

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський) рівень вищої освіти
Рівень вищої освіти

«Саморозвиток особистості на дошлюбному етапі
як основа майбутнього сім'янина»
Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 241021

номер ІПІ

Виконала: здобувачка II курсу, групи


Підпис

Тамара БОХОНЬКО
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: доктор філософії, доцент

Науковий ступінь, вчене звання


Підпис

Дарія КАРПОВА
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор


Підпис

Таїсія КОМАР
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

10 грудня 2025 р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Тамара БОХОНЬКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Саморозвиток особистості на дошлюбному етапі як основа майбутнього сім'янина».

Керівник кваліфікаційної роботи: Дарія КАРПОВА, доктор філософії з психології, доцент кафедри психології та педагогіки.

Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 01 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: методика «Рівень самоконтролю», автор М.Снайдер; методика «Самооцінка психічних станів», автор Г. Айзенк; методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей», адаптація І. Семків; «Тест емоційного інтелекту EQ», автор Н. Холл; авторська анкета «Роль соціальних мереж у процесі саморозвитку особистості на дошлюбному етапі».

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні засади саморозвитку особистості на дошлюбному етапі, розділ 2 Емпіричне дослідження особливостей саморозвитку особистості на дошлюбному етапі як основа майбутнього сім'янина, Висновки, Список використаних джерел, Додатки

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) рисунків: 1, таблиці: 7.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 03 листопада 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	18 жовтня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	23 грудня 2025 р.	виконано

Здобувач: Тамара БОХОНЬКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи: Дарія КАРПОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Саморозвиток особистості на дошлюбному етапі як основа майбутнього сім'янина»

Здобувач: Тамара БОХОНЬКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: Дарія КАРПОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає: 89 сторінок, 7 таблиць, 1 рисунок, перелік джерел посилання складає 72 найменування, 5 додатків.

Ключові слова: «саморозвиток»; «особистість»; «майбутній сім'янин».

Об'єкт дослідження: процес саморозвитку особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості саморозвитку особистості на дошлюбному етапі як майбутнього сім'янина.

За результатами дослідження розроблено Програму практичних рекомендацій щодо розвитку шлюбного потенціалу.

Одержані результати можуть бути використані в процесі підготовки молоді до стосунків та подружнього життя.

Дипломник



Підпис

Тамара БОХОНЬКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 1 грудня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ НА ДОШЛЮБНОМУ ЕТАПІ.....	11
1.1 Сутність, моделі та критерії саморозвитку особистості.....	11
1.2 Роль дошлюбного етапу у розвитку готовності особистості до сімейного життя.....	21
1.3 Організація та процедура дослідження саморозвитку особистості на дошлюбному етапі як майбутнього сім'янина.....	30
Висновки до розділу 1.....	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ НА ДОШЛЮБНОМУ ЕТАПІ ЯК ОСНОВА МАЙБУТНЬОГО СІМ'ЯНИНА.....	38
2.1 Визначення чинників, що впливають на формування майбутнього сім'янина на дошлюбному етапі.....	38
2.2 Вплив саморозвитку особистості на формування готовності до майбутнього сімейного життя.....	51
2.3 Практичні рекомендації щодо саморозвитку шлюбного потенціалу особистості.....	60
Висновки до розділу 2.....	65
ВИСНОВКИ.....	68
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	71
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Сім'я є однією з провідних цінностей в українській культурі та водночас – фундаментальним осередком формування та розвитку особистості, передачі соціального і культурного досвіду, збереження ідентичності. Проте в умовах соціальних трансформацій, військової агресії, економічної нестабільності та глобалізації, українське суспільство стикається з кризовими явищами в сімейній сфері: зниженням кількості одружень, зростанням кількості розлучень та знеціненням самої ідеї подружнього партнерства. Сьогодні ми спостерігаємо кризу інституту сім'ї, що проявляється у високих показниках розлучень, зниженні бажання молоді створювати сім'ї, труднощах у розвитку та підтримці довготривалих партнерських стосунків.

За офіційними даними Міністерства юстиції України та аналітичного порталу Opendatabot, кількість шлюбів в Україні з 2021 до 2024 року зменшилася на 30%: від 214 013 у 2021 році до 150 210 у 2024-му. Натомість кількість розлучень за цей же період зросла на 15%: з 29 587 до 34 290 (за даними ДРАЦС, тобто реєстрації актів цивільного стану). Слід зауважити, що офіційні цифри охоплюють лише ті розірвання шлюбів, які відбуваються через органи реєстрації. Розірвання через суд, які зазвичай становлять більшу частину (близько двох третин), публічно не оприлюднюються, тому реальна картина є набагато гіршою. Це свідчить не лише про зовнішні соціальні виклики (війна, економічна нестабільність, міграція), а й про *глибинну внутрішньоособистісну проблему* – недостатню психологічну готовність до шлюбу. Часто ця готовність залишається на рівні інтуїтивних чи навіть вигаданих уявлень про стосунки, емоційної залежності або тиску з боку суспільства.

Поряд зі статистичними тенденціями постає глибша соціально-психологічна проблема – недостатній рівень психологічної готовності молоді до побудови стабільних та усвідомлених партнерських стосунків. Особливу увагу в цьому контексті заслуговує дошлюбний етап – сенситивний період,

протягом якого відбувається активне становлення особистісної ідентичності, переосмислення життєвих цінностей і уявлень про шлюб.

Здатність створити і зберегти гармонійні подружні стосунки залежить не лише від відповідного виховання, а насамперед від *рівня саморозвитку особистості*, який формується ще задовго до вступу у шлюб.

Саморозвиток особистості вважається внутрішньою потребою людини, яка впливає з прагнення до самовдосконалення, самореалізації та досягнення кращої версії себе. Вона пов'язана з бажанням розкрити свій потенціал, знайти своє призначення та відчувати задоволення від життя.

У науковій літературі *саморозвиток* трактується як процес активного самопізнання, саморефлексії, побудови цілісного образу «Я» та формування здатності до емоційної саморегуляції (емоційний інтелект). У психоаналітичній теорії (З. Фройд, К. Юнг, К. Хорні, Е. Еріксон) саморозвиток особистості розглядається як складний, динамічний і часто конфліктний шлях, що значною мірою залежить від несвідомих процесів і досвіду раннього дитинства. *Гуманістичний підхід* (К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт) розглядає саморозвиток як фундаментальний шлях до самореалізації і зосереджується на унікальності людини, її потенціалі, самоактуалізації та прагненні до особистісного зростання. *Когнітивно-поведінкова парадигма* (А. Бек, Дж. Янг, С. Хейс) наголошує на зміні дисфункціональних переконань і розвитку особистісних ресурсів. *Екзистенційна психологія* (Е. Фромм, В. Франкл, І. Ялом) вбачає суть саморозвитку і самореалізації людини у свідомому підході («свобода волі»), самостійності людини до вибору цінностей, сенсу в житті, спрямованих на розв'язання суперечностей особистісного існування.

У працях українських учених (Г. Костюк, В. Моляко, І. Зязюн, С. Максименко, Н. Чепелева, С. Кузікова) *саморозвиток* розглядається як динамічний внутрішній процес цілісного становлення людини, що охоплює когнітивну, інтелектуальну, мотиваційну, ціннісну, емоційну і поведінкову сфери. Проте ще недостатньо досліджено, як саме особистісні досягнення на цьому шляху корелюють з психологічною готовністю до подружніх взаємин,

зокрема у юнацькому віці. Бракує також систематизованих емпіричних даних про взаємозв'язок саморефлексії, життєвої зрілості, стратегій поведінки в конфліктах із здатністю будувати партнерські стосунки.

На жаль, сучасна освітня та соціальна система рідко надає молоді достатньо простору та інструментів для системного саморозвитку, а також ігнорує важливість емоційної зрілості, рефлексії, здатності до конструктивного розв'язання конфліктів. Психологічна підготовка до шлюбу залишається факультативною, а особистісна зрілість часто визначається лише за віком, а не за внутрішніми характеристиками. Це створює ризики формування залежних, конфліктних або поверхневих стосунків, які не витримують випробувань часу.

Вивчені нами дослідження показують, що високий рівень психологічної готовності до сімейного життя пов'язаний з розвитком емоційного інтелекту та домінуванням стратегій компромісу і співпраці у конфліктних ситуаціях. Недостатня сформованість *свідомої готовності до шлюбу* обумовлює необхідність вивчення психологічних особливостей готовності молодих людей до шлюбу, їх діагностики і своєчасної корекції [14, 46].

Незважаючи на велику популярність теми саморозвитку, залишається недостатньо вивченим його прямий вплив на формування готовності до подружнього життя. Саме ця прогалина зумовлює потребу у глибшому емпіричному та теоретичному вивченні цього питання.

Таким чином, **актуальність теми дослідження** зумовлена нагальною потребою у формуванні стійкої основи для майбутнього подружжя, що неможливо без глибокого самопізнання, розвитку ціннісної сфери, емоційної компетентності, усвідомленості та саморефлексії особистості. Вивчення ролі саморозвитку особистості на дошлюбному етапі дозволяє розглядати *готовність до шлюбу* не як одноразовий акт, а як динамічний процес становлення майбутнього сім'янина, що має потенціал стати профілактикою розлучень і запорукою щасливого сімейного життя.

Об'єкт дослідження – процес саморозвитку особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості саморозвитку особистості на дошлюбному етапі як майбутнього сім'янина.

Мета дослідження – виявити роль саморозвитку особистості на дошлюбному етапі як основи формування майбутнього сім'янина.

Гіпотеза – саморозвиток особистості на дошлюбному етапі є складним процесом, що суттєво впливає на формування майбутнього сім'янина. Цей процес детермінується низкою чинників об'єктивного та суб'єктивного характеру, серед яких особливу роль відіграють родинне виховання та сучасні інформаційні ресурси.

Завдання дослідження:

Для досягнення поставленої мети дослідження необхідно вирішити такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз ключових понять дослідження: «саморозвиток», «майбутній сім'янин», розкрити сутність, моделі та критерії саморозвитку особистості.

2. Теоретично обґрунтувати роль дошлюбного етапу у розвитку готовності особистості до сімейного життя.

3. З'ясувати чинники, що детермінують процес саморозвитку особистості на дошлюбному етапі як майбутнього сім'янина.

4. Розробити практичні рекомендації щодо саморозвитку шлюбного потенціалу особистості майбутнього сім'янина.

Методи дослідження: у роботі було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження: *теоретичні методи* (включають аналіз наукової літератури з відповідного питання, синтез, порівняння, а також узагальнення наукового матеріалу з різних аспектів досліджуваної проблеми, класифікація); *емпіричні методи* (Методика «Рівень самоконтролю», автор М. Снайдер; методика «Самооцінка психічних станів», автор Г. Айзенк; методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей», адаптація І. Семків; «Тест емоційного інтелекту EQ», автор Н. Холл; авторська анкета «Роль соціальних мереж у процесі саморозвитку особистості на дошлюбному етапі»).

Практичне значення: дослідження визначається можливістю використання його результатів у створенні програм підготовки до шлюбу, тренінгів з розвитку емоційної зрілості, а також у шкільних і студентських просвітницьких проектах із формування готовності до сімейного життя.

База дослідження: Хмельницький національний університет (ГО «Українська асоціація сімейних психологів»). У дослідженні брала участь студентська молодь (67 осіб) віком 18-23 роки.

Апробація результатів дослідження: надруковано фахову статтю «Роль соціальних мереж у процесі саморозвитку молоді на дошлюбному етапі», яка опублікована у науковому журналі з соціології та психології «Психологічні травелоги» вип. №4 2025р.; надруковано тези «Роль емоційної компетентності у підготовці молоді до сімейного життя», що були опубліковані 28 листопада 2024 року у збірнику наукових праць XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору», Хмельницький національний університет.

Структура роботи: магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ НА ДОШЛЮБНОМУ ЕТАПІ

1.1 Сутність, моделі та критерії саморозвитку особистості

Вивчаючи наукові дослідження, ми дійшли висновку, що питання визначення поняття «саморозвитку» та його місце у апараті психологічних термінів досі залишається дискусійним. Слово поєднує два морфеми: «*само-*» (власна дія) та «*розвиток*» (процес зростання, еволюції).

Аналіз етимології терміна «*саморозвиток*» є важливим для розкриття його змісту в психологічній науці, адже дозволяє виявити глибинні смисли, закладені як у його мовних витоків, так і в історико-філософських концепціях розвитку людини. Походження слова показує, як трансформувалися уявлення про процес самозміни – від античних пошуків гармонії та самопізнання до сучасних наукових моделей особистісного зростання.

Термін «саморозвиток» складається з трьох компонентів: «*само-*», «*-роз-*» та «*-виток*». Частина слова «*само-*» походить від старослов'янського «*самъ*» («себе»), подібно до латинського «*semel*» («подібний, точний»), що вказував на спрямованість дії на самого суб'єкта. Згідно з етимологічними словниками української мови [10], ця частина використовується для позначення внутрішнього, автономного характеру процесу (самодіяльність, самокерування). У психологічному контексті цей компонент підкреслює внутрішню ініціативу особистості в процесі змін. Як зазначає Т. Омельченко, «компонент «само-» у слові «саморозвиток» підкреслює внутрішню спрямованість процесу та автономію особистості у здійсненні власних змін» [32, с. 105]. Префікс «*-роз-*» надає основі додаткового значення, поширення дії. Складова «*-виток*» походить від старослов'янського «*вити*» («вити» / «розвивати» – «розгортати, відкривати, поширювати») [11 с. 104, 171; 54]. Поєднання складових «само-» і «розвиток» формує цілісний термін, що відображає ідею внутрішньо детермінованого поступального руху особистості. У сучасних наукових

дослідженнях це поняття набуває значення процесу, де особистість виступає водночас суб'єктом і об'єктом власних змін.

У психології поняття «саморозвиток» відображає процес поступового розширення потенціалу, ускладнення психічних структур та перехід від менш інтегрованих станів до більш зрілих. Л. Драгола підкреслює: «Саморозвиток означає розгортання потенціалу, перехід від менш складних форм розвитку до більш складних, що в особистісному плані відображає рух від Я-реального до Я-ідеального» [8, с. 32]. С. Кузікова визначає: «Саморозвиток особистості у психології розглядається як особливий вид активності, що має внутрішнє джерело й обумовлюється потребою людини у зміні себе відповідно до власних цінностей, в ході якої саморозкривається, оновлюється і вдосконалюється її сутність: розширюється сфера відносин з різними сторонами життя і, в остаточному підсумку, досягаються вищі плани буття» [21, с. 81].

Поняття *саморозвитку* має глибокі корені в історії філософської думки, де воно розглядалося як процес становлення особистості, внутрішнього вдосконалення, пошуку сенсу буття, морального зростання та духовного самовдосконалення. У різні історичні епохи це поняття наповнювалося різним смисловим змістом, однак постійною залишалася ідея активної участі людини у власному розвитку. «Ідеї самозмінювання та самовдосконалення особистості сягають ще античної філософії: Сократ і Платон вбачали сенс людського існування в пізнанні себе та гармонії внутрішнього і зовнішнього світів. Марк Аврелій, Плутарх, Сенека зазначали, що моральне вдосконалення проявляється у формі самосвідомості й аскетизму. Фома Аквінський, Г. Лейбніц, Б. Спіноза пов'язували можливість вдосконалення з вірою в духовний розвиток, з моральним очищенням і наближенням до ідеалу, закладеного Богом у людині» [32, с. 105; 18, с. 34-38, с. 116-120].

Важливим історичним джерелом ідей саморозвитку виступає *філософія стоїцизму*, представлена такими мислителями, як Епіктет, Сенека, Марк Аврелій. Стоїцизм сформував етичну концепцію, згідно з якою справжній *розвиток особистості* полягає не в зовнішніх досягненнях, а у внутрішньому

вдосконаленні – оволодінні собою, розумінні природи речей, досягненні злагоди з логосом (розумним устроєм світу). Згідно з філософською позицією стоїків, «істинне благо – це добродієність, а сенс життя – у гармонії з природою і розумом» [18, с. 55-57]. У стоїчній традиції саморозвиток нерозривно пов'язаний із формуванням чеснот: мудрості, витримки, справедливості, мужності, що дозволяють особистості залишатися внутрішньо стійкою до змін зовнішнього світу. Психологічно цей підхід близький до сучасних уявлень про саморегуляцію, емоційну стійкість, критичне мислення – навички, які є невід'ємною частиною ефективного саморозвитку в сучасному світі. [22 с. 12-14]

У межах *гуманістичної традиції* поняття саморозвитку розглядалося як природний та необхідний процес реалізації внутрішнього потенціалу особистості. Представники гуманістичної психології: А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм вважали людину активним суб'єктом, що прагне до зростання, гармонії та самореалізації, а саморозвиток розглядали як прагнення до самоактуалізації, реалізації прагнень та автентичності. [22, с. 173]

У ХХ столітті *екзистенційна філософія* значно поглибила розуміння саморозвитку, висунувши на перший план внутрішню відповідальність індивіда за власне буття. Основоположники екзистенціалізму, зокрема С. К'єркегор, К. Ясперс, М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр, В. Франкл, наголошували, що особистісний розвиток починається з усвідомлення індивідом себе як суб'єкта свободи та відповідальності за власні вибори. З точки зору В. Франкла, який розвинув гуманістичну екзистенційну психологію, рушієм *розвитку* є прагнення до сенсу. Саме в акті пошуку сенсу індивід проходить через сумніви, кризу ідентичності, але здобуває нову якість буття – *автентичність*. *Саморозвиток* – зростання Я, рух до емоційної та когнітивної зрілості [22, с. 174].

