

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

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ ЯК
 ПІДГРУНТЯ ГАРМОНІЙНИХ ВЗАЄМИН ПОДРУЗЖЯ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 241063

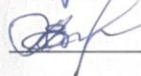
номер ІНП

Виконала: здобувачка II курсу, групи


Підпис

Дар'я ПРОХОРЧУК
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: доктор психологічних
 наук, професор


Підпис

Євген ПОТАПЧУК
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Науковий ступінь, вчене звання

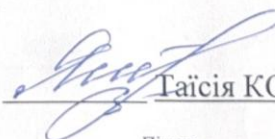
Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор


Підпис

Таїсія КОМАР
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

  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

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ
 НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Дар'я ПРОХОРЧУК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: « ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ ЯК ПІДГРУНТЯ ГАРМОНІЙНИХ ВЗАЄМИН ПОДРУЖЖЯ»

Керівник кваліфікаційної роботи: Євген ПОТАПЧУК доктор психологічних наук, професор

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

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, анкетування, тестування.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ; розділ 1 Теоретичні аспекти проблеми психологічної готовності до сімейного життя; 1.1 Психологічна готовність до сімейного життя як психологічний феномен; 1.2 Поняття, зміст та чинники психологічної готовності до сімейного життя; 1.3 Гармонійні взаємини у подружніх стосунках; розділ 2 Емпіричне дослідження психологічної готовності до сімейного; 2.1 Організація, етапи та психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження 2.2 Результати дослідження та їх інтерпретація 2.3 Практичні рекомендації щодо підвищення психологічної готовності молоді до сімейного життя; висновок; перелік джерел та посилань, додатки

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

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.	<u>17</u> жовтня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>20</u> грудня 2025 р.	виконано

Здобувач Дар'я Дар'я ПРОХОРЧУК
 Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи Євген Євген ПОТАПЧУК
 Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ ЯК ПІДГРУНТЯ ГАРМОНІЙНИХ ВЗАЄМИН ПОДРУЖЖЯ»

Здобувач Дар'я ПРОХОРЧУК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Євген ПОТАПЧУК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 90 сторінок, ___ таблиці, 11 рисунків, перелік джерел посилання складає 72 найменувань, 4 додатки.

Ключові слова: психологічна готовність, сімейне життя, подружні взаємини, молодь, гармонія, шлюб.

Об'єкт дослідження: готовність до сімейного життя.

Предмет дослідження: компоненти психологічної готовності до сімейного життя, що є підґрунтям майбутніх гармонійних взаємин подружжя.

За результатами дослідження розроблено практичні рекомендації щодо підвищення психологічної готовності молоді до сімейного життя.

Одержані результати можуть бути використані в психологічному консультуванні, профілактичній та тренінговій роботі з молоддю.

Дипломник  Дар'я ПРОХОРЧУК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 1 грудня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ	9
1.1 Психологічна готовність до сімейного життя як психологічний феномен.....	9
1.2 Поняття, зміст та чинники психологічної готовності до сімейного життя	19
1.3 Гармонійні взаємини у подружніх стосунках.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ.....	39
2.1 Організація, етапи та психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження.....	39
2.2 Результати дослідження та їх інтерпретація.....	46
2.3 Практичні рекомендації щодо підвищення психологічної готовності молоді до сімейного життя.....	52
ВИСНОВОК.....	62
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	67
ДОДАТКИ.....	

ВСТУП

Актуальність теми. Сім'я є ключовим елементом соціального розвитку, що відображає як моральний стан суспільства, так і формування демографічного потенціалу. Вплив членів сім'ї на розвиток майбутніх поколінь має вирішальне значення для національного процвітання. Без добре функціонуючої сім'ї неможливо вирішити економічні та соціальні проблеми, сприяти культурному та духовному розвитку, а також досягти нормальної соціалізації підлітків. Здорові сім'ї, як фізично, так і психічно, можуть повною мірою реалізувати свій соціальний потенціал і відігравати життєво важливу роль у виживанні та розвитку суспільства.

Війна суттєво змінює соціальне, емоційне та особисте середовище, і такі поняття, як шлюб, сім'я та міжособистісні стосунки, формуються в цих контекстах. Тому психологічна готовність є особливо важливою для сімейного життя в умовах військового конфлікту. Військовий конфлікт створює постійне відчуття небезпеки, що негативно впливає на емоційну стабільність молоді. У цьому контексті формування сімейної готовності вимагає додаткової психологічної підтримки та адаптивних ресурсів. Молоді люди змушені переосмислити такі поняття, як сім'я, безпека, підтримка та довіра. Сім'я більше не розглядається лише як соціальна одиниця, а як джерело психологічного захисту. Це змінює їхню мотивацію для створення сім'ї та критерії вибору партнера. Військові сім'ї часто стикаються з труднощами в адаптації, спілкуванні та емоційній близькості. Як показує дослідження Світлани Удод, сімейна взаємодія під час війни вимагає специфічної психологічної корекції та підтримки.

Учасники бойових дій, переміщені особи та їхні сім'ї часто відчувають симптоми посттравматичного стресового розладу, що ще більше перешкоджає встановленню здорових сімейних стосунків. Як зазначає Н. Дідик, сімейний стрес може бути навіть більш обтяжливим, ніж сама війна.

Молоді люди часто відкладають сімейні рішення через невизначеність, економічні труднощі та страх втрати. Це створює нові виклики для психологів, педагогів та соціальних працівників. Психологічна підготовка до сімейного життя у воєнний час охоплює не лише внутрішню зрілість, але й здатність адаптуватися до кризових ситуацій, підтримувати емоційну стабільність та будувати стосунки, засновані на довірі, підтримці та спільній відповідальності. Ця підготовка вимагає комплексного підходу, що включає освіту, психотерапію та соціальне втручання.

Наразі проблема полягає в тому, що молодь ще не готова до створення сім'ї. Кризова ситуація в українському суспільстві, спричинена соціальною та політичною нестабільністю, загострила небажання молодих людей брати на себе сімейні обов'язки. У галузі соціальної психології існують різні погляди на функції сім'ї та ролі чоловіків і жінок у сім'ї. Статистичний аналіз показує, що рівень розлучень серед молодих пар в Україні особливо високий, особливо на ранніх стадіях шлюбу, від трьох місяців до півтора року.

Наукові дослідження цього явища вимагають поглибленого аналізу факторів, що впливають на стабільність шлюбу, зокрема соціально-психологічних, економічних та культурних факторів, що визначають динаміку розвитку шлюбу.

