимні стосунки до шлюбу допустимими?

- ☐ Так
- ☐ Ні

14. На Вашу думку, чи впливає дошлюбний сексуальний досвід на майбутнє подружнє життя?

- ☐ Так
- ☐ Ні

15. Чи є для Вас зразком сімейного життя стосунки Ваших батьків?

- ☐ Так
- ☐ Ні

16. Чи вважаєте Ви, що молодь потребує спеціальної підготовки до сімейного життя?

- ☐ Так
- ☐ Ні

17. На Вашу думку, у яких формах має здійснюватися підготовка до подружнього життя?

(можна обрати декілька варіантів)

- ☐ Проведення спеціальних уроків або занять у загальноосвітніх, середніх спеціальних та вищих навчальних закладах
- ☐ Консультування у шлюбно-сімейних консультаціях
- ☐ Проведення індивідуальних лекцій у відділах державної реєстрації актів цивільного стану (РАЦС)
- ☐ Поширення спеціалізованої літератури з тематики шлюбу та сімейного життя
- ☐ Висвітлення теми в теле- та радіопередачах
- ☐ Інформування через медичні установи, зокрема поліклініки

18. Як Ви оцінюєте власну готовність до вступу у шлюб?

- ☐ Вважаю себе повністю готовим(ою)
- ☐ Маю певні сумніви, але сподіваюся, що все складеться добре
- ☐ На даному етапі не готовий(а)

19. Який, на Вашу думку, є основний мотив для укладання шлюбу?

- ☐ Кохання
- ☐ Потреба узаконити стосунки
- ☐ Бажання уникнути самотності
- ☐ Намір народити та виховувати дітей
- ☐ Спільність інтересів і поглядів
- ☐ Пошук стабільності та комфорту
- ☐ Раціональний розрахунок
- ☐ Матеріальне забезпечення з боку партнера
- ☐ Вік та соціальний тиск

20. У чому, на Вашу думку, полягає головна цінність шлюбу?

- ☐ Наявність кохання між партнерами

- ☐ Інтимна близькість
- ☐ Можливість народження та виховання дітей
- ☐ Відчуття потрібності іншій людині
- ☐ Матеріальна забезпеченість
- ☐ Поєднання емоційної та економічної стабільності

21. Що, на Вашу думку, найбільш точно відображає сутність кохання?

- ☐ Почуття, яке зберігається впродовж усього життя
- ☐ Турбота, терпіння та готовність допомагати
- ☐ Повна самовіддача й прийняття іншої людини
- ☐ Природна потреба, необхідна для продовження роду
- ☐ Взаємний обмін: «я — тобі, ти — мені»
- ☐ Тимчасова емоція, характерна для певного періоду життя

Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі (РОД)»

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

Приладдя: два набори по 36 карток з цупкого паперу (картону). На кожну картку наносять номер і текст тверджень набору. 4 картки-класифікатори з таким написом на кожній: «Цілком згодний», «Загалом це правильно», «Це не зовсім так», «Це неправильно».

ПРОТОКОЛ

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Вік _____ Сімейний стаж _____

Кількість дітей _____ Дата проведення заняття _____

Інструкція.

Варіант відповіді «Цілком згодний» оцінюється у 3 бали,

«Загалом це правильно» – 2 бали, «Це не зовсім так» – 1 бал, «Це неправильно» – 0 балів.

У протоколі консультант підсумовує бали за кожним показником ШСЦ. За двома першими показниками одержані результати будуть підсумковими. Їх переносять востанню графу протоколу. Підсумкові бали інших показників обчислюють як напівсуму балів за підшкалами «Рольові очікування» і «Рольові домагання».

Жіночий варіант

1. Настрій і самопочуття людини залежать від задоволення її сексуальних потреб.
2. Щастя у шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя.
3. Сексуальні стосунки – головне у відносинах чоловіка і дружини.
4. Головне у шлюбі, щоб чоловік і дружина мали багато спільних інтересів.
5. Чоловік – це друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Чоловік – це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Найголовніша турбота чоловіка – забезпечити матеріальний добробут і побутовий комфорт сім'ї.
8. Чоловік має виконувати хатню роботу нарівні з дружиною.
9. Чоловік повинен уміти обслуговувати себе, а не чекати, що дружина візьме на себе всі турботи про нього.
10. Чоловік має ходити коло дітей не менше, ніж дружина.
11. Я хотіла б, щоб мій чоловік любив дітей.
12. Про чоловіка я роблю висновок, зважаючи на те, добрий чи поганий він батько.
13. Мені подобаються енергійні, ділові чоловіки.
14. Я дуже ціную чоловіків, які серйозно захоплені своєю справою.
15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові і професійні якості мого чоловіка.
16. Чоловік повинен уміти створювати в сім'ї теплу, довірчу атмосферу.
17. Для мене головне, щоб мій чоловік добре розумів мене і сприймав такою, яка я є.
18. Чоловік – це насамперед друг, що уважно і турботливо ставиться до моїх переживань, настрою, стану.
19. Мені подобається, коли мій чоловік красиво і модно вдягнений.