Для повного розуміння феномена необхідно також розглянути етимологію терміна **«особистість»**. Поняття «особистість» є

фундаментальним у психології, проте його чітке визначення часто викликає значні труднощі у науковців. Слово «особистість» (англійською – *personality*) має походження від латинського терміна «*persona*», який у давнину позначав театральну маску, що її надягали актори в античній грецькій драмі. Спершу «*persona*» позначало роль людини в суспільстві, а згодом трансформувалося у позначення її індивідуальної сутності. Подібно до того, як актор на сцені змінює маски й ролі, так і в повсякденному житті одна й та сама особа проявляє себе по-різному залежно від контексту, виконуючи різні «соціальні ролі», як ми б це назвали сьогодні. «У ХХ столітті в українській психології відбувся перехід від трактування особистості як носія соціальних функцій до розуміння її як активного *суб'єкта саморозвитку*, що інтегрує біологічні, психічні та соціальні чинники.» [59 с. 28].

Аналізуючи наведені визначення, можна зробити висновок, що ***саморозвиток*** і ***особистість*** є взаємопов'язаними категоріями. *Особистість* виступає *суб'єктом* саморозвитку, а саморозвиток – *механізмом*, за допомогою якого реалізується потенціал особистості та формується її зрілість. Такий підхід дозволяє виявити, як внутрішня активність і ціннісно-смилова сфера особистості визначають напрям і зміст її самозмін.

Етимологічний та історико-філософський аналіз показує, що термін «*саморозвиток*» поєднує ідею внутрішньої активності та процесуальної зміни особистості, яка прагне вдосконалення відповідно до власних цінностей і смислів. Таке розуміння закладає підґрунтя для подальшого визначення феномена у сучасній психологічній науці та розробки моделей його реалізації на різних етапах життєвого шляху.

Таким чином, аналізуючи праці сучасних науковців, ми можемо дати наступне визначення: ***саморозвиток особистості*** – це свідомий, вольовий процес пізнання себе, розвитку власного потенціалу, формування ціннісних орієнтирів, здатності до рефлексії, емоційної регуляції, прийняття рішень, побудови зрілих стосунків. Людина, яка перебуває в активному процесі саморозвитку, усвідомлює свої потреби, емоції, реально оцінює свої можливості та

обмеження, може брати відповідальність за себе і за іншого, створюючи стосунки не з потреби «заповнити порожнечу», а з прагнення до *взаємного зростання*.

У сучасній психології терміни *«саморозвиток»*, *«самовдосконалення»*, *«самоактуалізація»* та *«самореалізація»* активно використовуються для опису процесів особистісного зростання, проте їх семантичний обсяг і смислові акценти суттєво відрізняються. Розмежування цих понять є важливим, як для теоретичних досліджень, так і для практики психологічного консультування, оскільки кожне з них акцентує увагу на певних аспектах особистісної активності, мотивації та кінцевих результатах розвитку.

Саморозвиток у науковій літературі визначається як цілеспрямований, усвідомлений та систематичний процес внутрішніх і зовнішніх змін особистості, що зумовлений її активною позицією та прагненням до особистісного зростання. Він охоплює комплекс змін у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах, передбачає формування нових життєвих стратегій, переосмислення цінностей та розширення світогляду [21, с. 28-30; 32, с. 106]. На відміну від інших термінів, саморозвиток виступає поняттям, що включає в себе *різні форми особистісних змін*, зокрема, *самовдосконалення*, *самоактуалізацію та самореалізацію*.

Самовдосконалення є вузким поняттям, яке описує свідомий процес роботи особистості над покращенням *окремих своїх якостей, навичок або умінь*, які суб'єкт вважає значущими [51, с. 15-17]. Воно має більш прикладний характер і часто стосується конкретних цілей, наприклад, розвитку комунікативних умінь, підвищення професійної компетентності або формування певних особистісних рис [55, с. 50-52]. Якщо саморозвиток охоплює всі аспекти життєдіяльності особистості, то самовдосконалення спрямоване переважно на удосконалення окремих компонентів, з метою досягнення вищого рівня ефективності чи гармонії у певній сфері життя.

Самоактуалізація, відповідно до концепцій гуманістичної психології А. Маслоу та К. Роджерса, трактується як прагнення людини максимально

реалізувати свій потенціал і стати тією особою, якою вона здатна бути [55, с. 48-51]. Це поняття охоплює внутрішню потребу до розкриття здібностей, творчого вираження та досягнення особистісної гармонії. На відміну від *самовдосконалення*, яке часто має зовнішньо орієнтовані критерії успіху, *самоактуалізація* зосереджена на *внутрішньому* відчутті сенсу життя та відповідності власним цінностям [51, с. 62-69].

Самореалізація є кінцевим етапом процесу самовияву особистості у соціально значущій діяльності, коли досягнення людини стають об'єктивним втіленням її внутрішнього потенціалу у конкретних видах діяльності, соціальних ролях та досягненнях [55, с. 113-114; 28, с. 6-12]. Самореалізація передбачає *зовнішнє* вираження здібностей, навичок та цінностей через продуктивну активність: професійну, творчу, громадську. Якщо самоактуалізація є більше внутрішньо орієнтованим процесом, то самореалізація передбачає соціально значимий результат, який можна оцінити об'єктивно [33, с. 15, 76, 100-101].

Таблиця 1.1 - Таблиця розмежування понять

Поняття	Мета	Основна спрямованість	Результат	Характер процесу
Саморозвиток	Загальне особистісне зростання	Внутрішня і зовнішня	Комплексні зміни	Тривалий, системний
Самовдосконалення	Поліпшення окремих рис чи навичок	Конкретна сфера	Вища ефективність у сфері	Цілеспрямований, вузький
Самоактуалізація	Розкриття особистісного потенціалу	Внутрішня	Відчуття сенсу, внутрішня гармонія	Глибинний, ціннісно орієнтований
Самореалізація	Втілення потенціалу у діяльності	Зовнішня	Соціально значимі досягнення	Практичний, результативний

Отже, розмежування понять **саморозвитку**, **самовдосконалення**, **самоактуалізації** та **самореалізації** дозволяє точніше визначати цілі особистісного зростання, вибудовувати індивідуальні програми розвитку та

формувані психологічні інтервенції, що відповідають специфічним потребам людини на певному етапі її життєвого шляху.

У сучасній психологічній науці виокремлюють кілька концептуальних *моделей саморозвитку особистості*, серед яких провідне місце займають *стадійні, процесуальні та феноменологічні підходи*. Кожен із них має власні теоретико-методологічні підстави та відображає специфічне бачення механізмів особистісного зростання.

Стадійні моделі ґрунтуються на уявленні про розвиток особистості як послідовність якісно відмінних етапів, кожен з яких характеризується певними завданнями, кризами та способами їх подолання. Класичним прикладом є психосоціальна концепція розвитку Е. Еріксона, яка описує вісім стадій життєвого шляху людини, що охоплюють від немовлячого до зрілого віку. У контексті саморозвитку особливо важливим є юнацький період, коли індивід вирішує завдання формування ідентичності та визначення життєвих цінностей [68, с. 81–95.]. Подібний підхід розвивають і вітчизняні дослідники, зазначаючи, що стадійність дозволяє визначити орієнтири для особистості на кожному віковому етапі, а також співвіднести їх із провідними видами діяльності та потребами розвитку [7, с. 41–43].

Процесуальні моделі розглядають саморозвиток не як дискретні стадії, а як безперервний, динамічний процес самопізнання, цілепокладання та самоактуалізації. На думку Г. В. Васильєвої та Е. А. Котової, цей підхід акцентує увагу на механізмах активної саморегуляції, включаючи цілепокладання, планування, рефлексію та корекцію власних дій [2, с. 89–91]. Такий підхід є особливо цінним для вивчення саморозвитку на дошлюбному етапі, коли особистість активно формує власну життєву стратегію, виходячи з поєднання особистісних прагнень та зовнішніх соціокультурних вимог [39, с. 18–19].

Феноменологічні моделі виходять із того, що ключем до саморозвитку є усвідомлене переживання власного життєвого досвіду, а розвиток відбувається через розкриття і реалізацію внутрішнього потенціалу. С. Б.

Кузікова визначає *феноменологію саморозвитку* як процес становлення суб'єкта через рефлексію, переосмислення смислів та виявлення автентичних цінностей [22, с. 171-176]. У монографії дослідниці наголошується, що саме феноменологічна перспектива дозволяє інтегрувати когнітивно-поведінкові та екзистенційні підходи, створюючи підґрунтя для глибшого розуміння внутрішніх мотиваційних структур особистості [21, с. 145–147]. У працях Т. В. Омельченко також підкреслюється, що феноменологічний підхід уможливорює врахування унікальності кожної особистості та її індивідуального життєвого шляху [32, с. 28–29].

Отже, *стадійні моделі* надають чітку вікову рамку та орієнтири, *процесуальні* – описують внутрішню динаміку змін, а *феноменологічні* – розкривають суб'єктивний вимір досвіду особистості. Їхнє поєднання створює комплексну теоретичну основу для вивчення саморозвитку особистості на дошлюбному етапі, коли важливим є не лише віковий контекст, а й індивідуальні смисли та стратегії самоздійснення.

У сучасному світі, де зростає частка нестабільних партнерств, стає критично важливим формувати у молоді здатність до відповідального вибору партнера, емоційної зрілості, конструктивного вирішення конфліктів і довготривалої прив'язаності. Ці психологічні якості напряду пов'язані з рівнем саморозвитку на етапі формування особистісної ідентичності. Ефективний саморозвиток особистості на дошлюбному етапі визначається комплексом взаємопов'язаних психологічних характеристик і навичок, які забезпечують готовність молодій людині до побудови гармонійних і стабільних сімейних стосунків. У віковому періоді, коли відбувається активне формування життєвих орієнтацій, ціннісних установок та особистісної ідентичності, особливого значення набувають такі критерії: *рефлексія, цілепокладання, відповідальність, емоційний інтелект, саморегуляція, смисложиттєва інтеграція та соціальна компетентність* [6, с. 108–137; 35, с. 41-44]. У контексті підготовки до сімейного життя ці критерії виступають не лише індивідуальними характеристиками, а й фундаментом

побудови гармонійних взаємин у шлюбі [2, с. 64–66]. **Рефлексія** – здатність усвідомлювати власні думки, емоції, мотиви й дії, аналізувати життєві події та робити з них висновки [22, с. 173; 9 с. 96-98]. На нашу думку, для дошлюбного етапу вона є механізмом запобігання повторенню деструктивних сценаріїв у майбутніх стосунках, сприяє критичному переосмисленню особистого досвіду та формуванню адекватних очікувань від партнерства. **Цілепокладання** визначає здатність особистості формувати та реалізовувати цілі, що інтегрують особистісний, професійний та сімейний розвиток [21, с. 5-6, 21]. На дошлюбному етапі *цілепокладання* передбачає створення спільного бачення майбутнього з партнером, що зменшує ризик ціннісних конфліктів. **Відповідальність** у дошлюбний період проявляється у здатності брати на себе зобов'язання, передбачати наслідки власних дій і підтримувати домовленості. Це формує основу взаємної довіри та стабільності стосунків [26, с. 7–23.]. Особливу роль серед критеріїв саморозвитку відіграє **емоційний інтелект**, який, за Д. Гоулманом, охоплює п'ять взаємопов'язаних компонентів: *самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички* [Гоулман Д. Емоційний інтелект, 2020, с. 83-90]. **Емоційний інтелект (EI)** – це здатність усвідомлювати, розуміти та регулювати власні і чужі емоції, а також ефективно використовувати інформацію емоцій для досягнення міжособистісної гармонії [9, с. 334]. Д. Гоулман розглядає EI через поняття **емоційної компетентності**, що об'єднує п'ять основних компонентів:

1. **Самосвідомість** – вміння розпізнавати власні емоції, усвідомлювати їхній вплив на думки та поведінку, а також розуміти власні сильні й слабкі сторони. На дошлюбному етапі це допомагає уникати емоційної імпульсивності та робити усвідомлений вибір партнера.

2. **Саморегуляція** – здатність керувати емоційними реакціями, долати стрес та зберігати конструктивність поведінки у складних ситуаціях. Це забезпечує стабільність у комунікації та знижує ризик ескалації конфліктів.

3. **Мотивація** – внутрішнє прагнення до особистісного зростання, розвитку стосунків і досягнення спільних цілей з партнером, навіть у разі труднощів.

4. **Емпатія** – здатність розуміти емоційні стани партнера, співпереживати та враховувати його потреби у прийнятті рішень. Це формує глибший рівень емоційної близькості.

5. **Соціальні навички** – уміння ефективно взаємодіяти з іншими, вести діалог, вирішувати конфлікти та підтримувати здоровий емоційний клімат у стосунках.

Розвинений *емоційний інтелект* виступає інтегруючим фактором усіх інших критеріїв саморозвитку: він сприяє рефлексії, допомагає ставити реалістичні цілі, підсилює відповідальність та забезпечує ефективну саморегуляцію. Наукові дослідження [49, с. 41–42; 31, с. 87–88] підтверджують, що молодь із високим рівнем ЕІ має вищу задоволеність стосунками та більш конструктивні моделі поведінки у шлюбі.

Як окремий критерій, **саморегуляція** стосується вміння контролювати власний психоемоційний стан і поведінку відповідно до ситуації [50, с. 102; 49, с. 40]. У партнерських стосунках вона дозволяє зберігати стабільність у конфліктних або стресових обставинах.

Смисложиттєва інтеграція означає узгодження особистих і партнерських цінностей у єдину систему [7, с. 8–9; 21, с. 191], що зменшує ймовірність глибинних конфліктів у шлюбі. На нашу думку, це забезпечує психологічну готовність до довгострокових зобов'язань та відповідального батьківства. **Соціальна компетентність** охоплює комунікативні та міжособистісні навички, здатність налагоджувати конструктивні взаємини та зберігати баланс між власними потребами і потребами партнера [21, с.59–60].

Системний аналіз наукових джерел свідчить, що такі психологічні характеристики, як *рефлексія, самоусвідомлення, саморегуляція, цілепокладання, смисложиттєва інтеграція, емоційна та соціальна компетентність, автономія й відповідальність*, виступають ключовими

складовими саморозвитку особистості на дошлюбному етапі. Вони забезпечують здатність до усвідомленого вибору життєвих стратегій, формування зрілих міжособистісних взаємин та адаптації до динамічних умов соціального середовища. Розвинена рефлексивна здатність та емоційний інтелект сприяють адекватній оцінці власних і чужих емоцій, підвищують ефективність комунікації, запобігають деструктивним конфліктам і знижують ризик емоційного віддалення в майбутніх шлюбних стосунках. Інтеграція когнітивних, емоційних та соціально-комунікативних навичок формує внутрішню готовність до шлюбного партнерства, що поєднує особистісну автономію з умінням підтримувати емоційно насичений і взаємопідтримуючий зв'язок із партнером.

1.2 Роль дошлюбного етапу у розвитку готовності особистості до сімейного життя

В умовах соціальних трансформацій, військової агресії, економічної нестабільності та глобалізаційних процесів українське суспільство дедалі частіше стикається з кризовими явищами в сімейній сфері: зменшенням кількості шлюбів, зростанням кількості розлучень, зниженням інтересу молоді до створення сім'ї та поширенням нестабільних моделей партнерства, про що свідчать статистичні дані (*Таблиця 1.2*). У цьому контексті особливого значення набуває *дошлюбний етап* – сенситивний період становлення особистісної ідентичності, формування життєвих цінностей, осмислення майбутніх ролей та моделювання стосунків. Здатність створити і підтримати гармонійні подружні взаємини значною мірою залежить не лише від сімейного виховання чи зовнішніх обставин, а передусім від рівня саморозвитку особистості, який формується задовго до укладання шлюбу. *Дошлюбний етап* є важливим періодом життєвого циклу, у якому особистість поступово набуває психологічної, емоційної та соціальної готовності до створення сім'ї. Його значення полягає у формуванні цінностей, установок і

моделей поведінки, що слугуватимуть підґрунтям для подальших подружніх стосунків. Саме на цьому етапі відбувається інтеграція досвіду дитинства, підліткового періоду й ранньої дорослості у систему життєвих орієнтирів, які визначають готовність до ролі майбутнього чоловіка чи дружини. Як зазначають Потапчук Є., Карпова Д., Мушкевич М., становлення особистості молодої людини, що готується до шлюбу, охоплює не лише внутрішні психологічні зміни, але й активне засвоєння соціальних норм, пов'язаних із подружніми та батьківськими ролями [43; 14; 44, с. 45–49].