Незважаючи на широкі дослідження психологів та педагогів з питань сім'ї та шлюбу, дослідження готовності підлітків до шлюбу залишаються недостатніми, особливо серед студентів університетів. Наукові дослідження повинні враховувати різні фактори, що впливають на готовність підлітків до шлюбу, і потребують подальшого вивчення та аналізу для розробки ефективних освітніх стратегій для підтримки стабільних сімейних стосунків.

Аналіз наукових даних показує, що значна частина підлітків стикається з труднощами у сімейних стосунках через брак психологічної підготовки. Труднощі у вирішенні міжособистісних проблем, поганий настрій, недостатні психологічні знання та брак основних якостей, необхідних для успішного побудови сім'ї (таких як емпатія, увага та взаємоповага), призводять до

негативних наслідків. Ці фактори можуть призвести до розчарування, невдоволення, втрати впевненості в собі та зниження бажання одружуватися та мати дітей.

Крім того, ці фактори заважають підліткам активно співпрацювати зі своїми партнерами для покращення та зміцнення сімейних стосунків. Тому дослідження та покращення психологічної готовності підлітків до сімейного життя має вирішальне значення для встановлення стабільних та задовільних сімейних стосунків.

Сучасне суспільство стикається з багатьма викликами у сфері готовності до сім'ї. Особливе занепокоєння викликає те, що студенти часто страждають від майбутньої невизначеності, соціальної нестабільності та швидкозмінних цінностей. Усі ці фактори впливають на здатність учнів будувати стабільні та здорові сімейні стосунки.

Розуміння психологічних аспектів готовності студентів до сім'ї може сприяти розробці ефективних програм підготовки до шлюбу та сім'ї. Це дослідження має вирішальне значення для надання психологічної підтримки та допомоги підліткам, а також може сприяти зниженню ризику розпаду сім'ї та розробці стійких шлюбних стратегій. Аналізуючи наукові та психологічні дані, такі дослідники, як Т. Андреева, О. Бондарчук, О. Кляпець, Г. Кошонко, М. Мушкевич, Г. Онищенко, С. Хоружий, Р. Федоренко та Л. Шнайдер, розглядали у своїх відповідних дослідженнях конкретні питання, пов'язані з різними аспектами сімейної та подружньої взаємодії.

Теоретичний аналіз досліджень формування та функціонування сім'ї, проведений українськими та іноземними вченими, демонструє широкий спектр досліджень у сімейній психології. Дослідники зосереджуються на багатьох аспектах, зокрема на психологічній гармонії між подружжям та емоційній адаптації на ранніх стадіях шлюбу, як це видно з досліджень Р. Федоренка та ін. Інші дослідження, такі як дослідження Т. Андреевої та Г. Онищенко, досліджували фактори, що впливають на задоволеність шлюбом, та досліджували розподіл сімейних ролей.

О. Кляпець, Н. Посисоєв та М.-Л. Чепа також досліджували інші аспекти, такі як вплив цінностей пари та сімейних установок на майбутній шлюб.

Крім того, спільні дослідження вчених у цій галузі, включаючи Г. Навайтіса, І. Семінкіна, Р. Федоренка та Г. Фом'юк, аналізували природу емоційних зв'язків та фактори, які можуть призвести до розпаду сімейних стосунків. Варто зазначити, що, обговорюючи готовність до формування сім'ї, слід також виходити з теоретичних основ загальної психології, педагогічної психології та вікової психології. Ці рамки демонструють, що розвиток людини відбувається за певними закономірностями, що дозволяє формувати самодостатню, фізично та психічно повноцінну, внутрішньо гармонійну особистість (Т. Андреева, Л. Божович, О. Бондарчук, В. Дружинін та ін.). Крім того, ми можемо спиратися на результати досліджень у галузі сімейної та шлюбної психології (Т. Андреева, В. Дружинін, Л. Шнайдер та ін.) та методи підготовки підлітків до формування сім'ї (Т. Андреева, О. Кіз, Ф. Кочкарова та ін.).

Багато українських дослідників зосереджуються на вивченні пар та сімейних стосунків: О. Язвінська, Н. Хлопоніна, Л. Пучкова, О. Волошок, О. Сидоренко, М. Жидко, О. Кочарян та інші. Цю тему дослідження було обрано через важливість аналізу психологічних аспектів готовності молоді до сімейного життя, їх діагностики та своєчасної психологічної корекції. Існує думка, що молодь наразі недостатньо підготовлена до шлюбу. Психологічна готовність до сімейного життя є основою гармонійних подружніх стосунків. Це включає не лише бажання створити сім'ю, а й емоційну близькість, відповідальність, комунікативні навички та навички вирішення конфліктів. Ці фактори відіграли вирішальну роль у виборі теми дослідження, оскільки ця тема є надзвичайно важливою для практики психологів, особливо в контексті їхньої професійної діяльності.

Об'єкт дослідження – готовність до сімейного життя.

Предмет дослідження – компоненти психологічної готовності до сімейного життя, що є підґрунтям майбутніх гармонійних взаємин подружжя.

Мета дослідження – теоретичне та емпіричне вивчення компонентів психологічної готовності до сімейного життя, що впливають на гармонійні взаємини подружжя.

Мета дослідження реалізується через конкретні **завдання**:

1. За результатами теоретичного аналізу наукової літератури уточнити сутність, компоненти та ознаки психологічної готовності до майбутнього сімейного життя.
2. Виявити чинники психологічної готовності молоді до сімейного життя.
3. Експериментально визначити компоненти психологічної готовності до сімейного життя, що впливають на гармонійні взаємини подружжя.
4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення психологічної готовності молоді до сімейного життя.

Гіпотеза дослідження – чим вищий рівень психологічної готовності у майбутніх подружніх пар, тим більшою є ймовірність гармонійних взаємин подружжя.

Методологію дослідження складають:

- *теоретичні методи*: аналіз літературних джерел чи нормативних документів, їх синтез, порівняння, узагальнення та класифікація;
- *емпіричні*: опитування, анкетування, тестування, бесіда; психодіагностичні методики: діагностика ознак інтимно-сексуальної привабливості (вияви інтимно-сексуального потенціалу) (Потапчук Є.М.); анкета готовності студентської молоді до створення сім'ї (О.Борисенко); опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) О. Волкової, Г. Трапезникової; тест-карта оцінки готовності до сімейного життя (І.Ф. Юнда).