20. Мені подобаються показні, високорослі чоловіки.
21. Чоловік має виглядати так, щоб на нього було приємно подивитися.
22. Найважливіша турбота жінки — щоб у сім'ї всі були доглянуті.
23. Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї сім'ї.
24. Я збираю корисні поради господарці: як готувати смачні страви, консервувати овочі, фрукти.
25. Головну роль у вихованні дитини завжди відіграє мати.
26. Я не боюся труднощів, пов'язаних з народженням і вихованням дитини.
27. Я люблю дітей і із задоволенням займаюся з ними.
28. Я прагну посісти гідне місце в житті.
29. Я хочу стати фахівцем.
30. Я пишаюся, коли мені доручають важку і відповідальну роботу.
31. Близькі друзі часто звертаються до мене за порадою, з проханням допомогти і підтримати.
32. Оточуючі часто звертаються до мене зі своїми бідами.
33. Я завжди щиро і зі співчуттям втішаю й опікую людей, які цього потребують.
34. Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю.
35. Я люблю красиво одягатись, носити прикраси, користуватись косметикою.
36. Я надаю великого значення своєму зовнішньому вигляду.

Чоловічий варіант

1. Настрій і самопочуття людини залежать від задоволення її сексуальних потреб.
2. Щастя у шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя.
3. Сексуальні стосунки – головне у відносинах чоловіка і дружини.
4. Головне у шлюбі, щоб у чоловіка і дружини було багато спільних

інтересів.

5.Дружина – це друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення.

6.Дружина – це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи.

7.Найголовніша турбота дружини – годувати і доглядати всіх у сім'ї.

8.Жінка може впасти в моїх очах, якщо вона добра господиня.

9.Жінка може пишатися собою, якщо вона хороша господиня.

10. Я хотів би, щоб моя дружина любила дітей.

11. Жінка, яка вважає за обтяжливе бути матір'ю, є неповноцінною.

12. Для мене головне в жінці, щоб вона була доброю матір'ю моїм дітям.

13. Мені подобаються ділові й енергійні жінки.

14. Я дуже ціную жінок, які серйозно захоплені своєю справою.

15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові і професійні якості моєї дружини.

16. Дружина повинна насамперед створювати і підтримувати теплу, довірчу атмосферу в сім'ї.

17.Для мене головне, щоб моя дружина добре розуміла мене і сприймала таким, який я є.

18.Дружина – це насамперед друг, який уважно і турботливо ставиться до моїх переживань, настрою, стану.

19. Мені дуже подобається, коли моя дружина красиво і модно вдягнена.

20. Я дуже ціную жінок, що вміють красиво вдягатися.

21. Жінка має виглядати так, щоб на неї звертали увагу.

22. Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї сім'ї.

23. Я люблю господарювати.

24. Я можу робити ремонт квартири, лагодити побутову техніку

25. Діти люблять грати зі мною, охоче спілкуються.

26. Я дуже люблю дітей і вмію з ними займатися.
27. Я брав би активну участь у вихованні своєї дитини, навіть якби ми з дружиною вирішили розлучитися.
28. Я прагну посісти гідне місце в житті.
29. Я хочу стати фахівцем.
30. Я пишаюся, коли мені доручають важку і відповідальну роботу.
31. Близькі і друзі часто звертаються до мене за порадою, з проханням допомогти і підтримати.
32. Оточуючі часто звертаються до мене зі своїми бідами.
33. Я завжди щиро і зі співчуттям втішаю й опікую людей, які цього потребують.
34. Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю.
35. Я намагаюся вдягати те, що мені личить.
36. Я прискіпливо ставлюсь до крою костюма, фасону сорочок, кольору краватки

Методика «Тест-карта оцінки готовності до сімейного життя»

(І. Ф. Юнда)

Мета – виявити рівень сформованості моделей сімейної взаємодії на основі оцінки поведінкових реакцій у типових життєвих ситуаціях.

Респондентам (юнакам та дівчатам) пропонується обрати один із трьох варіантів поведінки для кожної з десяти змодельованих ситуацій. Кожен варіант оцінюється відповідно до класифікації:

- «П» – правильний варіант поведінки,
- «М» – можливий,
- «Н» – неправильний.

Кількісна оцінка здійснюється шляхом підрахунку балів за шкалою оцінок, що дозволяє визначити рівень готовності особи до створення сім'ї.