Кількість шлюбів та розлучень (за даними Міністерства юстиції України та порталу Opendatabot) наведено у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2 Кількість шлюбів та розлучень в Україні (2021–2024 рр.)

Рік	Кількість шлюбів	Кількість розлучень
2021	214 013	29 587
2022	222 890	17 893
2023	186 051	24 108
2024	150 210	34 290

Психологічна наука розглядає *дошлюбний етап* як базовий елемент підготовки до сімейного життя, адже саме він забезпечує узгодження особистісних цінностей із майбутніми вимогами подружніх взаємин. За твердженням Л. М. Лисенко та В. М. Якименка, шлюбно-сімейні цінності в період ранньої дорослості стають провідними орієнтирами, що впливають на поведінку, вибір партнера та стабільність майбутньої сім'ї [24, с. 64-70]. Період від *15 до 25 років* у віковій психології визначається як критичний для пошуку ідентичності, формування життєвих цінностей і професійного самовизначення. За Е. Еріксоном, кожна людина проходить через вісім психосоціальних стадій розвитку, і на кожній стадії виникає певний конфлікт, який потрібно вирішити для подальшого здорового розвитку (зазвичай у підлітковому віці). Етап, на якому виникає криза ідентичності, - це стадія *"Ідентичність проти рольової плутанини"*, адже формування цілісного «Я-

образу» виступає умовою готовності до близьких міжособистісних стосунків.. Успішне подолання цього конфлікту призводить до формування чіткої ідентичності, тоді як невдала спроба може призвести до *розмитості*. [4, с. 45-46].

Сучасні українські дослідники підтримують цю ідею: Є. М. Потапчук підкреслює, що сімейне виховання і приклади батьківської поведінки безпосередньо впливають на становлення «Я-концепції» підлітків і юнаків, створюючи основу для майбутніх сімейних ролей [40, с. 85–87]. Важливим завданням юності є розвиток емоційної та соціальної компетентності. Ці характеристики визначають здатність молодої людини до емпатії, взаємопідтримки й ефективної комунікації з майбутнім партнером. Як зазначає Г. В. Чайка, стиль прив'язаності, сформований у підлітковому та юнацькому віці, впливає на готовність до близьких стосунків і рівень довіри у подружньому союзі [64, с. 13–15]. Не менш важливою є готовність особистості приймати нові соціальні ролі. Перехід до дорослості супроводжується усвідомленням відповідальності за власні дії, автономією від батьківської сім'ї та здатністю інтегрувати індивідуальні плани на життя в соціальний контекст [4, с. 218–221; 39, с. 17-20]. Ці якості є базою для подальшого виконання ролей чоловіка, дружини, батька або матері. Формування самостійності та автономії також вважається ключовим чинником. За спостереженнями І. О. Корнієнко, розвиток відповідальності у ранній дорослості тісно пов'язаний із компонентами психологічної готовності до сім'ї: умінням приймати рішення, здатністю до взаємоповаги та конструктивного вирішення конфліктів [17, с. 195-198].

У науковій літературі поняття «*майбутній сім'янин*» розглядається як складне психологічне утворення, що включає *когнітивний компонент* (розуміння сутності сім'ї, подружніх ролей, цінності партнерства), *емоційно-вольовий компонент* (позитивне ставлення до шлюбу, готовність створювати сім'ю, сформованість образу «Я-сім'янин»), а також *поведінковий компонент*

(уміння здійснювати конструктивну взаємодію, брати відповідальність, приймати компромісні рішення) [43, с. 156-157; 14; с. 234-236].

Дослідники підкреслюють, що становлення майбутнього сім'янина розпочинається у батьківській сім'ї, де дитина засвоює перші уявлення про партнерство, гендерні ролі, моделі вирішення конфліктів і стиль емоційної взаємодії. Саме батьківська сім'я є основним джерелом формування поведінкових шаблонів та ціннісних орієнтацій, пов'язаних зі шлюбом [56 с. 96; 42, с. 188-189].

Отже, *майбутній сім'янин* – це особистість на етапі становлення, яка формується під впливом сімейного виховання, соціального середовища та власної життєвої активності, і яка вже володіє або цілеспрямовано розвиває систему знань, установок, мотивів та поведінкових якостей, необхідних для побудови гармонійних подружніх стосунків та відповідального виконання сімейних ролей у майбутньому.

Таким чином, *майбутній сім'янин* – це молода людина, яка ще не має власної сім'ї, але вже володіє або активно формує такі якості як: відповідальність, здатність до турботи, готовність до компромісу, вірність, емоційну зрілість, уміння будувати партнерські стосунки, прагнення до створення сім'ї та її підтримку [43, с. 260-262; 14, с. 340].

Узагальнюючи різні підходи, *майбутнього сім'янина* можна визначити як зрілу, здатну до рефлексії, відповідальну та мотивовану до тривалих партнерських стосунків особистість, яка усвідомлює зміст сімейних ролей та здатна до конструктивної взаємодії у майбутньому шлюбі.

Психологічна готовність до шлюбу і сім'ї – це інтегрований стан особистості, що поєднує ціннісно-сміслові орієнтації, емоційно-вольову зрілість, знання про сім'ю та подружні ролі, мотивацію до створення і збереження стосунків, а також конкретні комунікативні й поведінкові навички, необхідні для спільного життя. Така готовність формується у процесі юності та ранньої дорослості і спирається на засвоєні в сім'ї та культурі уявлення про подружжя, батьківство та відповідальність [4, с. 214–263; 39, с. 20–22]. Структурні ком-

поненти цієї готовності узагальнено описані в сучасних українських дослідженнях і охоплюють *когнітивний, емоційно-ціннісний, мотиваційний, комунікативний, вольовий та поведінковий рівні* [17, с. 195–198; 24, с. 64–71]. **Когнітивний компонент** містить знання про функції сім'ї, стадії розвитку подружніх відносин, ролі й очікування партнерів, правові та економічні аспекти шлюбу. Когнітивна поінформованість знижує ризик нереалістичних очікувань, допомагає прогнозувати критичні періоди та вибудовувати превентивні стратегії взаємодії [4, с. 214–223; 17, с. 195–196]. **Емоційно-ціннісний компонент** охоплює установку на близькість, довіру, взаємну підтримку та емпатію, а також прийняття шлюбно-сімейних цінностей як особистісно значущих. Ціннісна узгодженість партнерів підвищує суб'єктивну стабільність союзу і слугує опорою під час конфліктів [24, с. 65–69; 44, с. 12–15]. Важливим підґрунтям є сформовані патерни прив'язаності, які визначають готовність до довірливих стосунків і толерантність до уразливості в парі [64, с. 9–14]. **Мотиваційний компонент** відображає прагнення створити сім'ю, орієнтацію на спільні цілі (житло, фінанси, батьківство), смисложиттєву значущість партнерства і готовність інвестувати в якість стосунків. Чим більш інтегровані життєві плани з цінностями подружжя, тим вища послідовність у діях, що забезпечує стійкість союзу [24, с. 69–71; 44, с. 12–15]. **Комунікативний компонент** передбачає володіння навичками активного слухання, асертивного висловлювання потреб, ведення переговорів, спільного прийняття рішень, конструктивного розв'язання конфліктів. Розвинені комунікативні компетенції дозволяють адаптуватися до рольових змін і знижують ймовірність ескалації напруги [4, с. 196–197]. **Вольовий і поведінковий компоненти** включають самоконтроль, відповідальність за спільні рішення, здатність дотримуватися домовленостей, планувати та виконувати сімейні обов'язки, підтримувати партнера у складних ситуаціях. Ці параметри забезпечують перехід від намірів до стабільних практик сімейного життя [4, с. 238–246; 17, с. 197–198].

Батьківська сім'я як «матриця» *подружніх ролей*. Моделі спілкування, способи розв'язання конфліктів, розподіл ролей і відповідальності, засвоєні у

батьківській сім'ї, стають прототипом майбутньої подружньої взаємодії. Дитина та підліток інтерналізують як явні сімейні правила, так і неусвідомлені сценарії, що згодом проявляються у виборі партнера та очікуваннях до стосунків [40, с. 84–86; 47, с. 236]. Позитивні приклади (повага, взаємопідтримка, справедливий розподіл обов'язків) підсилюють готовність до співпраці; негативні (насилля, приниження, емоційна холодність) – збільшують ризик деструктивних патернів у власному подружжі [40, с. 86–89]. Сімейне виховання суттєво впливає на формування «Я-концепції» підлітка: від самооцінки та самоефективності – до уявлень про власні межі та право на автономію. Сформована, стабільна «Я-концепція» полегшує прийняття *ролі партнера*, знижує тривожність щодо близькості та сприяє відповідальному вибору майбутнього сімейного сценарію [40, с. 85–87; 4, с. 214–223].

Спостереження за різними моделями подружньої взаємодії (у власній родині, родичів, у медіа-просторі) дає матеріал для наслідування або, навпаки, для усвідомленого відмежування. Усвідомлення наслідків деструктивних сценаріїв підвищує готовність до пошуку допомоги та корекції власних патернів, тоді як контакт із конструктивними зразками посилює віру у можливість рівноправних і теплих стосунків [24, с. 65–69].

У юності одноліткові групи та перші романтичні стосунки надають можливість «репетиції» інтимності: тут відпрацьовуються навички саморозкриття, турботи, коригування кордонів, вирішення суперечок. Успішний досвід підтримує впевненість у собі та знижує страх відкидання; несформованість цих умінь часто переходить у труднощі раннього шлюбу [4, с. 231–242; 64, с. 12–17].

Культурно-історичний контекст значною мірою визначає характер готовності молоді до шлюбу. *Суспільні норми* та традиції формують уявлення про допустимі моделі подружніх і батьківських ролей, про цінність інституту сім'ї загалом. В українському суспільстві, попри процеси модернізації, сім'я зберігає статус базової соціальної інституції, а орієнтація на шлюб залишається домінантною. Це підкріплює важливість шлюбно-сімейних цінностей як

фактору психологічної зрілості особистості [4, с. 214–221; 44, с. 23-25]. Л. М. Лисенко та В. М. Якименко доводять, що саме в період ранньої дорослості відбувається активна інтеграція особистісних і суспільних цінностей. Орієнтація на шлюб, родину, партнерство й відповідальне батьківство виступає важливою складовою життєвих планів молодого людини. Водночас автори наголошують на індивідуалізації цього процесу: молодь по-різному осмислює роль сім'ї залежно від власного життєвого досвіду та впливу соціального оточення [24, с. 65–69]. Є. В. Потапчук показує, що *медіа й соціальні мережі* істотно впливають на формування уявлень про шлюб і сімейні ролі. Вони не лише транслюють ідеалізовані або стереотипні образи сімейних взаємин, але й створюють нові моделі, орієнтовані на індивідуалізм і свободу вибору. Для молоді дошлюбного віку це може мати як *позитивний* (розширення варіантів і толерантність), так і *негативний* (нереалістичні очікування, дестабілізація уявлень про сталість шлюбу) ефект [41, с. 29-33; 45]. ***Вплив соціальних мереж на саморозвиток*** молоді має амбівалентний характер, поєднуючи освітні можливості та психологічні ризики. Однією з головних переваг є відкритий доступ до великого обсягу знань і ресурсів, що сприяють особистісному зростанню на дошлюбному етапі. Соціальні мережі надають молоді можливість брати участь в онлайн-курсах, лекціях, подкастах і спільнотах підтримки, де обговорюються питання психології, комунікації та сімейних стосунків. Це розвиває компетентності, важливі для готовності до подружнього життя: уміння домовлятися, усвідомлювати потреби та відповідально ставитися до партнерства. Якісний контент: інтерв'ю з психологами, освітні відео, приклади здорових практик – допомагає формувати більш реалістичні очікування від шлюбу. Крім того, цифрові платформи поширюють науково обґрунтовані техніки саморефлексії та самопідтримки, які сприяють підготовці до сімейного життя. [45]

Сучасне суспільство характеризується переглядом традиційного розподілу *гендерних ролей*. Все частіше простежується прагнення до рівноправності партнерів, спільної участі у вихованні дітей, взаємної підтримки в профе-

сійній сфері. Це змінює психологічні орієнтири готовності до шлюбу: на перший план виходять не лише економічна забезпеченість та статусні ролі, а й уміння будувати діалог, розподіляти відповідальність і зберігати баланс між особистим та сімейним життям [47, с. 268-274; 44, с. 81].

Формування готовності до шлюбу неможливе без здатності особистості до *глибокої рефлексії та усвідомлення власних потреб, цінностей і цілей*. У процесі юності та ранньої дорослості відбувається становлення здатності до самопізнання, що дозволяє адекватно співвідносити особисті устремління з очікуваннями партнера [4, 220–225; 44, с. 89]

Психологічна готовність передбачає об'єднання різних ціннісних орієнтацій у цілісну систему. Це означає інтеграцію особистих цілей із соціально-схвалюваними цінностями сімейного життя: любові, вірності, взаємної відповідальності. Така інтеграція забезпечує стабільність мотиваційної сфери й посилює внутрішню узгодженість рішень щодо шлюбу [17, с. 196–197; 14, с. 234]. Готовність до шлюбу формується у процесі міжособистісної взаємодії, що вимагає високого рівня адаптивності та гнучкості. *Емоційна зрілість* – уміння регулювати власні стани, долати імпульсивність, підтримувати іншого – є базою для ефективної спільної життєдіяльності [44, с. 52–56].

Дослідження Г. В. Чайки свідчать, що *характер прив'язаності*, сформований у дитинстві та підлітковому віці, має вирішальне значення для здатності вибудувати близькі стосунки. *Безпечний тип прив'язаності* (за Дж. Боулбі) забезпечує довіру, здатність до підтримки та відкритості у взаєминах; водночас *тривожний* чи *уникаючий* стилі ускладнюють формування зрілого партнерства, збільшуючи ризик нестабільності у шлюбі [64, с. 13–15]

Однією з найпоширеніших проблем дошлюбного періоду є недостатня психологічна зрілість особистості. Юнак чи дівчина можуть залишатися у позиції залежної дитини, не будучи готовими до рівноправного партнерства, що створює труднощі у формуванні стосунків, заснованих на відповідальності та взаємоповазі. Несформованість ідентичності проявляється в невизначеності життєвих цілей, слабкому почутті власного «Я» та неспроможності до узго-

дження власних і партнерських планів. Залежність від батьківської сім'ї та уникнення відповідальності. Надмірна залежність від батьків може призводити до уникнення самостійних рішень у сфері вибору партнера, побутових питань чи фінансових зобов'язань. Така залежність часто стає причиною конфліктів у майбутній сім'ї, адже молода людина переносить у нові стосунки патерн «дитячої позиції» [40, с. 86–87]. Відсутність сформованої відповідальності та навички автономії робить неможливим виконання дорослих сімейних ролей.

Досвід спостереження за конфліктними, емоційно холодними чи агресивними подружніми відносинами в батьківській сім'ї закладає негативні сценарії взаємодії. У майбутньому вони можуть проявлятися у формі уникання близькості, неконструктивного розв'язання конфліктів, недовіри до партнера [44, с. 64–66; 14с. 235]. Без усвідомленої переоцінки й корекції таких моделей існує високий ризик їхнього повторення у власному шлюбі.

Нереалістичні очікування від подружнього життя. Молодь часто формує *ідеалізовані уявлення* про шлюб під впливом медіа, соціальних мереж і популярної культури. Є. М. Потапчук підкреслює, що надмірно романтизовані або спрощені образи сімейних стосунків можуть створювати завищені вимоги до партнера й нереалістичні сценарії подружнього життя, що згодом спричинює розчарування та конфлікти [41, с. 29–32; 48].

Проведений нами аналіз наукових праць дає підстави стверджувати, що дошлюбний етап є не лише періодом пошуку партнера, але й важливим етапом становлення *особистісної зрілості та готовності до майбутнього сімейного життя*. У цей час відбувається формування уявлень про *власну ідентичність, життєві цінності, очікування від подружніх стосунків і усвідомлення відповідальності* за їх підтримку. Саме в дошлюбний період закладаються основи *психологічної, емоційної та соціальної компетентності*, які визначають здатність людини не лише вступити у шлюб, а й вибудувати гармонійні стосунки, що базуються на *довірі, взаємоповазі та партнерстві*. Особливого значення набуває здатність до *рефлексії, саморегуляції та розви-*

*тку емоційного інтелекту, що дозволяє особистості ефективно долати труднощі й конфліктні ситуації, уникати деструктивних моделей поведінки, за-
своєних у батьківській сім'ї, та формувати власний, більш адаптивний стиль
взаємодії. Водночас сучасні соціокультурні умови, зокрема вплив медіа та
соціальних мереж, ускладнюють цей процес, підсилюючи ризики формування
нереалістичних очікувань чи залежних форм поведінки. Тому саме систем-
ний розвиток особистісних якостей і здатність до усвідомленого вибору пар-
тнера стають ключовими критеріями успішного переходу від дошлюбного
етапу до стабільного сімейного життя.*

Таким чином, дошлюбний етап поряд із величезним потенціалом фор-
мування готовності до шлюбу містить низку ризиків: незрілість, інфантиль-
ність, залежність від батьків, негативні сімейні моделі і нереалістичні очіку-
вання. Вчасне усвідомлення та подолання цих труднощів є критично важли-
вим для побудови гармонійної сім'ї. Дошлюбний етап виступає визначальним
чинником у формуванні готовності особистості до сімейного життя. Саме
в цей час відбувається інтеграція індивідуального досвіду, сімейних і культур-
них впливів, особистісних цінностей та соціальних очікувань. У процесі цього
етапу людина поступово починає володіти необхідними знаннями, вміннями
та установками, що стають основою для виконання подружніх і батьківських
ролей. Дошлюбний період виступає критично важливим у структурі життєво-
го шляху особистості: він формує фундамент для побудови майбутньої сім'ї
та визначає якість подальших стосунків. Усвідомлення цього дозволяє розгля-
дати саморозвиток у дошлюбному віці як стратегічний ресурс, що забезпечує
не лише особисте благополуччя, але й стабільність сімейних взаємин. у шир-
шому соціальному контексті.