Практичне значення роботи полягає у можливості використання його результатів у різних сферах життєдіяльності: отримані результати можуть стати основою для створення тренінгових програм, консультацій та профілактичних заходів, спрямованих на розвиток психологічної готовності до сімейного життя, попередження конфліктів та розлучень; результати роботи мають значення не лише для теоретичного осмислення проблеми, але й для її практичного вирішення у сфері освіти, психологічної допомоги та соціальної політики.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Апробація результатів дослідження.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (72 найменування), додатків (4). Основний зміст дипломної роботи викладено на 70 сторінках, загальний зміст роботи складає 94 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

1.1 Психологічна готовність до сімейного життя як психологічний феномен

Готовність підлітків до сім'ї – це складний, динамічний та багатогранний процес, який проявляється в різних формах та контекстах. Оскільки більшість українських сімей переосмислюють свої життєві цінності, а їхнє психологічне розуміння соціальних реалій змінюється, готовність до сім'ї є вирішальною для сучасних студентів. Хоча термін «готовність» широко використовується в сучасній педагогіці та психології, наразі не існує загальноновизнаної, чітко визначеної риси особистості, яку можна вважати основою готовності. Поняття «готовність» не визначено в освітніх словниках, енциклопедіях чи філософських словниках. Всеукраїнський словник визначає готовність як стан, за якого людина має достатній досвід та розвинені навички[10].

У контексті сучасних соціальних змін, соціального прогресу та розширення демократичних відносин, спрямування підлітків на формування та розвиток ціннісних сімейних цінностей має першорядне значення як у психологічному, так і в освітньому плані. Цей етап розвитку характеризується необхідністю осмислення соціального та особистісного досвіду та знань, отриманих через взаємодію з навколишнім світом.

Вимір соціальної ролі включає такі фактори, як важливість емоційних стосунків, спрямованість спільних інтересів, готовність вирішувати щоденні проблеми, важливість позакласної соціальної діяльності, ставлення до батьківства, важливість близьких стосунків та навички конструктивного вирішення конфліктів. Особистісні виміри включають пріоритетність любові, домінування, відповідальності, впевненості в собі, рішучості, важливість фізичної привабливості та комунікативні навички [23, с. 171].

Загалом, усі фактори, що впливають на готовність підлітків до створення сім'ї, можна узагальнено розділити на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх факторів належать мотивація до шлюбу, психологічна гармонія між партнерами, очікування щодо сімейного життя, риси особистості та розвиток відповідальності та емпатії. До зовнішніх факторів належать дошлюбне спілкування між партнерами, економічний статус, вплив сімейного середовища, освітнє середовище вищих навчальних закладів та роль ЗМІ [32, с. 126].

Шлюб вимагає певних здібностей [39, с. 14]. 1. Розвиток моральних цінностей, що відображають готовність людини взяти на себе нові обов'язки перед своїм чоловіком/дружиною та дітьми, має вирішальне значення для визначення сімейних ролей.

2. Здатність взаємодіяти та співпрацювати, оскільки гармонійне функціонування сім'ї вимагає взаємної підтримки між членами сім'ї та поваги до щоденних ритмів один одного.

3. Здатність демонструвати альтруїзм у стосунках з чоловіком/дружиною. Спільні інтереси можуть призвести до конфлікту, тоді як альтруїзм може запобігти негативним ситуаціям.

4. Емпатія забезпечує психологічну підтримку сімейних стосунків та зміцнює зв'язок між подружжям.

5. Вищий рівень емоційної та поведінкової культури, або принаймні спільний рівень культури серед членів сім'ї, допомагає уникнути суперечок та конфліктів, що виникають через різні погляди на сімейні справи та виховання дітей.

6. Навички конструктивного вирішення конфліктів, тобто здатність до саморегуляції думок та поведінки, є важливими для побудови стабільних сімейних стосунків.

Психологічна готовність до побудови сім'ї залежить від мотивації людини до шлюбу. Шлюб будується на ієрархії мотивацій, включаючи внутрішні та поведінкові мотивації. Взаємозв'язки між цими мотиваціями

мають вирішальне значення для успіху гармонійного шлюбу. Концепція сімейної ієрархії охоплює широкий спектр аспектів, включаючи сімейні правила та структуру ролей, прийняття рішень, владу, домінування та підпорядкування, а також вплив подружжя.

Домінування в сім'ї (як індивідуальне, так і колективне) залежить від таких функцій, як матеріальна підтримка, планування сімейного бюджету, сімейна психотерапія та виховання дітей. На кожному етапі життєвого циклу сім'ї виникають конкретні завдання та ролі для виконання цих функцій. Структура сімейних ролей є ключовим елементом сімейної ієрархії, де кожному члену сім'ї призначається функція, властива сімейній системі [36, с. 196].

Психологи вважають, що морально-психологічна підготовка людини до шлюбу включає розуміння та прийняття низки обов'язків, вимог та соціальних норм, які регулюють сімейне життя. Цей набір норм включає [33]:

1. Готовність взяти на себе нові обов'язки щодо свого чоловіка/дружини, майбутніх дітей та їхньої поведінки.

2. Розуміння та повага до прав і гідності інших членів сім'ї, а також прийняття принципу рівності в міжособистісних стосунках.

3. Бажання щоденного спілкування та співпраці з протилежною статтю, а також здатність коригувати свою поведінку відповідно до високих моральних якостей.

4. Здатність адаптуватися до звичок та рис особистості інших, розуміти їхній психологічний стан. Окрім психологічної підготовки, ще одним важливим аспектом сім'ї є функціонально-рольові взаємовідносини між чоловіками та жінками. У минулому чоловіки переважно виконували фізичну працю та відповідали за благополуччя сім'ї. Сьогодні існує розрив між традиційними уявленнями про «чоловічі» та «жіночі» ролі в сім'ї та фактичним розподілом обов'язків у сучасних сім'ях. Важливим компонентом сімейних стосунків є емоційно-оцінювальні стосунки, включаючи сприйняття чоловіками та жінками характеристик, особистості та поведінки одне одного.

Ці оцінки зазвичай вимірюються за допомогою умовної шкали від «подобається» до «не подобається». Ці особисті оцінки змінюються з часом. Однак одні й ті ж риси особистості, звички та поведінка можуть викликати різні, іноді навіть суперечливі, емоційні реакції. Коли люди здатні визнавати помилки, прагнуть до особистісного розвитку та уникають надмірного егоїзму та агресії в міжособистісних стосунках, це свідчить про психологічну зрілість [47, с. 10]. Розвиток готовності учнів до сімейного життя можна розглядати з кількох психологічних точок зору, включаючи функціональний та індивідуалізований підходи.