Тест-карта (варіанти ситуацій та поведінкових відповідей):

I. Реакція партнера на проблеми на роботі:

1. Висловлює незадоволення, звинувачує в безініціативності, відсутності комунікаційних навичок із керівництвом.
2. Проявляє спокій, іноді співчуває, ділиться власним досвідом.
3. Співпереживає, виявляє ніжність, намагається підтримати, підвищити впевненість у собі.

II. Поведінка під час прийому гостей (батьків, друзів, родичів):

1. Прийом відбувається просто, з традиційним чаюванням і обговоренням побутових справ.
2. Проявляється байдужість, відсутність належної уваги, розмова супроводжується критикою.
3. Guesty приймають урочисто: накривають святковий стіл, готують улюблені страви, організовують спільне дозвілля.

III. Поведінка у побуті (покупки, планування бюджету):

1. Всі рішення обговорюються колективно, кожен член сім'ї бере активну участь.

2. Один із подружжя приймає рішення самостійно, інший — лише виконує вказівки.

3. Демонструється апатія, критичне ставлення до рішень партнера, провокується конфлікт.

IV. Ситуація з розподілом часу та уваги: (наведення прикладу — продовження оформлюється аналогічно до попередніх пунктів, з описом ситуацій та трьох відповідей).

V. Ставлення до професійної зайнятості партнера:

1. Установки на поділ сфер діяльності типу: «Робота – на роботі, вдома – час для сім'ї», що супроводжується негативною або дратівливою реакцією на обговорення виробничих труднощів.

2. Толерантне, хоча й не надто зацікавлене ставлення до професійної зайнятості партнера.

3. Щире захоплення та шанобливе ставлення до професійних досягнень партнера, вияв живого інтересу до його (її) справ, включно з трудовими труднощами.

VI. Турбота про побутову сферу та естетичний комфорт у домі:

1. Установки типу: «Ідеальний порядок – це чудово, але я не впораюся сам/сама без допомоги та мотивації».

2. Позитивне ставлення до самостійного ведення домашнього господарства із готовністю до конструктивної критики й прийняття допомоги.

3. Визнання важливості побутового порядку, але повна відсутність мотивації до участі в побутових процесах, із бажанням перекласти обов'язки на іншого.

VII. Сексуальні взаємини:

1. Переважання стриманості та поміркованості у питаннях сексуального задоволення.

2. Надмірна концентрація на сексуальному аспекті життя, який займає домінантне місце у шлюбних відносинах.

3. Відсунення сексуального життя на периферію цінностей; основні інтереси зосереджені на матеріальному забезпеченні, соціальному статусі та професійній реалізації.

VIII. Ставлення до батьківства:

1. Відтерміноване ставлення до питання народження дітей: «Спочатку поживемо для себе, з дитиною можна почекати»; орієнтація лише на одну дитину.

2. Виражене прагнення мати якомога більше дітей.

3. Перевага моделі дво- або тридітної родини як бажаного формату батьківства.

IX. Виховання дітей:

1. Прихильність до ліберального підходу у вихованні: надання дитині свободи вибору та можливостей для самовиховання.

2. Установки на всебічний розвиток дитини – інтелектуальний, емоційний, моральний та фізичний.

3) Домінування однобічного підходу у вихованні: надання пріоритету лише інтелектуальному або фізичному розвитку, ігнорування цілісного формування особистості; відсутність прагнення до гармонійного розвитку дитини.

IX. Самореалізація та особистісне зростання в контексті сімейного життя:

1. Активне сприяння всебічному розвитку кожного члена родини, підтримка особистісного зростання, самореалізації, професійної майстерності та формування активної життєвої позиції.

2. Орієнтація на спільну діяльність у вузькому подружньому колі, що призводить до взаємних обмежень соціальної активності та розвитку.

3. Перевага дозвілля без чітко виражених цілей, допущення пасивного проведення вільного часу без мотивації до розвитку.

X. Розвиток комунікативної компетентності та соціальної відкритості:

1. Позитивне ставлення до скромності у спілкуванні, поєднаної з вмінням захищати власні позиції та принципи; цінується добросовісне ставлення до праці без прагнення до публічного визнання.

2. Прихильність до пасивної соціальної ролі: намагання бути «непомітним» як у публічному просторі, так і в домашньому середовищі.

3. Усвідомлене прагнення вдосконалювати соціальну поведінку, комунікативні навички та з гідністю представляти себе і свою сім'ю в суспільстві.

Ключ до тесту та інтерпретація результатів:

Варіант відповіді	Бали
«П» – правильна відповідь	2 бали
«М» – можлива відповідь	1 бал
«Н» – помилкова відповідь	0 балів

Інтерпретація сумарних результатів:

- 60–41 бал – високий рівень психологічної готовності до сімейного життя;

- 40–21 бал – середній (задовільний) рівень готовності;

- менше ніж 21 бал – недостатній рівень підготовленості до подружнього життя, що свідчить про необхідність подальшої роботи над формуванням відповідних установок, компетентностей і уявлень.