1.3 Організація та процедура дослідження саморозвитку особистості на дошлюбному етапі як майбутнього сім'янина

Дослідження саморозвитку особистості на дошлюбному етапі як основи майбутнього сім'янина потребує такого психодіагностичного інструментарію, який дозволяє не лише «виміряти» окремі риси, а й відтворити цілісну картину становлення особистості в її *ціннісно-смысловому, емоційному та поведінковому* вимірах. Саморозвиток у цьому контексті розглядається як усвідомлений процес зміни себе, пов'язаний із формуванням відповідальної життєвої позиції, здатності до рефлексії, емоційної саморегуляції, прийняття сімейних ролей і побудови зрілих партнерських стосунків. Відповідно, психодіагностичні методи мають дозволяти дослідити не лише «стан на даний момент», а й потенціал особистості до подальшого зростання та готовності до виконання ролі майбутнього сім'янина.

Вибір методів дослідження зумовлений необхідністю комплексного аналізу ключових психологічних компонентів саморозвитку особистості на дошлюбному етапі, які визначають готовність молодої людини до майбутнього сімейного життя. Дошлюбний етап є періодом інтенсивного *становлення ідентичності, формування життєвих цінностей, розвитку емоційної зрілості та здатності до саморегуляції*, тобто тих характеристик, які забезпечують успішне виконання ролі *майбутнього сім'янина*. Саме тому діагностичний комплекс повинен відображати різні аспекти цього розвитку: *вольовий, емоційний, ціннісний та поведінковий*. [65; 57]

З огляду на це для дослідження було обрано чотири валідні та надійні психодіагностичні методики, що застосовуються у вітчизняній психологічній практиці та рекомендовані у навчальних посібниках із психодіагностики [16; 34; 67]. Кожна з методик вимірює окремий, науково значущий компонент саморозвитку, а разом вони формують цілісну картину особистісного становлення молоді на дошлюбному етапі. *Методика «Рівень самоконтролю» М. Снайдера* була включена з огляду на її здатність

оцінювати вольову регуляцію, гнучкість поведінки та соціальну адаптивність. Самоконтроль є базовою умовою психологічної зрілості та відповідального партнерства, оскільки визначає уміння стримувати імпульсивні реакції, дотримуватися зобов'язань і будувати конструктивну взаємодію з іншою людиною. Це робить методику репрезентативною саме для вивчення готовності молоді до сімейного життя.[65; 57]. **Методика Ш. Шварца «Портрет цінностей» (PVQ)** була обрана для діагностики ціннісно-сислової сфери: фундаментального компонента саморозвитку, який визначає життєві пріоритети, мотиваційні тенденції та орієнтацію на певні моделі майбутнього сімейного життя. Адаптована українською версія методики дозволяє надійно оцінити, наскільки молодь зорієнтована на сімейні цінності, відповідальність, доброзичливість або ж на автономію та досягнення, що є ключовими для прогнозування її сімейної поведінки[57]. **Методика Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»** була введена у дослідження для оцінки емоційної стабільності респондентів. Показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності суттєво впливають на здатність до саморегуляції, толерантності до стресу та створення емоційно безпечного партнерського середовища. У період воєнної нестабільності ця методика є особливо цінною, оскільки дозволяє оцінити реальні потреби молоді у підтримці та визначити можливі ризики у формуванні сімейної ролі [57]. **Тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла** був обраний як інструмент оцінки емоційної компетентності – одного з головних предикторів успішних сімейних стосунків. Емоційний інтелект охоплює здатність розуміти власні емоції, емпатію, самомотивацію, навички керування почуттями, як своїми, так і партнера. Високий рівень емоційного інтелекту прямо корелює з гармонійністю подружніх стосунків, вмінням уникати конфліктів і підтримувати близькість.[67, с. 62; 34, с. 62-66] .

Таким чином, кожна з чотирьох обраних методик є науково обґрунтованим інструментом для оцінювання окремих складових саморозвитку, а їх поєднання забезпечує багатовимірний аналіз становлення

особистості на дошлюбному етапі. Це дозволяє отримати достовірні, комплексні й практично значущі дані про психологічні ресурси та потенційні труднощі молоді як майбутніх подружніх партнерів. Методологічною основою для побудови діагностичної програми стали загальні принципи психолого-педагогічних досліджень: системність, комплексність, надійність, валідність та етичність, викладені у працях, присвячених організації емпіричних досліджень у психології та освіті [37; 65]. Це дозволяє стверджувати, що обраний інструментарій є науково обґрунтованим, адекватним меті та завданням роботи і забезпечує можливість отримати достовірні дані про особливості саморозвитку особистості на дошлюбному етапі як основи формування майбутнього сім'янина.

Цільову вибірку дослідження становила молодь юнацького віку, яка перебуває на етапі активного особистісного становлення та формування уявлень про власне майбутнє сімейне життя. До участі у дослідженні було залучено 67 студентів Хмельницького національного університету, серед яких 31 хлопець та 36 дівчат. Такий гендерний розподіл забезпечує достатню варіативність показників і дає змогу виявити особливості саморозвитку з урахуванням статевих відмінностей. Віковий діапазон респондентів становив від 18 до 23 років, що відповідає періоду активного формування ідентичності та інтеріоризації провідних життєвих цінностей. Саме в цей період відбувається становлення емоційної зрілості, розвиток рефлексивності, здатності до саморегуляції та вибудовування уявлень про подружні й батьківські ролі – ключових компонентів готовності до майбутнього сімейного життя.

Критеріями добору респондентів були:

1. *Вік 18–23 роки*: період інтенсивного саморозвитку та становлення «Я-концепції».
2. *Статус здобувача освіти*: студенти, для яких характерна висока пізнавальна активність та включеність в освітнє середовище.

3. *Сімейний статус*: жоден учасник не перебував у зареєстрованому шлюбі.

4. *Добровільність і поінформована згода*: усі учасники були ознайомлені з метою та етапами дослідження.

Процедура тестування проводилася у стандартних умовах, у формі групового та індивідуального заповнення опитувальників, що забезпечило однаковість інструкцій та мінімізацію впливу зовнішніх чинників. Респондентам було гарантовано анонімність, конфіденційність та право відмови на будь-якому етапі дослідження, що відповідає сучасним етичним стандартам психодіагностики.

Таким чином, отримана вибірка є репрезентативною для категорії молоді дошлюбного віку, а її кількісні та якісні характеристики забезпечують можливість отримання валідних та надійних емпіричних даних щодо особливостей саморозвитку особистості як майбутнього сім'янина.

Проведення дослідження саморозвитку молоді на дошлюбному етапі потребує суворого дотримання етичних стандартів психологічної науки, адже оцінювання особистісних, емоційних та ціннісно-сміслових характеристик стосується глибинних аспектів внутрішнього світу респондента. Відповідно до принципів гуманістичної психології та етичних вимог сучасної психодіагностики, дослідження було організовано з урахуванням основних норм добровільності, конфіденційності та недопущення психічного дискомфорту учасників [16, с. 110; 27, с. 280-293].

Перед початком дослідження всі учасники були ознайомлені з його метою, структурою та змістом, після чого надали усну або письмову інформовану згоду на участь. Респондентам було повідомлено, що участь є добровільною та може бути припинена на будь-якому етапі без пояснення причин. Участь не передбачала жодної форми примусу або оцінювання в академічному контексті, що забезпечило психологічну безпеку та зменшило ризик соціально бажаних відповідей. Усі отримані результати збиралися у знеособленому вигляді. Конфіденційність була забезпечена відсутністю

персональних даних у бланках методик, а обробка даних здійснювалася виключно у групових статистичних показниках. Це відповідає вимогам сучасної дослідницької етики, де особлива увага приділяється захисту особистої інформації.

Таким чином, етичне забезпечення дослідження відповідає загально визнаним нормам професійної діяльності психолога й створює умови для отримання надійних та валідних результатів, не порушуючи психологічного добробуту молоді.

Очікується, що результати дослідження дозволять виявити взаємозв'язки між рівнем саморозвитку молоді на дошлюбному етапі та її психологічною готовністю до майбутнього сімейного життя. Передбачається, що респонденти з високим рівнем самоконтролю (за методикою М. Снайдера) продемонструють більш зрілі моделі поведінки, гнучкість у соціальних ситуаціях і здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії. Це може корелювати з вищим рівнем готовності до партнерства й подружніх зобов'язань. Згідно з теорією Ш. Шварца, очікується, що домінування цінностей доброзичливості, конформності, безпеки та універсалізму буде поєднуватися з позитивними установками на створення сім'ї та відповідальність у шлюбі. Водночас орієнтація на стимуляцію, владу або досягнення може вказувати на прагнення автономії та відтермінування подружніх зобов'язань. За методикою Г. Айзенка передбачається, що респонденти з низьким рівнем тривожності та агресивності матимуть вищий рівень емоційної стабільності, що сприяє формуванню здатності до подолання подружніх конфліктів і підтримки емоційної близькості. Натомість високі показники фрустрації або ригідності можуть свідчити про потенційні труднощі у майбутніх сімейних взаєминах. Очікується також, що учасники з високим рівнем емоційного інтелекту (за тестом EQ Н. Холла) продемонструють кращу здатність до емпатії, розуміння почуттів партнера та регуляції емоцій, що є одним із ключових чинників успішних подружніх

стосунків. Емоційний інтелект може виступати показником психологічної готовності до сімейного життя.

Загалом прогнозується, що комплексне дослідження чотирьох параметрів: самоконтролю, ціннісних орієнтацій, психічних станів та емоційного інтелекту дозволить виявити структурні особливості саморозвитку молоді та визначити психологічні чинники, які відіграють ключову роль у становленні особистості майбутнього сім'янина. Це створить підґрунтя для подальших емпіричних досліджень та розроблення програм психологічного супроводу молоді на етапі підготовки до сімейного життя.

Узагальнюючи методологічне обґрунтування, добору психодіагностичного інструментарію, визначення вибірки, етичного забезпечення та прогнозованих результатів, можна стверджувати, що організація емпіричного дослідження відповідає сучасним науковим вимогам психологічної діагностики й повністю узгоджується з метою дослідження саморозвитку особистості на дошлюбному етапі як основи формування майбутнього сім'янина. Таким чином, методологічна база дослідження створює підґрунтя для достовірного емпіричного аналізу та подальшої розробки психолого-педагогічних рекомендацій, спрямованих на підтримку молоді в процесі саморозвитку на дошлюбному етапі.

Висновки до розділу 1

У першому розділі магістерської роботи здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз проблеми саморозвитку особистості на дошлюбному етапі та визначено його значення як психологічної передумови становлення майбутнього сім'янина. Узагальнення наукових підходів дозволило встановити, що саморозвиток є цілісним і багатовимірним процесом, який охоплює когнітивні, мотиваційні, емоційні та ціннісно-сміслові компоненти. У гуманістичній традиції він розглядається як прагнення особистості до самоактуалізації та внутрішнього зростання; у

когнітивному підході – як саморегуляція та рефлексивне переосмислення досвіду; у психодинамічних концепціях – як результат інтеграції внутрішніх переживань і набутого життєвого досвіду. Незалежно від теоретичної позиції, дослідники підкреслюють активну роль суб'єкта у розвитку власного потенціалу та формуванні здатності до відповідальної взаємодії з іншими людьми.

Аналіз ролі дошлюбного етапу показав, що цей період є сенситивним для формування особистісної зрілості та уявлень про майбутні подружні й сімейні ролі. Саме на цьому етапі закладаються базові цінності, соціальні очікування, моделі партнерства, рівень емоційної компетентності та готовність до взаємної відповідальності. Важливими завданнями розвитку є формування автономії, здатності до глибоких міжособистісних зв'язків, опанування конструктивних стратегій взаємодії й розуміння особистих кордонів. Саморозвиток у цей період виступає основою майбутнього сімейного функціонування, оскільки визначає якість подружньої взаємодії, здатність долати труднощі та будувати стійкі стосунки.

У підпункті 1.3 було обґрунтовано методологію емпіричного дослідження. Вибірка з 67 респондентів юнацького віку є репрезентативною для вивчення дошлюбного періоду, а добір чотирьох методик: М. Снайдера, Ш. Шварца, Г. Айзенка та Н. Холла – забезпечує багатовимірний аналіз ключових психологічних компонентів саморозвитку: самоконтролю, ціннісних орієнтацій, психоемоційних станів та емоційної компетентності. Дотримання етичних норм, стандартизовані умови проведення та валідність інструментарію створюють основу для отримання об'єктивних результатів та проведення надійного аналізу. Сформована теоретична база дозволяє перейти до емпіричного вивчення феномену, аналізу взаємозв'язків між його ключовими компонентами та визначення психологічних чинників, що впливають на становлення особистості майбутнього сім'янина.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ НА ДОШЛЮБНОМУ ЕТАПІ ЯК ОСНОВА МАЙБУТНЬОГО СІМ'ЯНИНА

2.1 Визначення чинників, що впливають на формування майбутнього сім'янина на дошлюбному етапі

Формування майбутнього сім'янина на дошлюбному етапі значною мірою визначається розвитком внутрішніх психологічних механізмів особистості, що забезпечують її суб'єктність, здатність до емоційної регуляції, рефлексії та усвідомленого здійснення життєвого вибору. **Внутрішні чинники** становлять ядро особистісного саморозвитку на дошлюбному етапі, визначаючи здатність молодого людини до усвідомленої поведінки, емоційної регуляції та формування зрілих моделей майбутніх подружніх стосунків. До ключових психологічних компонентів належать рефлексія, самооцінка, мотиваційно-вольова сфера та емоційний інтелект. Саме вони забезпечують інтеграцію когнітивного, емоційного й поведінкового рівнів функціонування особистості, що є фундаментом готовності до виконання сімейних ролей [21].

Таблиця 2.1 - Результати дослідження за методикою М. Снайдера «Рівень самоконтролю»

Рівень самоконтролю	Кількість хлопців	% хлопців	Кількість дівчат	% дівчат	Загальна кількість	% від загальної вибірки
Високий	7 осіб	22,6 %	11 осіб	30,6 %	18 осіб	26,9 %
Середній	19 осіб	61,3 %	20 осіб	55,6 %	39 осіб	58,2 %
Низький	5 осіб	16,1 %	5 осіб	13,8 %	10 осіб	14,9 %
Разом	31 особа	100 %	36 осіб	100 %	67 осіб	100 %

Ми розглядаємо рівень самоконтролю як індикатор рефлексії та саморегуляції. Результати емпіричного дослідження за методикою М. Снайдера (Таблиця 2.1) засвідчили, що 58,2 % студентів мають середній рівень самоконтролю, що відповідає нормативній здатності регулювати

власну поведінку та адекватно реагувати на вимоги соціального середовища. 26,9 % продемонстрували високий рівень самоконтролю, причому дівчата в цій групі представлені частіше (30,6 %), ніж хлопці (22,6 %). Лише 14,9 % опитаних характеризуються низьким рівнем саморегуляції. Отримані дані свідчать, що більшість молоді володіє достатньо розвиненими механізмами поведінкової регуляції, що забезпечує здатність до конструктивної взаємодії, дотримання соціальних норм та управління власними емоційними реакціями – характеристик, необхідних для стабільності сімейних стосунків. З позицій глибинної психології ці показники відображають сформованість механізмів рефлексії, які, за твердженням Н. В. Чепелевої, є ключовими у становленні здатності особистості до інтерпретації життєвого досвіду та усвідомленого саморозвитку [47].

Таблиця 2.2 - Результати дослідження за методикою Ш. Шварца «Портрет цінностей»

Ціннісна шкала	Середній показник (бали)	Рівень прояву	Кількість респондентів, які набрали максимум балів	% респондентів, які набрали максимум балів	Домінантна тенденція
Самостійність	4,5	Високий	28	41,8 %	Прагнення до автономії, самостійного вибору рішень
Доброзичливість	4,3	Високий	25	37,3 %	Орієнтація на гармонійні, довірливі стосунки
Універсалізм	4,4	Високий	24	35,8 %	Толерантність, соціальна відповідальність.
Безпека	4,1	Середньо-високий	19	28,4 %	Прагнення стабільності, передбачуваності, безпеки.
Досягнення	3,9	Середній	17	25,4 %	Прагнення до самореалізації й визнання.
Гедонізм	3,8	Середній	16	23,9 %	Орієнтація на позитивні емоції, життєву насолоду.