1. Функціональний підхід: Функціональний підхід розглядає психологічну готовність до сімейного життя з таких функціональних точок зору: Соціальне середовище: Виховання людини впливає на її готовність до створення сім'ї. Стиль виховання впливає на її сприйняття сімейного життя.

Емоційна зрілість: Здатність розуміти та ефективно керувати емоціями, вирішувати конфлікти та конструктивно спілкуватися має вирішальне значення для успішних сімейних стосунків. Стресостійкість: Здатність справлятися зі стресовими ситуаціями та адаптуватися до нових викликів є важливою для зміцнення сімейних стосунків.

2. Індивідуалізований підхід: Індивідуалізований підхід більше зосереджений на внутрішньому світі, цінностях, переконаннях та внутрішньому розвитку людини. Ключові аспекти включають:

Цінності та переконання: Особисті цінності щодо сім'ї, ролей та обов'язків впливають на готовність до створення сім'ї.

Самоідентичність: Розуміння власної ідентичності, потреб, бажань та здібностей відіграє вирішальну роль у визначенні готовності до створення сім'ї. Міжособистісні навички: Здатність будувати та підтримувати здорові, емоційно збалансовані стосунки з іншими (включаючи свого чоловіка/дружину) також є важливою для побудови стабільної сім'ї.

Рисунок 1.1 схематично ілюструє ключові фактори та взаємозв'язки між різними аспектами готовності студентів коледжу до сімейного життя.

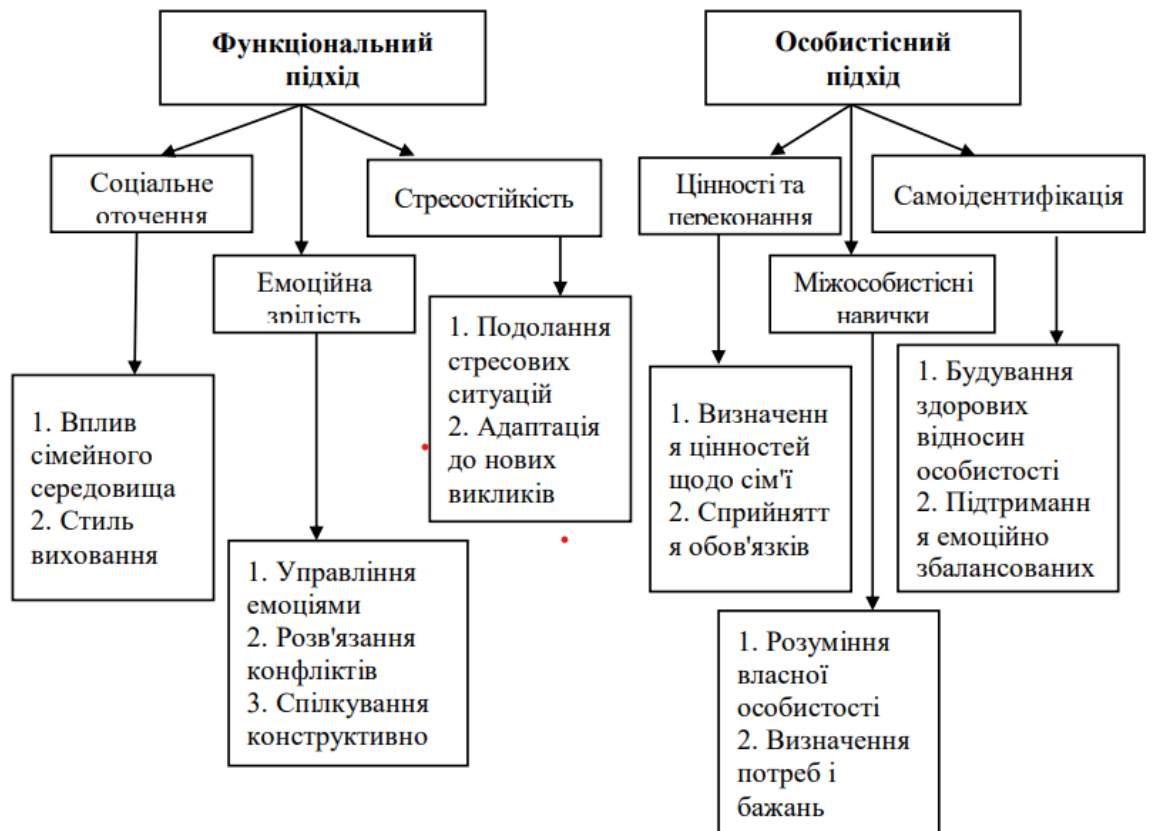


Рис. 1.1. Формування готовності студентської молоді до створення сім'ї: психологічні детермінанти

Підготовка до сімейного життя – це складний психологічний процес, що охоплює багато аспектів. Окрім функціональних та індивідуальних факторів, на неї впливають й інші фактори, такі як культура та суспільство.

Підготовка до сімейного життя – це складне психологічне явище, що визначається взаємодією багатьох факторів. Це дослідження аналізує основні навички, необхідні для шлюбу, а також суб'єктивні та об'єктивні фактори, що беруть участь у цьому процесі. Загалом, різні аспекти підготовки студентів до сімейного життя можна розділити на внутрішні та зовнішні фактори.

Підготовка до сімейного життя – це багатогранний та складний процес, що включає багато взаємопов'язаних факторів. Усі ці фактори існують незалежно, але доповнюють один одного, працюючи разом для досягнення єдиної мети: виховання чоловіків, здатних будувати якісні, відповідальні та компетентні сім'ї. Тому це дослідження надає пріоритет аналізу індивідуальної

підготовки до сімейного життя та коротко описує структурні елементи та основні компоненти цієї підготовки.

На основі огляду літератури ми досліджуємо різні точки зору щодо визначення основних компонентів підготовки до сімейного життя. Тому ми посилаємося на методи дослідження Н. Островської, В. Захарченко, Л. Долинської, М. Ярмаченко та А. Карасевича. У своїх відповідних дослідженнях вони детально розглянули та визначили ключові структурні елементи (типи) підготовки сім'ї. Зокрема [8; 10; 12; 24]:

1. Загальна соціальна підготовка – розуміння соціального значення та мети сім'ї, ідентифікація з національною політикою шлюбу та сім'ї, а також самосвідомість як формального члена суспільства.