Закінчення таблиці 2.2

Конформність	3,6	Середній	13	19,4 %	Схильність дотримуватись соціальних норм.
Традиції	3,3	Помірний	12	17,9 %	Повага до усталених правил, сімейних традицій.
Влада	3,1	Низько-середній	10	14,9 %	Орієнтація на статус і контроль.
Стимуляція	3,0	Низький	9	13,4 %	Прагнення до ризику, новизни.

Ціннісні орієнтації як структура самооцінки та морально-сміслової сфери. Оцінювання за методикою Ш. Шварца показало домінування цінностей самостійності, універсалізму, доброзичливості та безпеки, що загалом формує гуманістично орієнтовану систему життєвих пріоритетів. Показники «досягнення» (25,4 %) та «гедонізму» (23,9 %) перебувають на помірному рівні, що свідчить про збалансоване прагнення до самореалізації без схильності до надмірного егоцентризму. Натомість низькі результати за шкалами «стимуляція» (13,4 %) та «влада» (14,9 %) вказують на відсутність вираженої потреби у домінуванні чи ризиковій поведінці. Така ціннісна структура є психологічно сприятливою для становлення зрілого майбутнього сім'янина: вона поєднує автономність із соціальною відповідальністю, орієнтацію на добробут інших із прагненням до особистісної стабільності. Як зазначає В. Кравець, саме баланс між особистісно-індивідуальними та соціально-гуманістичними цінностями забезпечує готовність молодій людині до створення гармонійних сімейних стосунків [19, с. 167-170].

*Таблиця 2.3 - Результати дослідження за методикою Г. Айзенка
“Самооцінка психічних станів”*

Психічний стан	Середній показник (бали)	Рівень прояву	Кількість респондентів з високим рівнем	% респондентів з високим рівнем	Характеристика стану
Тривожність	18,1	Високий	34	50,7	Підвищене емоційне напруження, очікування небезпеки, схильність до гіперконтролю
Фрустрація	17,4	Високий	29	43,3	Відчуття обмеження, розчарування, труднощі у досягненні цілей в умовах невизначеності
Агресивність	12,6	Помірний	13	19,4	Переважно вербальна або захисна форма реагування на зовнішній стрес
Ригідність	15,8	Середньо-високий	18	26,9	Емоційна інертність, потреба у стабільності та передбачуваності

Емоційні стани як показник особистісної стабільності. Результати за методикою Г. Айзенка свідчать про підвищений рівень тривожності у опитуваних студентів. Середній показник становить 18,1 бала, що відповідає високому рівню, причому 50,7 % опитаних мають високі показники тривожності. З огляду на соціально-психологічну ситуацію (стресові умови воєнного часу), підвищена тривожність є очікуваним явищем у юнацькому віці. Водночас цей компонент емоційного стану має значення для саморозвитку майбутнього сім'янина: високий рівень емоційної напруги може ускладнювати подружню адаптацію, підвищувати конфліктність та чутливість до стресу. З іншого боку, наявність сформованих рефлексивних і мотиваційних ресурсів здатна компенсувати цю вразливість, що узгоджується з висновками сучасної психології розвитку [20; 21]. *Фрустрація* (43,3 %) виявилася другою за інтенсивністю шкалою. Вона відображає суб'єктивне відчуття обмеження можливостей, неможливість планувати майбутнє або реалізовувати важливі життєві цілі в умовах невизначеності. Студенти часто

повідомляють про “втрату перспективності” чи “відкладені мрії”, що підвищує ризик апатії або емоційного вигорання. *Агресивність* (19,4 %) зберігається у межах помірних значень. Це свідчить, що, попри загальну напругу, молодь переважно не схильна до деструктивних форм реагування; агресія найчастіше проявляється у формі самозахисту чи словесної реакції на стресові подразники. *Ригідність* (26,9 %) також має середньо-високі значення. Вона відображає прагнення до стабільності, труднощі в гнучкому реагуванні на часті зміни зовнішніх обставин.

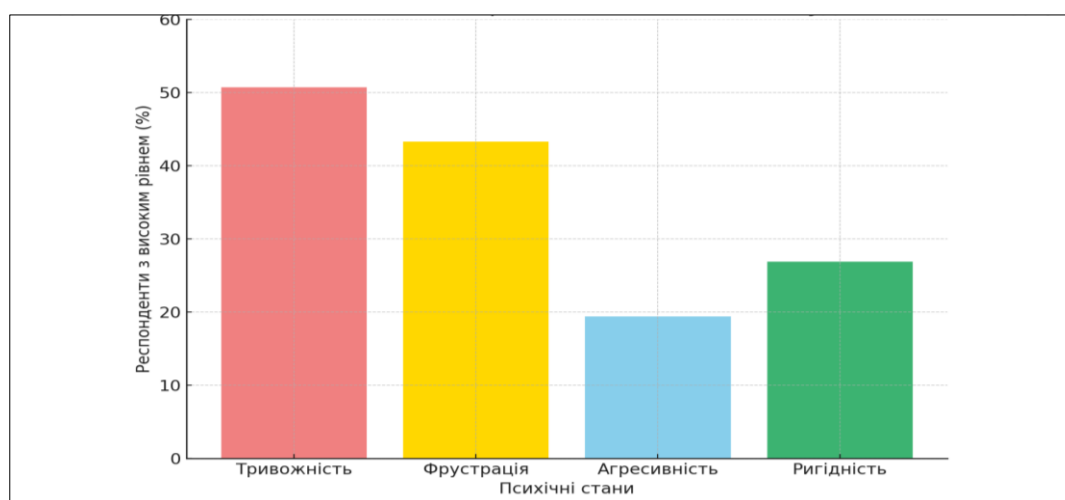


Рис. 2.1 *Результати опитування за методикою Г. Айзенка “Самооцінка психічних станів”*

У воєнний період така ригідність може бути механізмом психологічного захисту, який допомагає втримувати відчуття внутрішнього порядку і контролю. Загальний емоційний профіль досліджуваної групи (Рис. 2.1) можна охарактеризувати як напружено-адаптивний: висока тривожність поєднується з прагненням до саморегуляції та збереження внутрішнього контролю. Це вказує на психологічну зрілість у кризових умовах, але також на потребу у системній психопрофілактиці, підтримці емоційного здоров'я й формуванні навичок саморегуляції через психоедукацію, тренінги та індивідуальне консультування.

Таблиця 2.4 – Результати дослідження за методикою Н. Холла
 “Діагностика емоційного інтелекту”

Компонент ЕІ	Рівень	Хлопці, n	Хлопці, %	Дівчата, n	Дівчата, %
Усвідомлення емоцій	Низький	7	22,6 %	5	13,9 %
	Середній	17	54,8 %	16	44,4 %
	Високий	7	22,6 %	15	41,7 %
Управління емоціями	Низький	9	29,0 %	12	33,3 %
	Середній	16	51,6 %	19	52,8 %
	Високий	6	19,4 %	5	13,9 %
Самомотивація	Низький	6	19,4 %	8	22,2 %
	Середній	14	45,1 %	19	52,8 %
	Високий	11	35,5 %	9	25,0 %
Емпатія	Низький	10	32,3 %	4	11,1 %
	Середній	16	51,6 %	15	41,7 %
	Високий	5	16,1 %	17	47,2 %
Розпізнавання емоцій інших людей	Низький	9	29,0 %	3	8,3 %
	Середній	15	48,4 %	14	38,9 %
	Високий	7	22,6 %	19	52,8 %

Значущим внутрішнім чинником саморозвитку особистості на дошлюбному етапі є емоційний інтелект, який інтегрує здатність усвідомлювати, регулювати та застосовувати емоційні процеси у міжособистісній взаємодії. В юнацькому віці, який характеризується активним становленням ідентичності, розвиток емоційного інтелекту визначає якість саморозвитку, рівень психологічної зрілості та сформованість готовності до майбутнього сімейного життя [67, с. 28; 19, с. 168].

Усвідомлення власних емоцій. Аналіз результатів показав, що 41,7 % дівчат продемонстрували високий рівень усвідомлення емоцій, тоді як серед хлопців цей показник становив 22,6 %. Для більшості хлопців характерним є середній рівень (54,8 %), що вказує на тенденцію усвідомлювати внутрішні стани лише в ситуаціях вираженого емоційного напруження. Підвищені показники серед дівчат свідчать про більшу емоційну чутливість та здатність до рефлексії, що узгоджується з психодинамічними закономірностями емоційної зрілості [67, с. 44-45] Усвідомлення емоцій виступає базовою

передумовою саморегуляції та розвитку емпатії [9, с. 12]. Для майбутнього сім'янина це визначає здатність розпізнавати власні переживання, відкрито комунікувати про них і знижувати конфліктність у партнерських стосунках.

Управління власними емоціями. Результати засвідчили середній рівень розвитку цього компонента в обох групах, однак високий рівень управління емоціями зафіксовано у 19,4 % хлопців та лише 13,9 % дівчат. Це може бути наслідком підвищеної тривожності та емоційного виснаження серед дівчат у період воєнного стану, що відповідає дослідженням про вплив стресових факторів на емоційну регуляцію [31, с. 82-90]. Здатність до емоційної саморегуляції є ключовою у побудові стабільних й адаптивних подружніх стосунків. Низький рівень цього компонента підвищує ризик імпульсивних реакцій, непорозумінь та емоційної нестабільності, тоді як його розвиток створює основу для конструктивного діалогу.

Самомотивація. У компоненті самомотивації високий рівень мають 35,5% хлопців і 25 % дівчат. Це свідчить про орієнтацію хлопців на діяльнісно-результативні аспекти саморозвитку, що часто виступають компенсаторним механізмом в умовах стресу. Середній рівень самомотивації спостерігається у 45,1 % хлопців і 52,8 % дівчат, що вказує на збалансованість між особистісними цілями та емоційно-ціннісними орієнтаціями. Самомотивація визначає здатність ставити цілі, долати труднощі та підтримувати діяльність у довготривалій перспективі [21]. На дошлюбному етапі вона формує відповідальність, ініціативність та готовність до виконання партнерських і сімейних ролей.

Емпатія. У показниках емпатії спостерігається найбільша гендерна різниця: 47,2 % дівчат мають високий рівень проти 16,1 % хлопців. Це відображає суттєву перевагу дівчат у здатності співпереживати, розуміти емоційні стани інших, проявляти підтримку, що узгоджується з дослідженнями емоційної соціалізації [1, с. 5-7; 9, с. 112]. Емпатія є центральним механізмом побудови зрілих подружніх взаємин: вона забезпечує взаєморозуміння, підтримку, толерантність до відмінностей та

психологічну безпеку. Для майбутнього сім'янина недостатня емпатійність може ускладнювати встановлення емоційного контакту та взаємну підтримку у кризових ситуаціях.

Розпізнавання емоцій інших людей. За цим компонентом високі показники спостерігаються у 52,8 % дівчат проти 22,6 % хлопців. Це свідчить про сформовану соціальну інтуїцію, здатність інтерпретувати невербальні сигнали та передбачати емоційні реакції партнера. Згідно з нейропсихологічними дослідженнями, розпізнавання емоцій є важливою умовою адаптивної міжособистісної взаємодії [17, с. 195-198]. Цей компонент визначає здатність формувати емоційно безпечний простір стосунків, підтримувати партнера в станах емоційної напруги та запобігати конфліктам.

Структурний аналіз емоційного інтелекту студентської молоді засвідчує нерівномірність розвитку окремих його компонентів, що узгоджується з сучасними уявленнями про етапи становлення емоційної зрілості в юності. Загальний рівень EI у дівчат є середньо-високим, тоді як у хлопців – середнім. У контексті дошлюбного етапу саме емоційний інтелект виступає базовим внутрішнім чинником саморозвитку, який визначає здатність до партнерства, емоційної підтримки, регуляції конфліктів, розуміння потреб іншого та формування психологічно безпечного сімейного простору. Це узгоджується теорією Дж. Гоулмана, згідно з якою емоційна компетентність розглядається як передумова здорових стосунків [6; 9].

Отримані результати комплексно демонструють, що *внутрішні чинники* саморозвитку молоді створюють сприятливе підґрунтя для формування психологічної готовності до майбутнього сімейного життя. Рефлексія, достатній рівень саморегуляції, гуманістично-орієнтована ціннісна система та сформований емоційний інтелект забезпечують інтеграцію емоційних і когнітивних процесів, необхідних для стабільної подружньої взаємодії. Підвищена тривожність виступає потенційним ризик-фактором, однак вона не нівелює ресурсність інших компонентів, а лише підкреслює важливість

розвитку внутрішніх саморегулятивних механізмів у процесі становлення майбутнього сім'янина.

Зовнішні чинники визначають соціально-культурний контекст, у межах якого відбувається становлення особистості на дошлюбному етапі. Родинне середовище, освітні інституції, медійний простір та соціальні мережі формують умови, що опосередковують засвоєння молоддю соціальних норм, моделей поведінки та стратегій міжособистісної взаємодії. Сукупний вплив цих чинників визначає якість саморозвитку майбутнього сім'янина, зокрема рівень його психологічної зрілості, ціннісної орієнтації та соціальної компетентності.

Родина як первинний соціалізуючий чинник. Родина забезпечує базову матрицю соціалізації, у межах якої формуються первинні уявлення про партнерські ролі, відповідальність, емоційну взаємодію та способи вирішення конфліктів. Дослідження сімейних моделей підкреслюють, що саме родинні сценарії слугують прототипами майбутніх подружніх стосунків, визначаючи характер взаємодії, рівень довіри, толерантність до фрустрації й очікування від партнера [42, с. 184-188; 40, с. 84-89]. Позитивні сімейні зразки сприяють формуванню емоційної стабільності, адекватної самооцінки та конструктивного стилю спілкування, тоді як дисфункційні – зумовлюють тривожність, підвищену чутливість до небезпеки та труднощі у формуванні близьких взаємин. У юнацькому віці (студентська молодь) ці сценарії проявляються у показниках емоційної сфери: високий рівень тривожності, зафіксований у 50,7 % вибірки (*Таблиця 2.3*), може бути опосередкованим впливом сімейних труднощів та нестабільного соціального контексту.

Освітній вплив як механізм розвитку компетентностей. Освітнє середовище університету виконує функцію вторинної соціалізації та інтелектуального розвитку, формуючи рефлексивність, здатність до самостійного мислення та навички відповідальної поведінки. У процесі навчання створюються умови для формування:

— комунікативної компетентності;

- емоційної саморегуляції;
- професійної та особистісної ідентичності;
- системи життєвих цілей і цінностей.

Емпіричні дані за методикою Ш. Шварца (*Таблиця 2.2*) підтверджують, що студенти орієнтовані на *самостійність, універсалізм, доброзичливість і безпеку* – саме ті ціннісні конструкти, які, за В. Кравцем [49, с. 70-76], визначають психологічну готовність особистості до відповідального сімейного життя. Низькі показники за шкалами «влада» (14,9 %) та «стимуляція» (13,4 %) демонструють відсутність тенденції до домінування або ризикованої поведінки, що є позитивним прогностичним маркером у контексті партнерства.

Медіапростір як носій соціальних сценаріїв. Соціальні мережі є одним із найпотужніших зовнішніх чинників, що впливають на саморозвиток молоді на дошлюбному етапі. У цифровому середовищі відбувається активний процес соціального навчання, самопрезентації, порівняння себе з іншими та формування ідентичності. Результати проведеного анкетування за допомогою Google-форми (*Таблиця 2.5*) підтверджують високий рівень включеності молоді у медіапростір: 65,1 % респондентів проводять у соціальних мережах понад 4 години на добу, що свідчить про високу інтенсивність контакту з інформаційними та культурними моделями поведінки. Найбільш популярними видами контенту є фільми, серіали та блоги (відповідно 45,3 % та 34,8 %). Саме ці медіа найчастіше містять сценарні, емоційно забарвлені та спрощені моделі стосунків, які молодь схильна інтеріоризувати.

*Таблиця 2.5 – Результати анкетування «Роль соціальних мереж у процесі саморозвитку молоді на дошлюбному етапі»
(вибірка: 86 респондентів, 16–25 років)*

Показник	Категорії відповідей	Кількість (осіб)	Відсоток (%)
Час у соціальних мережах (на добу)	Понад 4 години	56	65,1 %
	Менше 4 годин	30	34,9 %
Тип найчастіше споживаного контенту	Фільми та серіали	39	45,3 %
	Блоги у соцмережах	30	34,8 %
	Реаліті-шоу	17	19,7 %
Соціальні порівняння	Постійно або час від часу порівнюють себе з іншими	60	69,7 %
	Не порівнюють	26	30,3 %
Оцінка реалістичності медіаконтенту	Вважають контент частково реалістичним або нереалістичним	58	67,4 %
	Вважають контент реалістичним	28	32,6 %
Відчуття тиску медіастандартів (успіх, краса, стиль)	Відчувають тиск	47	54,6 %
	Не відчувають	39	45,4 %
Вплив думки інших у соцмережах на самосприйняття	Відчувають вплив	45	52,3 %
	Не відчувають	41	47,7 %
Потреба у схваленні (публікація контенту заради лайків)	Часто публікують з метою отримати схвалення	34	39,5 %
	Не орієнтуються на схвалення	52	60,5 %
Уявлення про стосунки	Вважають, що соцмережі та реаліті-шоу формують ідеалізовані уявлення	51	69,3 %
	Не вважають	35	30,7 %
Потреба в розвитку критичного мислення	Хочуть навчитися відрізнити сценарний контент від реального життя	36	41,8 %
	Не виявляють потреби	50	58,2 %

Вплив такого контенту проявляється не лише на рівні інтересів, але й на рівні самосприйняття та уявлень про партнерство. Зокрема, 69,7 % респондентів зізналися, що порівнюють себе з іншими у соціальних мережах, а 54,6 % відчувають тиск медіальних стандартів краси, успіху та стилю. Це вказує на формування зовнішньо залежної самооцінки, що може ускладнювати розвиток емоційної зрілості та автономності – ключових характеристик майбутнього сім'янина. Особливо показовим є той факт, що 69,3 % учасників вважають медіаконтент джерелом ідеалізованих уявлень про

стосунки, що підтверджує його роль у створенні викривлених соціальних сценаріїв. Це узгоджується з науковими висновками Є. Потапчука і О. Колесник, які наголошують, що медіамоделі часто пропонують спрощені, романтизовані або конфліктно-гіперболізовані образи партнерства, що не відображають реальних психологічних процесів у подружніх стосунках [41, с. 28-30]. У свою чергу, це може формувати виконання сімейних ролей за нереалістичними шаблонами, що призводить до розчарувань, невідповідності очікувань і труднощів у підтриманні стабільних стосунків. Також результати дослідження показали, що 52,3 % молоді відчувають вплив думки інших у соціальних мережах, а 39,5 % публікують контент, орієнтуючись на зовнішнє схвалення. Це свідчить про тенденцію до соціальної залежності, підвищену чутливість до чужої оцінки й недостатню сформованість внутрішньої автономії – важливої складової майбутнього сім'янина, здатного будувати рівноправні партнерські стосунки без домінування потреби у зовнішньому підтвердженні. Важливо зазначити, що молодь сама усвідомлює необхідність критичного ставлення до медіаконтенту: 41,8 % респондентів висловили потребу навчитися відрізняти сценарні моделі від реального життя. Це свідчить про потенціал для розвитку медіаграмотності та критичного мислення – тих якостей, які прямо корелюють із психологічною зрілістю й вмінням будувати здорові стосунки [36]. Таким чином, медіапростір виконує роль носія *соціальних сценаріїв*, які молодь активно засвоює на дошлюбному етапі. Ці сценарії можуть як сприяти, так і ускладнювати формування готовності до майбутнього сімейного життя. З одного боку, соціальні мережі можуть забезпечувати доступ до просвітницького контенту, позитивних моделей стосунків і психологічних ресурсів. З іншого – створювати ідеалізовані стандарти, які підсилюють невпевненість, викликають викривлене сприйняття партнерства та знижують здатність до реалістичного бачення сімейного життя. Отже, медіапростір виступає значущим зовнішнім чинником формування майбутнього сім'янина, а ступінь його впливу

залежить від рівня критичного мислення, саморозвитку та особистісної зрілості молоді людини.

Таким чином, зовнішні чинники створюють складну багаторівневу систему впливів, що визначають напрям і якість саморозвитку особистості на дошлюбному етапі. Родина формує первинні моделі взаємодії; освітнє середовище сприяє розвитку цінностей, компетентностей та рефлексивності; медіа конструюють соціальні сценарії, які можуть бути як ресурсними, так і ризиковими; соціальні мережі стають простором інтенсивної побудови ідентичності, що впливає на самооцінку, мотивацію та уявлення про майбутнє сімейне життя. Комплексний аналіз цих чинників дозволяє виявити умови, що сприяють або перешкоджають становленню психологічної готовності молоді до виконання ролей майбутнього сім'янина.

Культурне середовище виступає одним із базових детермінант розвитку особистості на дошлюбному етапі, оскільки воно формує систему норм, цінностей, моделей поведінки та уявлень про соціально схвалені форми сімейного життя. У психологічній науці культурний контекст розглядається як макросоціальний чинник, що визначає змістові орієнтири життєдіяльності, задає рамки допустимих ролей і впливає на формування ідентичності молоді людини [21; 47]. У межах даного дослідження культурне середовище аналізується через призму трьох компонентів: тип середовища проживання (місто/село), національно-побутові традиції та соціально-історичні умови, що визначають особливості розвитку сучасної молоді. У сучасних умовах міське та сільське культурні середовища демонструють суттєві відмінності у соціальних вимогах, темпах життя, доступності ресурсів для освіти, рефлексії та саморозвитку. Міське середовище характеризується більшою варіативністю соціальних ролей, індивідуалізацією життєвих стратегій та розширеними можливостями для навчання, що сприяє розвитку рефлексивності, автономності та гнучкості мислення – характеристик, пов'язаних із здатністю до усвідомленого партнерства. Сільське середовище зберігає традиційні уявлення про сімейні ролі, стабільність, розподіл обов'язків та значущість

родинних зв'язків. Це може сприяти формуванню більш передбачуваних моделей взаємодії, але інколи – знижувати рівень індивідуальної автономності. Емпіричні дослідження вказують, що відмінності між цими середовищами опосередковано проявляються у структурі емоційної сфери: підвищений рівень тривожності (зафіксований у 50,7 % вибірки) частково може пояснюватися адаптацією молоді до міського ритму життя, високої конкуренції та інформаційної перенасиченості.

Український культурний контекст традиційно орієнтований на цінності сім'ї, взаємної підтримки, емоційної згуртованості та моральної відповідальності за близьких. У працях В. Кравця підкреслюється, що сім'я розглядається не лише як соціальний інститут, а й як духовно-моральна спільнота, у якій відбувається передача базових цінностей любові, турботи, гідності й шанування [9, с. 22-23; 15, с. 80-87]. Ці культурні орієнтири певною мірою корелюють із домінуванням у студентської молоді цінностей доброзичливості, універсалізму та безпеки, виявлених у результатах дослідження за методикою Ш. Шварца. Найвищі середні значення саме цих цінностей свідчать про відповідність внутрішньої ціннісної структури молоді традиційним культурним настановам, що створює сприятливе підґрунтя для майбутньої сімейної стабільності. Національні моделі також передбачають прийняття ролей, пов'язаних із взаємною відповідальністю та толерантністю до фрустрації. Зростання тривожності серед молоді, зафіксоване у дослідженні (Таблиця 2.2), може розглядатися як реакція на руйнування звичних традиційних опор у період соціальної нестабільності [1, с. 5-7]

Культурне середовище виступає інтегральним чинником саморозвитку молоді на дошлюбному етапі, визначаючи провідні цінності, моделі взаємодії та орієнтацію особистості щодо майбутнього сімейного життя. Традиційні культурні настанови, сучасні соціокультурні трансформації та тип середовища проживання утворюють багаторівневий простір впливів, у межах якого формуються емоційні, ціннісні та соціально-поведінкові характеристики молоді. Емпіричні дані засвідчують, що культурні чинники опосередковано

проявляються у профілі цінностей, рівні тривожності, структурі емоційного інтелекту та особливостях побудови ідентичності, що визначають ступінь готовності особистості до подружнього партнерства та виконання ролей майбутнього сім'янина.

2.2 Вплив саморозвитку особистості на формування готовності до майбутнього сімейного життя

Формування готовності до подружнього життя є комплексним психологічним процесом, що інтегрує емоційно-особистісні, когнітивні, мотиваційні та ціннісні компоненти. На дошлюбному етапі визначальним чинником виступає рівень саморозвитку особистості, який проявляється у здатності до рефлексії, саморегуляції, емоційної компетентності, моральної відповідальності та вміння будувати гармонійні міжособистісні стосунки. Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що показники *самоконтролю, ціннісної сфери, психічних станів та емоційного інтелекту* студентської молоді мають пряму й опосередковану залежність із рівнем їхньої психологічної готовності до майбутнього сімейного життя. Це узгоджується з теоретичними концепціями саморозвитку, згідно з якими особистісна зрілість, автономність, емоційна стійкість та гуманістична спрямованість цінностей є критеріями здатності до відповідального шлюбного партнерства [20; 28; 38].

У межах цього розділу нами було здійснено аналіз чотирьох ключових аспектів:

- взаємозв'язку між рівнем саморозвитку та готовністю до подружнього життя,
- стратегій поведінки у міжособистісних конфліктах,
- зв'язку між емоційним інтелектом та саморозвитком,
- порівняльного аналізу груп за статтю та особливостями виховання.

Емпіричні дані, отримані за методиками М. Снайдера, Ш. Шварца, Г. Айзенка та Н. Холла, дозволили встановити чіткі кореляції між окремими компонентами саморозвитку та психологічною готовністю до майбутнього сімейного життя.

До першого аспекту належить рівень самоконтролю як передумова відповідальної поведінки у шлюбі. За методикою М. Снайдера (*Таблиця 2.1*) 58,2 % студентів мають середній рівень самоконтролю, а 26,9 % – високий. Наявність сформованого самоконтролю вказує на здатність до відповідального виконання сімейних обов'язків, регуляції власних емоцій та конструктивного вирішення міжособистісних труднощів. Особи з високим рівнем саморегуляції схильні до стабільних партнерських стосунків, здатні до компромісу та дотримання узгоджених норм взаємодії – ключових елементів подружньої адаптації.

Під час аналізу другого аспекту розглядаються ціннісні орієнтації як прогностичний чинник сімейної готовності. Методика Ш. Шварца (*Таблиця 2.2*) виявила домінування цінностей доброзичливості, універсалізму, безпеки та самостійності, що свідчить про емоційну зрілість, гуманістичну спрямованість і соціальну відповідальність. Низькі показники «влади» (14,9 %) та «стимуляції» (13,4 %) свідчать про відсутність прагнення до домінування й конфліктогенності. Гуманістична система цінностей забезпечує готовність до партнерських стосунків, взаємної підтримки та емоційної співучасті, що є основою сімейної згуртованості.

Емоційні стани як індикатор стресостійкості у шлюбі належать до третього аспекту. Показники за методикою Г. Айзенка (*Таблиця 2.3*) свідчать, що 50,7 % студентів мають високий рівень тривожності. Це вказує на підвищену чутливість до міжособистісної напруги. Висока тривожність може ускладнювати подружню адаптацію, посилювати конфліктність і емоційну лабільність. Однак при достатній сформованості емоційного інтелекту її вплив компенсується навичками саморегуляції та емпатійності.

Емоційний інтелект як базовий компонент подружньої компетентності належить до четвертого аспекту. За методикою Н. Холла: у дівчат загальний рівень EI – 24,4 бала; у хлопців загальний рівень EI – 21,7 бала; високий рівень емпатії мають 47,2 % дівчат та 16,1 % хлопців; високий рівень розуміння емоцій інших – 52,8 % дівчат і 22,6 % хлопців.

Емоційний інтелект забезпечує здатність до здорової комунікації, конструктивного вирішення конфліктів і гнучкої взаємодії, тобто рис, що визначають якість майбутніх подружніх стосунків.

Нами встановлено, що рівень саморозвитку студентської молоді має прямий зв'язок із психологічною готовністю до подружнього життя. Розвинений самоконтроль, гуманістичний ціннісний профіль і високий рівень емоційного інтелекту створюють сприятливі передумови для гармонійних шлюбних стосунків. Підвищена тривожність виступає певним ускладнювальним чинником, однак вона компенсується високим рівнем емпатії та соціально-комунікативних навичок.

Міжособистісні конфлікти є неминучим елементом взаємодії між партнерами та важливим критерієм психологічної готовності до подружнього життя. Здатність конструктивно долати конфліктні ситуації визначається рівнем саморозвитку, емоційною компетентністю, сформованими ціннісними орієнтаціями та стійкістю особистості до емоційних навантажень. Теоретичні дослідження підкреслюють, що конфлікт не є деструктивним сам по собі; натомість руйнівними стають неадекватні стратегії поведінки, зумовлені недостатньою емоційною зрілістю або нерозвиненими навичками саморегуляції [15, с. 84-86; 20, с. 82-84].

Емпіричні дані, отримані шляхом комплексної діагностики студентської молоді, дозволяють визначити чинники, що обумовлюють вибір стратегії поведінки у конфлікті, та оцінити їхній вплив на готовність до подружнього життя.

Вплив самоконтролю на вибір конфліктних стратегій. Методика М. Снайдера (*Таблиця 2.1*) засвідчила, що у вибірці домінує

середній рівень самоконтролю (58,2 %), тоді як 26,9 % студентів продемонстрували високий рівень. Особи з високим рівнем саморегуляції схильні до конструктивних стратегій конфліктної поведінки – зокрема, до компромісу, пристосування, переговорів, тоді як низький рівень самоконтролю може сприяти імпульсивним реакціям, уникненню або емоційній ескалації. Сформований самоконтроль дозволяє утримувати стабільність поведінки в умовах емоційної напруги, що є важливою передумовою для гармонізації подружніх взаємин та попередження конфліктогенних сценаріїв.

Роль емоційного інтелекту у врегулюванні конфліктів. Емоційний інтелект, виміряний за методикою Н. Холла (*Таблиця 2.4*), демонструє значний вплив на стратегії поведінки в конфлікті. Високий рівень емпатії, притаманний 47,2 % дівчат та 16,1 % хлопців, а також високий рівень розуміння емоцій інших (52,8 % дівчат, 22,6 % хлопців) свідчить про здатність значної частини вибірки до кооперативних, емпатійних і партнерських стратегій реагування на конфлікт. Емоційно компетентні особистості здатні знижувати інтенсивність конфліктної взаємодії, використовувати техніки активного слухання, стримувати імпульсивні реакції та підтримувати емоційний діалог. Це є ключовою передумовою подружньої стабільності.

Вплив рівня тривожності на конфліктну поведінку. Показники методики Г. Айзенка (*Таблиця 2.3*) засвідчили, що 50,7 % молоді характеризуються високою тривожністю. Такі особистості можуть демонструвати захисні стратегії поведінки – уникнення та надмірну поступливість. Підвищена чутливість до емоційних подразників може зумовлювати схильність до неадекватної інтерпретації намірів партнера, що спричиняє конфліктні непорозуміння. Водночас тривожні особи зазвичай мають підвищену потребу у стабільності та емоційній підтримці, що може сприяти прагненню до компромісу та уникненню ескалації конфлікту.

Ціннісні орієнтації як регулятори конфліктних рішень. Аналіз результатів за методикою Ш. Шварца (*Таблиця 2.2*) засвідчив, що цінності

доброзичливості, безпеки та універсалізму (провідні для вибірки) корелюють із миролюбними та кооперативними стратегіями поведінки. Особи з вираженою орієнтацією на доброзичливість рідше вдаються до силових або маніпулятивних методів вирішення конфліктів. Низькі показники за цінністю «влада» (14,9 %) свідчать про відсутність тенденції до домінування, а низька «стимуляція» (13,4 %) – про відсутність потреби у ризику або провокативній поведінці. Гуманістичні цінності формують внутрішні норми ненасильницької комунікації та сприяють вибору стратегій погодження й компромісу.

Цифрові впливи як модератори конфліктної поведінки. За результатами анкетування *«Роль соціальних мереж у процесі саморозвитку молоді на дошлюбному етапі»* (Таблиця 2.5): 65,1 % молоді проводять у соцмережах понад 4 години на добу; значна частина формує уявлення про конфлікти через медіаконтент (фільми – 45 %, блоги – 35 %, реаліті-шоу – 20 %).

Ці дані свідчать, що моделі поведінки в конфлікті часто запозичуються із медіасценаріїв, які нерідко містять драматизацію, емоційне загострення або деструктивні реакції. Цифрове середовище виступає одним із важливих регуляторів стилю поведінки у конфлікті, посилюючи чи послаблюючи конструктивність залежно від особистісної зрілості та рівня критичного мислення[36; 41].

Аналіз отриманих результатів засвідчує, що стратегії поведінки в міжособистісних конфліктах студентської молоді визначаються взаємодією кількох ключових чинників: самоконтролю, емоційного інтелекту, тривожності, гуманістичної ціннісної орієнтації та впливів цифрового середовища. Особи з високим рівнем саморегуляції та емоційної компетентності частіше обирають партнерські та компромісні стратегії взаємодії, тоді як підвищена тривожність і нестійка ідентичність можуть сприяти уникненню або конфліктній ескалації. Загалом профіль досліджуваних свідчить про потенціал до конструктивної конфліктної поведінки – одного з ключових компонентів готовності до подружнього життя.