2. Морально-етична підготовка – розуміння фундаментальних якостей голови домогосподарства, таких як повага, відповідальність, самоконтроль, співчуття, рівність зі своїм чоловіком/дружиною та здатність до компромісу. Вони також визнали моральні передумови для встановлення сімейних стосунків, вірність своєму чоловіку/дружині та формування емоційної культури (інтимність, духовність та мораль).

3. Правова грамотність стосується розуміння людиною правової свідомості, а саме базових знань сімейного права, шлюбного договору та різних аспектів шлюбу за цивільним правом, правових норм, що регулюють сімейні відносини, та обов'язків подружжя перед своїми партнерами та дітьми. Крім того, вирішальне значення має також індивідуальна громадянська та правова освіта. Це включає взяття на себе відповідальності за свої дії, розуміння наслідків своїх дій та розуміння принципів сімейного права. 4. Психологічна підготовка – це внутрішнє ставлення людини до сім'ї, внутрішня готовність, здатність до емоційної регуляції, чітке розуміння психологічної основи спільного сімейного життя, здатність підтримувати позитивне психологічне середовище, здатність будувати позитивні стосунки, засновані на взаємній повазі, турботі та стійкості, а також психологічна підготовка до шлюбу.

5. Економічна підготовка – це культура повсякденного життя та організаторські навички, принципи управління сім'єю, розумний розподіл сімейного бюджету, розуміння домашніх справ та економічних зобов'язань подружжя, а також здатність організовувати сімейне дозвілля та розваги.

6. Освітня підготовка (здатність) – це володіння знаннями, навичками та здібностями, необхідними для самостійного вивчення дітей та майбутньої освіти, розуміння освітньої культури свого чоловіка/дружини, розуміння особливостей та ролі сімейного виховання, розуміння освітніх функцій батьків та здатність спілкуватися з дітьми під час освітнього процесу. 7. Фізіологічна підготовка є ключовим елементом, що охоплює всебічне розуміння особистого життя, базові знання про гігієну, статеві характеристики, здоровий спосіб життя, методи підтримки здоров'я, гендерні фізіологічні характеристики та статеву культуру. 8. Естетична підготовка інтегрує сім'ю та сімейне життя в особисту свідомість, що передбачає високий рівень естетичної цінності та сексуального етикету. Дослідник В. Кравець також додав до естетичної підготовки такі виміри[16]:

- Виховання поваги до сімейних традицій у підлітків;
- Розширення розуміння естетики повсякденного життя;
- Підвищення значення мистецтва в майбутній сім'ї.

9. Матеріальна готовність стосується матеріального аспекту готовності, а саме здатності особистості фінансово підтримувати сім'ю, забезпечувати житлом, задовольняти всі житлові умови та забезпечувати фінансову стабільність подружжя. Відомий дослідник В. Кравець стверджував, що найважливішими компонентами сімейної готовності є фізичні, фізіологічні та гігієнічні фактори (такі як контрацепція, репродукція, гедоністична культура, розуміння фізичних особливостей жінок і чоловіків, дотримання правил сексуальної та особистої гігієни) у поєднанні з психологічною та освітньою грамотністю для формування сексуальної культури молоді. До них належать здатність правильно вибирати відповідного партнера, спілкуватися з

подружжям, вирішувати непорозуміння та конфлікти, регулювати пологи, розуміти психологічні та освітні особливості дітей різного віку.[14]

Аналізуючи ці структурні фактори, можна зробити висновок, що підготовка підлітків до створення та адаптації до сімейного життя є складним і, безсумнівно, заплутаним процесом. Однак, незважаючи на різні види підготовки, згадані вище, деякі вчені та науковці вважають, що базові підготовчі фактори, такі як психосоціальна, соціально-освітня, фізіологічна та матеріальна підготовка, є достатніми для забезпечення безперебійного функціонування сім'ї. Тим не менш, обговорюючи важливе питання підготовки сім'ї в сучасному суспільстві, вкрай важливо звертати увагу на всі структурні фактори та розглядати їх окремо та комплексно. Це пояснюється тим, що відсутність будь-якого одного фактора може призвести до значних змін або коливань інших факторів. Наприклад, навіть якщо ви соціально зрілі та психологічно готові до шлюбу, ви все ще можете відчувати брак певних знань та навичок, пов'язаних із сімейним життям (таких як правові та освітні аспекти), і тому ці фактори (правова та освітня підготовка) можуть перешкоджати вашій всебічній підготовці до формування сім'ї.

Кожен структурний компонент у процесі підготовки визначається набором стандартів та показників для оцінки його розвитку. Тому, крім згаданих вище елементів, я вважаю за необхідне визначити ключові стандарти для розвитку готовності. Ці критерії включають:

- Мотивація;
- Когніція;
- Ціннісна орієнтація;
- Емоційна психологія (емпатія);
- Практична поведінка.

Спочатку розглянемо мотиваційні критерії. Важливо зрозуміти мотивацію людей до створення сім'ї та одруження. Зокрема, В. Захарченко досліджував мотивацію до створення сім'ї у своєму дослідженні та визначив такі мотивації:

- 1) Бажання кохання та стабільних, близьких стосунків;
- 2) Економічна безпека;
- 3) Спільні інтереси та перспективи;
- 4) Бажання уникнути батьківського контролю;
- 5) Уникнення самотності;
- 6) Бажання швидкого шлюбу (ірраціональна наївність);
- 7) Стереотипна мотивація – за принципом «всі так роблять»;
- 8) Розрахункова мотивація; 9) Психологічна стабільність та особисті інтереси тощо [10, 44].

Враховуючи сучасних підлітків, вплив друзів, знайомих, ЗМІ (телебачення, фільми, інтернет), інших однокласників та батьків також є важливими факторами, що впливають на їхню шлюбну мотивацію. У кожній людини є своє власне коло спілкування або простір спілкування, який певною мірою формує та впливає на їхнє сприйняття сім'ї. Батьки, особливо з самого раннього віку, починають демонструвати шлюбні та сімейні стосунки, формуючи бачення своїх дітей подружнього життя. Підлітки, які позитивно ставляться до шлюбу своїх батьків, прагнутимуть створити подібне сімейне життя для себе та своїх близьких. Тому батьківські взірці та виховний вплив батьків на сім'ю стануть мотивуючими факторами для створення сім'ї в майбутньому. Другим критерієм є когнітивний аспект, який відображає різноманітні знання, якими володіє людина (правові, соціально-психологічні, фізіологічні, освітні тощо), що допомагає людині підготуватися до конкретної діяльності. Розуміння різних аспектів сімейного життя, виховання дітей, організації та управління повсякденним життям допомагає підвищити впевненість у собі, покращити поведінку та сформувані майбутнє. Крім того, цінності та сформовані погляди учнів також відображаються на їхній готовності до створення сім'ї. Загальновідомо, що цінності людини впливають на її поведінку та стають важливим фактором, що впливає на вибір партнера та майбутню стабільність сім'ї. Згідно з дослідженнями О. Хаженко та І.

Беляєвої, шлюбна орієнтація сучасної молоді зосереджена на товаристві, взаємного зростання та побудові стосунків з коханою людиною. [38]

Емоційні та психологічні фактори мають вирішальне значення у формуванні готовності до сім'ї. Ці фактори включають ставлення, думки, емпатію, внутрішню зрілість обох партнерів, розуміння моральних почуттів та складних міжособистісних стосунків, спілкування між подружжям та позитивне самосприйняття як суб'єкта сімейних стосунків.

Останнім критерієм, який слід враховувати, є дії та поведінка. Цей критерій відображає здатність особистості перетворювати ідеалізовані уявлення про шлюб та сімейні стосунки на реалістичні плани та будувати позитивні стосунки. Крім того, важливість цього критерію полягає у здатності особистості передбачати та оцінювати власну поведінку та її соціальні наслідки, проявляти ініціативу, володіти достатніми комунікативними навичками, конструктивно вирішувати міжособистісні конфлікти та вживати відповідних заходів.

Ці аспекти також відображаються в рольовій поведінці подружжя, сімейних обов'язках та вихованні дітей. Тому можна обґрунтовано зробити висновок, що формування готовності до сім'ї є структурно складним та багатофакторним. Хоча готовність до батьківства зрештою розвивається шляхом поступового індивідуального розвитку та соціалізації, спеціалізоване навчання батьків-підлітків особливо корисне, допомагаючи їм накопичити глибші теоретичні знання та опанувати всі практичні навички та здібності, необхідні для шлюбного та сімейного життя.

Психологічна готовність до батьківства – це складне явище, що об'єднує емоційну зрілість, мотивацію, когнітивні здібності, самовираження та комунікативні навички. Вона розвивається в процесі розвитку особистості під впливом сімейного досвіду, культурних норм та соціального середовища. Як динамічний ресурс, ця готовність дозволяє парам адаптуватися до будь-якої життєвої ситуації, конструктивно вирішувати конфлікти та підтримувати одне одного.

Феномен психологічної готовності підкреслює необхідність профілактичних та корекційних програм для пар, які планують одружитися, та молодих пар. Розуміння готовності як процесу розвитку надає можливості для:

- Розробки програм навчання емоційній регуляції та гнучкості ролей
- Розробки діагностичних інструментів для оцінки готовності на кожному етапі підготовки до шлюбу
- Розробки індивідуальних навчальних програм для зміцнення внутрішніх ресурсів пар

Розгляд психологічної готовності як фундаментальної структури сімейних стосунків не лише покращує якість шлюбу, але й сприяє довгостроковій стабільності та благополуччю всієї родини.

1.2 Поняття, фактори та чинники психологічної готовності до сімейного життя

Підготовка молоді до шлюбу та майбутнього сімейного життя є важливою частиною системи освіти молоді.

Дослідження сучасних сімей показують, що подружжя часто недостатньо підготовлене до шлюбу, що призводить до низької народжуваності та високого рівня розлучень. Дві третини розлучень відбуваються протягом п'яти років після шлюбу. Це пов'язано з різними факторами, включаючи надмірні очікування щодо шлюбу, незрілу особистість подружжя та погані комунікативні навички. Ми погоджуємося з дослідниками, які наголошують на нагальній необхідності спеціалізованої підготовки до шлюбу та сімейного життя для сучасної молоді. Це включає:

- Посилення відповідальності молоді за шлюб, сімейні стосунки та виховання дітей;
- Формування здорового способу життя шляхом пояснення гендерної залежності та утримання від шкідливих звичок;

- Розвиток психологічних компетенцій щодо специфіки сімейних стосунків;

- Підкреслення важливості раціонального ведення домашнього господарства та ефективного управління домашнім бюджетом.

Н. Малярова визначає підготовку молоді до шлюбу як один з факторів, що визначають стабільність молодих сімей. Це система індивідуальних соціально-психологічних установок, яка визначає їх емоційно-психологічні установки щодо подружнього життя та цінностей. Подружня готовність – важлива категорія, яка охоплює кілька аспектів:

- Формування певного морального комплексу; - Готовність індивіда прийняти нову систему відповідальності за свого чоловіка/дружину та майбутніх дітей. Формування цього аспекту пов'язане з розподілом ролей між подружжям.

- Готовність до міжособистісних стосунків та співпраці. Сім'я – це невелика група, і її нормальне функціонування вимагає гармонійного ритму життя між чоловіком та жінкою.

- Здатність проявляти альтруїзм щодо свого чоловіка/дружини. Здатність відчувати це включає здатність займатися відповідною діяльністю, виходячи з альтруїстичних якостей та характеристик коханої людини.

- Наявність комплексу емпатії, що передбачає проникнення у внутрішній світ іншого. Цей аспект важливий, оскільки шлюб за своєю суттю підвищує психологічну напруженість завдяки індивідуальній зрілості. У цьому контексті психотерапевтична функція шлюбу стає ще важливішою, а розвиток емпатії – здатності співпереживати емоційному світу партнера – сприяє успіху шлюбу.

- Високий рівень естетичної культури щодо власних емоцій та поведінки.

- Здатність конструктивно вирішувати конфлікти та самотійно регулювати власні думки та дії. Є. Калмикова вважає, що здатність конструктивно вирішувати міжособистісні конфлікти та тим самим розвивати

міжособистісні стосунки між чоловіками та жінками відіграє вирішальну роль у процесі взаємної адаптації у молодят. Серед багатьох аспектів розвитку психологічної готовності молодих людей до сімейного життя одним із найважливіших є правильне розуміння ролі сім'ї та шлюбу в сучасному суспільстві, що пов'язано з особливостями їхнього ставлення та орієнтацій на шлюб. К. Юнг вказував, що першопричиною серйозних розладів та захворювань є «блокування психічної енергії». Це відбувається, коли людина не реалізує своє життєве покликання серед труднощів. Сімейна любов звільняє нас від самотності та дозволяє повноцінно прийняти один одного (не лише фізично та сексуально). Сім'я забезпечує всі ресурси, необхідні для самореалізації. Сьогодні найважливішою мотивацією для шлюбу є «любов».