Емоційний інтелект є одним із ключових психологічних конструктів, що визначають якість саморозвитку особистості на дошлюбному етапі. Його розвиток забезпечує здатність до рефлексії власних емоцій, розуміння емоцій інших людей, ефективної міжособистісної взаємодії та конструктивної саморегуляції. Теоретичні моделі саморозвитку трактують емоційну компетентність як серцевину особистісної зрілості, що забезпечує інтеграцію когнітивних, мотиваційних і поведінкових компонентів [31; 21; 47].

Отримані емпіричні результати підтверджують наявність вираженого зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та загальним рівнем саморозвитку студентської молоді.

Рівень емоційного інтелекту як показник зрілості саморозвитку. За методикою Н. Холла (*Таблиця 2.4*) встановлено:

- 1) загальний рівень емоційного інтелекту: дівчата – 24,4 бала, хлопці – 21,7 бала;
- 2) емпатія (високий рівень): дівчата – 47,2 %, хлопці – 16,1 %;
- 3) розуміння емоцій інших (високий рівень): дівчата – 52,8 %, хлопці – 22,6%;
- 4) самомотивація (високий рівень): хлопці – 35,5 %, дівчата – 25 %.

Ці дані демонструють виражену гендерну диференціацію емоційної компетентності, що опосередковано впливає на відмінності у показниках саморозвитку. Високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із кращими навичками *саморефлексії, емоційної стійкості та самоорганізації*, що є ключовими елементами психологічної готовності до партнерства.

Емоційний інтелект і здатність до самоконтролю. Порівняльний аналіз із результатами методики М. Снайдера (*Таблиця 2.1*) засвідчує, що студенти з високим рівнем самоконтролю (26,9 %) мають також помітно вищі показники емоційного інтелекту. Взаємозв'язок простежується через: здатність управляти власними емоціями; компетентність у зниженні емоційної напруги; уміння прогнозувати реакції партнера; контроль імпульсивних відповідей під час конфлікту.

Це узгоджується з висновками М. Чепелевої про єдність емоційно-рефлексивних процесів у структурі саморозвитку [47, с. 254-257]. Емоційний інтелект є предиктором зрілого самоконтролю, що дозволяє особистості підтримувати стабільність поведінки в емоційно насичених ситуаціях.

Взаємодія емоційного інтелекту та ціннісної сфери. Аналіз методики Ш. Шварца показав, що цінності *доброзичливості, універсалізму та безпеки* найбільш корелюють з високими показниками емоційного інтелекту, оскільки вони відображають гуманістичну орієнтацію особистості, здатність до співпереживання та соціальної відповідальності. Низькі показники «влади» (14,9 %) та «стимуляції» (13,4 %) знижують ризик імпульсивних або агресивних реакцій у міжособистісних взаємодіях. Емоційний інтелект формується не лише як навичка, а як ціннісно зумовлений конструкт, що визначає готовність до партнерських, рівноправних і підтримувальних подружніх стосунків.

Емоційний інтелект у структурі стресостійкості. Порівняння даних за методиками Холла й Айзенка засвідчує, що студенти з вищим емоційним інтелектом демонструють нижчі показники емоційної нестабільності та кращу здатність до подолання тривоги. Навіть за умов, коли 50,7 % молоді мають високий рівень тривожності, саме особи з високим рівнем емпатії та саморегуляції здатні компенсувати цей стан адаптивними стратегіями.

Емоційний інтелект виконує захисну функцію, пом'якшуючи вплив тривоги та запобігаючи деструктивним формам поведінки, що є критично важливим для майбутнього сімейного життя.

Емоційний інтелект і якість саморозвитку у цифровому середовищі. Дані анкетування (*Таблиця 2.5*) показали, що молодь активно взаємодіє з цифровим простором: 65,1 % проводять у соціальних мережах понад 4 години щодня; значна частина формує уявлення про емоції та взаємини через медіаконтент.

Студенти з вищим емоційним інтелектом демонструють: меншу залежність від зовнішнього схвалення; стабільнішу самооцінку; критичніше ставлення до медіамоделей стосунків; здатність до рефлексії власних реакцій і поведінки. Емоційний інтелект забезпечує зрілість цифрової поведінки та є ключовим чинником здорового саморозвитку в умовах інформаційного перенасичення.

Отже, емоційний інтелект виступає центральним компонентом саморозвитку особистості на дошлюбному етапі. Він забезпечує рефлексивність, стресостійкість, саморегуляцію, емпатію та здатність до гармонійної міжособистісної взаємодії, якості, що є основою психологічної готовності до сімейного життя. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з самоконтролем, ціннісними орієнтаціями, тривожністю та стилями поведінки в конфліктах свідчить про його системоутворюючу роль у структурі особистісної зрілості.

У результаті комплексного аналізу впливу саморозвитку особистості на формування готовності до майбутнього сімейного життя встановлено, що рівень особистісної зрілості студентської молоді є системним предиктором успішної подружньої адаптації. Емпіричні показники свідчать, що основні компоненти саморозвитку – самоконтроль, емоційний інтелект, ціннісні орієнтації та емоційна стійкість визначають характер міжособистісної взаємодії, стиль поведінки в конфліктних ситуаціях та здатність до партнерської підтримки.

Результати методики М. Снайдера засвідчили, що більшість студентів мають середній або високий рівень самоконтролю, що забезпечує конструктивні стратегії подолання конфліктів, відповідальність та здатність до дотримання партнерських домовленостей. Ціннісна структура, виявлена за методикою Ш. Шварца, характеризується домінуванням доброзичливості, універсалізму та безпеки, що узгоджується з гуманістичною спрямованістю і орієнтацією на взаємну підтримку у подружніх стосунках. Низькі показники «влади» та «стимуляції» свідчать про відсутність тенденції до домінування

або ризикованої поведінки, що позитивно позначається на майбутній сімейній взаємодії.

Емоційна сфера, досліджена за методикою Г. Айзенка, виявила підвищений рівень тривожності у значної частини молоді. Хоча цей чинник може ускладнювати подружню адаптацію, він компенсується високими показниками емоційного інтелекту, зокрема емпатії, розуміння емоцій інших та самомотивації, що підтверджено результатами методики Н. Холла. Емоційний інтелект виступає системоутворюючим чинником саморозвитку: він знижує інтенсивність конфліктної поведінки, сприяє конструктивному спілкуванню та забезпечує здатність до емоційної підтримки партнера.

Порівняльний аналіз продемонстрував виразні гендерні відмінності: дівчата мають значно вищі показники емпатії та розуміння емоцій інших, тоді як хлопці – високі показники самомотивації та поведінкової регуляції. Це свідчить про різні моделі саморозвитку, однак обидві групи мають ресурсний потенціал для формування гармонійної подружньої взаємодії.

Дані анкетування вказують на суттєвий вплив цифрового середовища, у якому молодь набуває соціальних сценаріїв, формує уявлення про стосунки й трансформує власну ідентичність. Висока інтенсивність користування соціальними мережами (65,1 % – понад 4 години на добу) робить емоційний інтелект ключовим захисним механізмом, що забезпечує критичне сприймання інформації, стійкість до зовнішніх оцінок та здатність зберігати психологічну автономію.

Отже, саморозвиток особистості виступає визначальним чинником підготовки молоді до майбутнього сімейного життя. Його структура охоплює взаємопов'язані емоційні, когнітивні та ціннісні компоненти, що забезпечують готовність до партнерства, здатність до конструктивної взаємодії, відповідальності та емоційної підтримки. Розвинений емоційний інтелект, сформована система цінностей і здатність до саморегуляції є ключовими критеріями психологічної готовності до подружнього життя.

2.3 Практичні рекомендації щодо саморозвитку шлюбного потенціалу особистості

Результати теоретичного аналізу й емпіричного дослідження свідчать, що саморозвиток особистості на дошлюбному етапі не є спонтанним процесом, а потребує цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки. Виявлені особливості ціннісних орієнтацій, емоційної регуляції, стратегій міжособистісної поведінки та рівня готовності до виконання сімейних ролей демонструють суперечливе поєднання високої суб'єктивної значущості сім'ї з недостатньою зрілістю уявлень про шлюб, батьківство й відповідальність за партнера. Це узгоджується з висновками В. Кравця про те, що сучасна українська молодь декларує цінність «щасливого сімейного життя», але реальні знання, установки та поведінкові стратегії часто залишаються несформованими або фрагментарними [19, с. 27-33].

Зміст безпосередньої дошлюбної підготовки включає загальносоціальний, моральний, юридично-правовий, господарсько-економічний, естетичний та психологічний компоненти, що забезпечують формування в молоді відповідального ставлення до майбутнього шлюбу, усвідомлення значення сім'ї як базової життєвої цінності, готовності до ролей чоловіка й дружини, батька й матері.

Якщо перенести ці положення у площину саморозвитку шлюбного потенціалу особистості, стає очевидним, що йдеться не лише про інформування молоді, а про вибудову внутрішньої роботи суб'єкта над собою.

Саморозвиток майбутнього сім'янина має охоплювати:

- **ціннісно-смисловий компонент** (усвідомлення сім'ї як пріоритетної життєвої цінності, формування реалістичних уявлень про шлюб і батьківство);
- **когнітивний компонент** (знання щодо психології подружніх стосунків, сімейних ролей, юридично-правових і економічних аспектів сімейного життя);

- **емоційно-регулятивний компонент** (розвиток емоційного інтелекту, умінь розпізнавати й регулювати власні емоційні стани, розуміти почуття партнера);
- **поведінковий компонент** (оволодіння конструктивними стратегіями взаємодії, у тому числі в конфліктних ситуаціях).

Таке структурування саморозвитку відповідає виокремленню Кравцем психологічного аспекту дошлюбної підготовки, що передбачає розвиток самоспостереження, емпатії, стійкості характеру й уміння створювати сприятливий морально-психологічний клімат у майбутній сім'ї [19, с. 167-169].

Виходячи з цього, практичні рекомендації щодо саморозвитку шлюбного потенціалу особистості мають спиратися на такі принципи: *комплексність* (поєднання ціннісного, когнітивного, емоційно-вольового та поведінкового вимірів), *наступність і тривалість* (інтеграція роботи з молоддю на різних етапах освіти), *суб'єктність* (активна позиція молодої людини в усвідомленні та конструюванні власного життєвого й сімейного сценарію), а також *партнерська взаємодія* освітніх інституцій, сім'ї й психологічної служби. Зазначені принципи узгоджуються з висновками В. Кравця щодо необхідності бачити підготовку майбутнього сім'янина в контексті цілісного способу життя й культури суспільства, а не як локальну виховну акцію [19, с. 190-191].

Спираючись на концептуальні положення В. Кравця щодо комплексної підготовки молоді до сімейного життя та враховуючи результати емпіричного дослідження, пропонується програма саморозвитку, спрямована на формування шлюбного потенціалу особистості. Програма має прикладний характер і може бути реалізована у межах тренінгових занять, психологічних гуртків або індивідуальної роботи студента над собою.

1. Розвиток емоційної компетентності. Емоційна компетентність є фундаментом майбутньої подружньої взаємодії, оскільки забезпечує здатність

розуміти себе та партнера. Регулярні тренінги сприяють формуванню навичок емпатії, контролю емоцій та конструктивних реакцій у складних ситуаціях.

1.1. Проводити тренінги з розвитку емоційної чутливості та емпатії (вправи на розпізнавання емоцій, активне слухання).

1.2. Формувати навички управління емоціями в ситуаціях міжособистісної напруги.

1.3. Розвивати здатність до емоційної підтримки партнера через рольові вправи та практику «психологічного дзеркала».

1.4. Використовувати релаксаційні й дихальні техніки для зниження тривожності й внутрішньої напруги.

2. Формування здатності до міжособистісної взаємодії. Злагоджена комунікація та вміння домовлятися визначають якість взаємин у парі. Тренування навичок діалогу допомагає попереджувати конфлікти та сприяє становленню партнерської моделі стосунків.

2.1. Навчати молодь основам партнерської комунікації: умінню висловлювати потреби, вести діалог, ставити відкриті запитання.

2.2. Проводити тренінги з подолання конфліктів: моделювання ситуацій непорозумінь, пошук взаємоприйнятних рішень, техніка «компроміс – співпраця».

2.3. Формувати вміння домовлятися, брати відповідальність за власні дії та враховувати позицію іншої сторони.

2.4. Розвивати навички ненасильницької комунікації.

3. Зміцнення вольової та саморегулятивної сфери. Самоконтроль забезпечує стабільність поведінки й передбачуваність реакцій, що значно знижує ризик конфліктних ситуацій у майбутньому шлюбі. Розвиток вольової сфери формує відповідальність та здатність діяти зріло у складних обставинах.

3.1. Проводити вправи на розвиток самоконтролю (техніка «стоп-пауза», планування поведінки, тренування довільної уваги).

3.2. Формувати навички подолання імпульсивності та емоційної реактивності.

3.3. Стимулювати відповідальне ставлення до особистих зобов'язань та прийнятих рішень.

3.4. Розвивати наполегливість і послідовність у досягненні поставлених особистих і міжособистісних цілей.

4. Осмислення ціннісних орієнтацій. Цінності визначають життєву позицію молодої людини та очікування від сімейного життя. Усвідомлення власних цінностей сприяє прийняттю реалістичних рішень щодо партнерства та підвищує узгодженість майбутніх сімейних ролей.

4.1. Організовувати заняття з аналізу цінностей, обговорення ролі сім'ї та партнерства у житті молодої людини.

4.2. Формувати реалістичні уявлення про шлюб і сімейні ролі, зіставляючи їх із власними життєвими установками.

4.3. Створювати умови для усвідомлення значення взаємної підтримки, доброзичливості, відповідальності як базових сімейних цінностей.

4.4. Проводити дискусії щодо різних моделей сучасної сім'ї та відповідних очікувань.

5. Розвиток рефлексії та самосвідомості. Рефлексія дозволяє усвідомлювати власну поведінку, мотиви та емоції, що є основою особистісної зрілості. Щоденна робота над собою формує здатність до відповідального вибору партнера та конструктивної взаємодії.

5.1. Рекомендувати ведення щоденника рефлексій: аналіз емоцій, поведінки, рішень і внутрішніх мотивів.

5.2. Проводити вправи на самоусвідомлення (аналіз власних сильних і слабких сторін, стилю поведінки у конфліктах).

5.3. Сприяти формуванню здатності прогнозувати наслідки власних вчинків.

5.4. Використовувати методики «життєвих ліній», «сімейних сценаріїв» для осмислення батьківських моделей.

6. Формування медіаграмотності та критичного сприйняття інформації. Цифрове середовище значно впливає на уявлення молоді про стосунки, тому розвиток критичного мислення є необхідним. Уміння фільтрувати медіаконтент допомагає уникати нереалістичних очікувань і зберігати психологічну автономію.

6.1. Навчати молодь аналізувати медійні образи стосунків та розрізняти реальні й романтизовані сценарії.

6.2. Розвивати навички критичного мислення, уміння уникати порівняльної поведінки та зменшувати вплив соціальних мереж.

6.3. Формувати відповідальне використання цифрового середовища для особистісного розвитку.

6.4. Проводити профілактику тривожності.

7. Удосконалення навичок життєвого та сімейного планування. Здатність планувати побутові та життєві процеси формує відповідальний підхід до майбутнього шлюбу. Молодь повинна вміти організовувати повсякденне життя, розподіляти обов'язки й ухвалювати спільні рішення.

7.1. Проводити заняття з основ сімейної економіки, розподілу домашніх обов'язків, організації побуту.

7.2. Формувати вміння спільно планувати важливі життєві події.

7.3. Ознайомлювати з основами відповідального батьківства.

7.4. Підтримувати розвиток навичок довгострокового планування та прийняття рішень.

8. Розвиток культури відповідальності та партнерства. Партнерська взаємодія базується на рівності, повазі та готовності підтримувати одне одного. Розвиток культури відповідальності сприяє формуванню зрілих стосунків, у яких обидва партнери беруть активну участь у створенні сімейного благополуччя.

8.1. Формувати у молоді усвідомлення рівноправності й взаємної відповідальності у стосунках.

8.2. Проводити заняття щодо психологічної готовності брати на себе сімейні ролі.

8.3. Заохочувати молодь до практики партнерської взаємодії в навчальних і соціальних ситуаціях.