Однак, навіть коли молоді люди використовують «кохання» як мотив шлюбу, значення, яке вони вкладають у це слово, явно різняться. Т. Флоренська пропонує три різні тлумачення цього слова:

- 1) Кохання як сексуальний потяг
- 2) Кохання як бажання бути коханим
- 3) Кохання як здатність кохати

Психологи стверджують, що морально-психологічна готовність особистості до шлюбу передбачає усвідомлення сукупності вимог, зобов'язань та соціальних норм поведінки, які регулюють сімейне життя. До них належать:

- Готовність прийняти нову систему зобов'язань перед чоловіком/дружиною, майбутніми дітьми та відповідальність за їхні дії
- Розуміння прав і гідності членів сім'ї та усвідомлення принципу рівності в міжособистісних стосунках
- Бажання координувати повсякденне спілкування, співпрацю та взаємодію з протилежною статтю, що передбачає високий рівень моральної культури
- Здатність адаптуватися до звичок та рис особистості іншої людини та розуміти її психічний стан [35; 63]. В. Торокті зазначає, що готовність кожної людини до шлюбу є вирішальною, і що міцність і доля шлюбу залежать від

багатьох факторів, оскільки двоє людей зі складними психологічними та фізіологічними характеристиками об'єднані в одну сім'ю. Для одружених осіб вкрай важливо стати соціально-психологічно зрілими особистостями. Ця зрілість не відбувається за одну ніч і залежить від кількох факторів. По-перше, психологічна готовність та здатність виконувати ролі чоловіка, дружини, батька та матері є важливими. Кожна соціальна роль накладає певні очікування на тих, хто її виконує. Тому готовність до ролей чоловіка та дружини передбачає чітке розуміння ролі (тобто прав та обов'язків) та бажання їх виконувати.

Психологічна готовність до сімейного життя залежить від взаємодії багатьох внутрішніх та зовнішніх факторів і є сукупністю взаємопов'язаних та взаємозалежних елементів.

- Мотиваційні цінності,
- Когнітивні,
- Емоційна регуляція/поведінкові

Компонент мотиваційних цінностей передбачає, що юнаки та дівчата мають стабільні та позитивні мотивації (ідеальне «Я»). Ідеальне «Я» вважає шлюб важливою життєвою цінністю, має свідоме бажання створити сім'ю, глибоке переконання у важливості сім'ї, прагнення до щасливого шлюбу та бажання здобути знання, навички та здібності, необхідні для створення та успішного функціонування сім'ї (реальне та динамічне «Я»). Цей елемент виражається в ціннісно-смісловій сфері «Я» (ставлення, ціннісні орієнтації, переконання, мотивації, моральні норми та життєва позиція). Цей елемент готовності відображає сутнісні характеристики самосвідомості: вибір життєвих цілей, перспективи особистісного зростання та мотиваційні принципи, що лежать в основі індивідуальної діяльності в усіх сферах людського існування, особливо сімейного життя. Когнітивний елемент стосується адекватного розуміння юнаком або жінкою сукупності знань, необхідних для сімейного життя, зокрема педагогіки, психології, моралі шлюбу, фізіології, сексології, правових знань про функціонування сім'ї,

економічних та фінансових принципів. Стійка орієнтація жінки або чоловіка на формування сім'ї формується на основі знань про сім'ю та регулярне подружнє життя. Це включає особистісне формування, яке забезпечує відповідну орієнтацію на майбутні сімейні ролі. У цьому випадку це формування – знання та змістовний життєвий досвід. Компонент емоційної регуляції охоплює усвідомлення юнаками та дівчатами розвитку таких якостей, як емпатія, співчуття, взаєморозуміння та взаємопідтримка; здатність регулювати гнів, агресію та негативний досвід; а також здатність рефлексувати та саморегулювати поведінку та емоційні стани.

Компонент емоційної регуляції охоплює переживання індивіда захопливих подій, таких як зустрічі з протилежною статтю, побачення, залицяння, кохання та перші спроби інтимної близькості. Він охоплює широкий спектр емоційного ставлення до себе, від самооцінки до самоприниження, від поваги до інших до самоповаги, а також самокерування та саморегуляцію поведінки та емоційних станів. Оскільки передумовою успішного виконання сімейних ролей є система навичок та вмінь, виділяється поведінковий компонент готовності. Він включає специфічні аспекти соціально-психологічних навичок, сценарії гендерної та сексуальної поведінки, а також самоорганізацію життєдіяльності.

З психологічної точки зору, стабільність не обов'язково означає успіх шлюбу та сім'ї. Стабільний шлюб та сім'я забезпечують людям задоволення життям у цих соціальних системах та сприяють створенню середовища для особистого щастя та розвитку.

Стабільність шлюбу та сім'ї залежить від різних факторів, включаючи вік шлюбу, тривалість дошлюбних стосунків та соціальний статус подружжя. Стан подружніх стосунків та пов'язані з ними шлюбні перспективи чітко розкриваються через мотивацію респондентів, які вирішили зареєструвати свій шлюб. Крім того, стан подружніх стосунків чітко розкриває мотивацію рішень пар не реєструвати свій шлюб.

У повних сім'ях (консенсуальних шлюбах) пари повністю задоволені своїм становищем, а члени сім'ї також задоволені своїми стосунками ("Я не думаю, що це потрібно", "Все добре так, як є", "Немає потреби реєструвати наше кохання"). Крім того, офіційна реєстрація шлюбу не вважається необхідною. Вони вважають, що реєстрація шлюбу не вплине на стосунки ("Мені просто потрібно отримати штамп у паспорті").