8.4. Навчати навичок підтримки, взаємодопомоги та конструктивного реагування на труднощі.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено комплексний аналіз чинників, що впливають на формування майбутнього сім'янина на дошлюбному етапі, визначено провідні моделі саморозвитку особистості та окреслено їхній зв'язок із психологічною готовністю до подружнього життя. Результати теоретичного й емпіричного дослідження підтверджують, що саморозвиток є ключовою умовою становлення особистісної зрілості, яка, своєю чергою, забезпечує здатність до гармонійної міжособистісної взаємодії, відповідальної поведінки та виконання сімейних ролей. Встановлено, що на процес саморозвитку впливають як внутрішні чинники (рефлексія, самооцінка, самоконтроль, мотиваційна сфера, емоційний інтелект), так і зовнішні умови (сімейне середовище, система освіти, медіапростір, соціальні мережі, культурні традиції). Внутрішні ресурси особистості визначають здатність до усвідомленого самовдосконалення, тоді як впливи зовнішнього оточення формують поведінкові моделі, ціннісні орієнтації та уявлення про майбутнє сімейне життя. Особливо значущим у сучасних умовах є медіавплив, який сприяє як позитивним змінам (доступ до знань, моделювання поведінкових патернів), так і ризикам (нереалістичні очікування, фрагментація ідентичності, підвищення тривожності). Емпіричні дані демонструють, що рівень саморозвитку тісно пов'язаний із психологічною готовністю до подружніх взаємин. Студенти з високими показниками самоконтролю, емоційного інтелекту та гуманістичних цінностей демонструють стабільнішу

поведінку в конфліктах, більшу відкритість до партнерства та здатність до емоційної підтримки. Водночас підвищена тривожність, недостатня рефлексивність і низький рівень емпатії ускладнюють формування конструктивних моделей подружньої взаємодії. Порівняльний аналіз показав суттєві гендерні відмінності: дівчата характеризуються вищим рівнем емоційної чутливості, емпатії та соціальної відповідальності, тоді як хлопці демонструють більш розвинену самомотивацію та поведінкову регуляцію. Ці особливості зумовлюють різні траєкторії саморозвитку, але в цілому обидві групи мають потенціал для успішного виконання сімейних ролей за умови цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки. Важливим результатом стало виявлення домінуючих моделей саморозвитку, серед яких провідними є гуманістично-ціннісний, емоційно-регулятивний і комунікативно-діяльнісний типи. Саме ці моделі забезпечують найвищу узгодженість між внутрішніми установками особистості, її емоційною стійкістю та поведінковими стратегіями, що є критичними для побудови стабільних сімейних стосунків. На основі узагальнених результатів розроблено практичні рекомендації щодо розвитку шлюбного потенціалу молоді, які охоплюють емоційно-комунікативну, ціннісно-смыслову, регулятивну та рефлексивну сфери. Запропоновані заходи спрямовані на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, формування зрілої позиції щодо партнерства та підвищення здатності молоді до відповідального сімейного життя.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено цілісне теоретико-емпіричне дослідження саморозвитку особистості на дошлюбному етапі як ключової умови формування готовності до майбутнього сімейного життя. На основі аналізу сучасних наукових підходів, емпіричних даних та виявлених закономірностей обґрунтовано психологічні механізми становлення майбутнього сім'янина та визначено можливі напрями психолого-педагогічної підтримки молоді.

1. Теоретичний аналіз показав, що саморозвиток є багатовимірним і динамічним процесом, який охоплює рефлексивний, емоційно-регулятивний, мотиваційний, когнітивний та ціннісно-смысловий компоненти. Дошлюбний етап виступає періодом інтенсивного формування особистісної зрілості, життєвих орієнтацій, уявлень про шлюб, моделі міжособистісної взаємодії та відповідальності за майбутні сімейні ролі. Узагальнення праць С. Кузікової, Н. Чепелевої, В. Кравця, Є. Потапчука, Д. Карпової та інших авторів засвідчило, що готовність до сімейного життя формується як результат цілеспрямованого розвитку внутрішніх ресурсів особистості у взаємодії з соціокультурним середовищем.

2. Результати емпіричного дослідження (методики М. Снайдера, Ш.Шварца, Г. Айзенка, Н. Холла; анкетування у соціальних мережах) дозволили встановити провідні тенденції саморозвитку молоді та визначити чинники, що посилюють або ускладнюють готовність до подружнього життя. Виявлено:

— 58,2 % опитаних студентів мають середній рівень самоконтролю, а 26,9% – високий, що є позитивним показником для виконання майбутніх сімейних ролей;

— провідними є цінності доброзичливості, універсалізму, безпеки та самостійності, які корелюють із гуманістичною спрямованістю та партнерською моделлю взаємодії;

— 50,7 % молоді мають підвищену тривожність, що потребує розвитку навичок емоційної саморегуляції;

— емоційний інтелект виявився значущим предиктором шлюбної готовності: високий рівень емпатії мають 47,2 % дівчат і лише 16,1 % хлопців, а високий рівень розуміння емоцій інших – 52,8 % дівчат і 22,6 % хлопців відповідно;

— медіапростір відіграє амбівалентну роль: забезпечує доступ до соціальних сценаріїв, але може спричиняти викривлення уявлень про стосунки та знижувати самооцінку.

3. Встановлено, що саморозвиток особистості має системний вплив на формування готовності до подружнього життя. Зокрема: емоційний інтелект забезпечує здатність до емпатії, конструктивного спілкування і подолання конфліктів; самоконтроль і рефлексія визначають стабільність поведінки та відповідальність за вибір партнера; ціннісні орієнтації зумовлюють ставлення до сім'ї, розподілу ролей, моделей партнерства; емоційно-вольова регуляція виступає основою психологічної стійкості в умовах подружніх труднощів.

4. На основі узагальнення теоретичних і практичних даних розроблено програму практичних рекомендацій щодо розвитку шлюбного потенціалу, яка включає: тренінги емоційної компетентності; розвиток комунікативних і конфліктологічних навичок; техніки саморегуляції та підвищення вольової сфери; формування усвідомлених ціннісних орієнтацій; розвиток медіаграмотності та критичного мислення; індивідуальну рефлексивну практику (щоденник самопостереження); рекомендації для освітніх інституцій та соціальних служб щодо психолого-педагогічної підтримки молоді.

5. Практична значущість роботи полягає у можливості застосування отриманих результатів:

- у діяльності психологічних служб навчальних закладів;
- у програмах підготовки молоді до подружнього життя;
- у молодіжних соціальних проєктах;

- в індивідуальному консультуванні молодих людей та пар;
- у розробленні інформаційно-просвітницьких програм щодо формування готовності до сімейного життя.

Отже, результати дослідження підтверджують гіпотезу: саморозвиток молоді на дошлюбному етапі є складним, багатофакторним процесом, що визначається внутрішніми психологічними характеристиками та зовнішніми соціокультурними впливами. Провідними детермінантами цього процесу виступають родинне виховання та інформаційно-медійне середовище, а рівень саморозвитку безпосередньо впливає на формування готовності до майбутнього сімейного життя.

Проведене дослідження створює підґрунтя для подальших наукових розвідок у галузі сімейної психології, зокрема щодо розвитку партнерської компетентності, механізмів формування свідомого батьківства та цифрової соціалізації молодих людей.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ:

1. Александров Ю. В. Теоретичні аспекти дослідження гендерних особливостей емоційних станів у юнацькому віці. Матеріали V наук.–практ. Конференції. 2019. С. 5-7.
2. Васильєва Г. В., Котова І. О. Етапи і форми саморозвитку особистості. Теорія та історія соціології. 2021. Вип. 31. С. 61–65.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови: 250000 / уклад. та гол. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун, 2005. VIII, 1728 с.
4. Вікова психологія. Навчальний посібник. / О. П. Сергєєнкова та ін. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
5. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2019. Вип. 3. с. 122-128.
6. Готтман Дж., Деклер Дж. Емоційний інтелект у дитини. / пер. з англ. Х. Шиналь. Харків : Віват. 2022. 288 с.
7. Даценко О. А. Саморозвиток людини в контексті проблем особистісного зростання. Психологія і суспільство. 2024. № 1. С. 7-11.
8. Драгола, Л., Сіденко, Ю. Саморозвиток особистості як предмет психології та педагогіки. Психологічний журнал. 2024, С. 28-35.
9. Емоційний інтелект. Д. Гоулман / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків : Віват, 2020. 512 с.
10. Етимологічний словник української мови: В 7 т. / за ред. О. С. Мельничук та ін. Інститут мовознавства ім. О. О. Потебні. Київ: Наукова думка, 1982. Т. 1. 632 с.
11. Етимологічний словник української мови: в 7 т. / ред. О. С. Мельничук та ін. НАН України. Ін-т мовознавства ім. О. О. Потебні. Київ: Наукова думка, 2006. Т. 5: Р–Т. 705 с.
12. Етимологічний словник української мови: у 7 т. / за ред. О. С. Мельничука. Київ: Наукова думка, 1982–2012.

13. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, 2015. 78 с.
14. Карпова Д. Є. Дошлюбний етап як важливий період формування майбутнього сім'янина. Габітус: наук. журн. Причорномор. н.-д. ін-т економіки та інновацій. Одеса, 2022. Вип. 41. С. 233-238
15. Карпова Д., Пащенко Т. Осмислення особистістю сімейних обов'язків на дошлюбному етапі. Психологічний журнал, № 13, 2024. с. 80-87.
16. Католик Г., Багрій В. Психодіагностика у презентаціях, таблицях, схемах : навчально-методичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 301 с.
17. Корнієнко І. О. Компоненти психологічної готовності до створення сім'ї у період ранньої дорослості. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 1(5). С. 195-198.
18. Коханова О. П. Історія психології: від античності до початку ХХ століття : навчальний посібник. Київ : НВП «Інтерсервіс», 2016. 235 с.
19. Кравець В. П. Підготовка учнівської молоді до сімейного життя в Україні ХХІ століття: стан, тенденції, шляхи вдосконалення: монографія. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. 584 с.
20. Кузікова С. Б. До проблеми визначення поняття та критеріїв рівнів організації саморозвитку особистості. Вісник харківського національного університету імені в. Н. Каразіна. Серія: психологія. 2011. №959, вип. 46. с. 80-85.
21. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Монографія. – Суми: Видавництво СумДПУ. 2020. 324 с.
22. Кузікова С. Б. Феноменологія саморозвитку особистості: визначення поняття. Психологічні науки. 2013. Т. 2, вип. 10(91). С. 171–176.

23. Лантух І. В., Гульбс О. А., Лантух В. В. Теоретичні підходи до розвитку ціннісно-сміслового компоненту особистості. Актуальні питання психології: теорія, методика, практика: збірник матеріалів Х-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції, 25-26 жовтня 2021 р. / гол. ред. Сафін О.Д. Умань. Умань: ВПЦ «Візаві». 94 с.
24. Лисенко Л. М., Якименко В. М. Значущість шлюбно-сімейних цінностей у формуванні особистості у період ранньої дорослості. Наукові записки. Серія: Психологія. Випуск 4(6). Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2024. Вип. 4(6). С. 64-71.
25. Максименко Д. С. Поняття особистості у психології. Психологія і особистість. 2016. № 1 (9).
26. Максименко С. Д. Концепція саморозвитку особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 33. С. 7–23.
27. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія. Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 360 с.
28. Максименко, С. Д., Сердюк Л. З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. 2016. № 9(9). С. 6–13.
29. Моляко В.О. Психологічні проблеми конструювання образу світу (загальні положення робочої концепції). Актуальні проблеми психології, 2018. 24 (12). С. 5–18.
30. Москаленко В.В. Культура як суб'єктивний синтез людської діяльності і форм освоєння світу. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Том. ІХ. Вип. 12. 2019. с. 196-210
31. Огороднійчук З, Виборнова Є. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. Науковий часопис УДУ ім. Михайла Драгоманова. 2023. Вип 22 (67). С. 82-90

32. Омельченко Т. В. Саморозвиток особистості в системі психологічних понять: монографія. Суми : СумДПУ, 2018. 204 с.
33. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2015. 430 с.
34. Пляка Л. В., Огарь С. В. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента: практик. Посібник. Харків : НфаУ. 2016. с. 124.
35. Потапчук Є. М., Бохонько Т. Г. Роль емоційної компетентності у підготовці молоді до сімейного життя. Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору: матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 28 листопада 2024 р.), за ред. О. В. Варгатої, Д. Є. Карпової. Хмельницький національний університет: кафедра психології та педагогіки. Хмельницький. 2024. С. 41-44.
36. Потапчук Є. М., Бохонько Т. Г. Роль соціальних мереж у процесі саморозвитку особистості на дошлюбному етапі. Науковий журнал «Психологічні травелоги». 2025. № 4.
37. Потапчук Є. М., Василенко О. М. Основи психолого-педагогічних досліджень : навч. Посіб-ник. Хмельницький : ХНУ. 2017. 160 с.
38. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Моделі поведінки подружжя в реалізації основних сімейних функцій. Габітус: наук. журн. Причорноморноморський н.-д. ін-т економіки та інновацій. Одеса. 2021. Вип. 21. С. 268-274.
39. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Теоретичний аналіз психологічної структури уявлень молоді про сімейні ролі. Науковий журнал «Психологічні травелоги». 2021. № 1. С. 15–29.
40. Потапчук Є. М., Качан І. О. Вплив сім'ї та сімейного виховання на формування «Я-концепції» у дітей підліткового віку. Габітус: наук. журн. Причорноморноморський н.-д. ін-т економіки та інновацій. Одеса, 2022. Вип. 42. С. 84–89.

41. Потапчук Є., Колесник О. Вплив засобів масової інформації на формування майбутнього сім'янина. *Психологія і суспільство*. 2024. № 2. С. 29-36
42. Потапчук Н. Д., Карпова Д. Є. Формування майбутнього сім'янина як психологічна проблема. *Соціальна психологія*. Габітус: наук. журн. Причорномор. н.-д. ін-т економіки та інновацій. Одеса. 2022. № 40. С. 183–190.
43. Потапчук Н. Д., Карпова Д. Є. Вплив батьківської сім'ї на формування дитини як майбутнього сім'янина. *Габітус: наук. журн. Причорномор. н.-д. ін-т економіки та інновацій*. Одеса. 2023. Вип. 45. С. 254-258.
44. *Психологія молодого сім'ї : монографія / М. І. Мушкевич та ін. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.*
45. *Психологія сім'ї та шлюбу : таблиці, схеми, коментарі: навчально-наочний підручник за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.*
46. *Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга. 2021. 248 с.*
47. *Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.*
48. *Роменець В. А., Маноха І. П. Історія психології ХХ століття : навчальний посібник для студентів ВНЗ. 3-тє вид. Київ : Либідь, 2017. 1053 с.*
49. *Савіна М. В., Антонович М. О., Івченко Д. І. Психологічні особливості особистісної зрілості студентів медиків. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2022. № 19. С. 39–45.*
50. *Леськів Г. З. Самоменеджмент : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 280 с.*
51. *Сердюк Л. З. Самотворення у розвитку особистості : науково-методичний посібник. Київ : Педагогічна думка, 2015. 93 с.*

52. Готтман Д., Сільвер М. Сім принципів щасливого шлюбу. / пер. О. Голуб. Харків : Віват, 2021. 336 с.
53. Сімейний кодекс України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14>
54. Словник української мови (СУМ-20) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://sum.in.ua/>
55. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
56. Строкач Л. М., Захарчук Т. П. Вплив батьківської сім'ї на формування статево-рольових установок і уявлень старшокласників на майбутнє сімейне життя. Психологічний часопис, 2015. № 1. С. 92–97.
57. Субашкевич І. Р. Формування ціннісно-сислової сфери студентів педагогічних спеціальностей засобами медіапсихологічних технологій. Практичний посібник. Львів : Растр-7. 2016. 60 с.
58. Теорії особистості : навчально-методичний посібник. / ред.: Р. Т. Сімко, А. В. Сімко. Кам'янець-Подільський : видавець Ковальчук О. В. 2021. 162 с.
59. Турбан В. В. Генеза поняття особистість в українській психологічній науці: монографія за ред. В. В. Турбан. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 286 с.
60. Федоренко Р. П., Дучимінська Т. І., Хлівна О. М. Психологічні особливості формування готовності до сімейних взаємин у молоді. XXV International scientific and practical conference «Implementation of modern science and practice»: Varna. Bulgaria. 2021.
61. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.
62. Фера С. В. Образ батька як детермінанта розвитку уявлень про майбутнього шлюбного партнера у дівчат. Десяті Сіверянські соціально-психологічні читання: матер. Міжн. наук. конференції (29 листопада 2019

року, м. Чернігів) / за наук. ред. О. Ю. Дроздова, І. І. Шлімакової. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка. 2020. С. 299-301.

63. Хижняк І. М. Психологічні особливості формування образу шлюбного партнера в юнацькому віці. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2020. Вип. 1. С. 40-45.

64. Чайка Г. В. Прив'язаність особистості до інших людей і фактори, які впливають на неї. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені Г. С. Костюка,. Серія: Психологічні науки. 2021. № 4 (48). С. 9-17.

65. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.

66. Швець Д. В. Наукові підходи до проблеми розвитку особистості у сучасних українських та зарубіжних психологічних дослідженнях. «Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць». Київ, 2016. Т. X : Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 29. С. 207-219.

67. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло». 2019. 105 с.

68. Benson P. Erikson and Adolescent Development. «Journal of Child and Youth Care Work». 2015. Vol. 24. P. 81–95.

69. Heidegger M. Platons Lehre von der Wahrheit. Mit einem Brief über den Humanismus. Bern, 1947. p. 53-119.

70. Husserl E. Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy. First Book: General Introduction to a Pure Phenomenology. Translated by Fred Kersten. The Hague: Martinus Nijhoff. 1982. ISBN: 90-247-2503-8.

71. Mayer J., Salovey P., Caruso D.. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. Psychological Inquiry, 15(3). 2004. p. 197–215.

72. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 440 p.