Тому члени повних сімей, як правило, неохоче реєструють свій шлюб, коли немає зовнішнього тиску чи очікувань, пов'язаних з реєстрацією шлюбу, і коли їхня внутрішня ситуація (їхні стосунки з чоловіком/дружиною) відносно хороша. Ще одна причина небажання одружуватися пов'язана з почуттям відповідальності за майбутнє сім'ї. Як чоловіки, так і жінки схильні відкладати шлюб, коли стикаються з перешкодами для щасливого сімейного життя (наприклад, незадовільні фінансові обставини, недостатня освіта), або коли хочуть краще пізнати одне одного. Таке ставлення свідчить про відповідальне ставлення до шлюбу та майбутнього сімейного життя. Чоловіки та жінки в неповних сім'ях демонстрували зовсім різні мотиви. На думку цих респондентів, основною причиною нерезації шлюбу була відсутність зобов'язань з боку чоловіка/дружини (зазвичай чоловіка) або батьків. Іншими словами, коли стосунки з близькими з часом погіршуються, це порушує не лише формальну реєстрацію шлюбу, але й саме сімейне життя. Невдалі шлюби змінюють уявлення людей про свої мотиви до шлюбу та пріоритети конкретних сімейних функцій. Тому люди, які хочуть створити сім'ю, можуть змінити свої очікування щодо майбутнього чоловіка/дружини та повторного шлюбу. Представники неповних сімей потенційно перебувають у передшлюбній ситуації. Порівняльний аналіз показує, що їхні уявлення про основні мотиви шлюбу дещо відрізняються від уявлень подружжя у повноцінних сім'ях [34].

Психологічна готовність до сімейного життя – це багатфакторне явище, на яке впливають як внутрішні, так і зовнішні фактори. Вона включає емоційну зрілість, мотиваційні установки, комунікативні навички, гнучкість

ролі та усвідомлення цінності сімейних стосунків. До факторів, що сприяють формуванню готовності, належать: особистісна зрілість, емпатія та відповідальність; позитивний досвід у міжособистісних стосунках; усвідомлене ставлення до ролі сім'ї в житті; психологічна стабільність та саморефлексія;

Фактори, які можуть ускладнити або змінити цей процес, включають соціально-економічну нестабільність, невизначеність щодо життєвих перспектив (особливо під час війни), відсутність позитивних сімейних моделей у дитинстві, культурні зміни та зміну сприйняття шлюбу.

Тому психологічна готовність до сімейного життя – це не просто індивідуальна характеристика, а результат взаємодії між особистістю та соціальним середовищем. Розвиток цієї готовності вимагає інтенсивної підтримки через освіту, психологічну профілактику, сімейне консультування та створення середовища, що сприяє емоційному зростанню підлітків. Ця готовність закладає основу для побудови гармонійних, стабільних та взаємопідтримуючих подружніх стосунків.

1.3 Гармонійні взаємини у подружніх стосунках

Для українців сім'я завжди була однією з найважливіших цінностей, і це залишається актуальним і сьогодні. В останні десятиліття в Україні та в усьому світі посилюються кілька тривожних тенденцій, що призвели до кризи сімейного життя, зокрема у подружніх стосунках. Статистика показує, що приблизно третина всіх шлюбів сьогодні закінчується розлученням. Причини такого послаблення подружньої гармонії або повного невдоволення шлюбом включають: брак спілкування, необґрунтовані очікування, нездатність конструктивно вирішувати конфлікти, відсутність взаємності в емоційних уподобаннях, надмірну автономію серед членів сім'ї, а також брак співпраці та взаємної підтримки у вирішенні проблем. [Цит. 17]

Кілька соціальних процесів призвели до зміни уявлення про шлюбно-сімейні стосунки. Емансипація жінок, підвищення обізнаності та інтересу до важливості сексуальних стосунків, а також досягнення в контрацепції сприяли зниженню народжуваності. Легалізація розлучень та урбанізація призвели до міграції населення, послаблення впливу сімейних традицій та сприяння розвитку нуклеарної сім'ї. Медичний прогрес сприяв збільшенню тривалості життя та народжуваності (здатності мати дітей). Крім того, ключові тенденції постмодернізму мали глибокий вплив на сімейну систему (А. Варга, Н. Оліфірович, Т. Велента, Р. Зідер). До них належать зменшення ролі соціальних норм як регулятора шлюбних стосунків, поява нових форм партнерства, зростання тенденції до нуклеарних сімей з ослабленням впливу розширеної родини та зростанням індивідуалістичних тенденцій, встановлення ієрархії життєвих цінностей подружжя, подовження дошлюбного періоду, послаблення гендерних ролей у суспільстві та сім'ї, зниження значення традиційних економічних функцій та зростання ролі емоційних та особистісних факторів у шлюбних стосунках [15, с. 10-12; 16].

Тому вибір теми дослідження був зумовлений, з одного боку, врахуванням викликів, з якими стикаються сучасні сім'ї та пари, а з іншого боку, браку наукових знань про характеристики гармонійних та дисонансних шлюбів та механізми примирення як основи для надання психологічної підтримки сім'ям.

Гармонійна сім'я – це найвища цінність, яка збагачує та задовольняє життя кожної людини. Сім'я – це справжня школа людських стосунків, де люди ростуть, розвиваються та процвітають. «Сім'я – це мала соціальна група, що ґрунтується на шлюбі та сімейних стосунках, і це найважливіша форма індивідуального життя. Це стосунки між чоловіком і дружиною, батьками та дітьми, братами та сестрами, іншими родичами, які живуть разом і утворюють спільне господарство, засноване на єдиному домашньому бюджеті. Як найменша соціальна «комірка» суспільства, сім'я служить моделлю для

певного періоду історичного суспільного розвитку та відображає моральні та духовні суперечності тієї епохи». [23, с. 22-29]

У повсякденному житті поняття «сім'я» та «шлюб» використовуються як синоніми. Однак вони не є повністю тотожними, оскільки іноді можуть існувати незалежно одне від одного. Сім'я — це складніша система відносин, ніж шлюб, яка об'єднує не лише подружжя, а й дітей, родичів та близьких. Сьогодні поняття «шлюб» розуміється як історично зумовлена, соціально схвалена та регламентована форма взаємовідносин між чоловіком та жінкою, що встановлює права та обов'язки один щодо одного, своїх дітей та суспільства. [с. 23, 28] У правовій сфері шлюб розуміється як договір, укладений між трьома сторонами — чоловіком, жінкою та державою — та як особливий інститут, що забезпечує найповнішу фізичну, моральну, економічну, правову та духовну взаємодію між чоловіком та його дружиною.

Феномен «гармонійного шлюбу» може служити основою успішних шлюбно-сімейних стосунків, оскільки передбачає соціальну зрілість подружжя, готовність до активної участі в суспільному житті, матеріальні можливості та обов'язки, стресостійкість та гнучкість. У такому шлюбі подружжя цінує довіру, вірність, любов до своєї родини та сильну волю.

Гармонійні стосунки є стабільними та «підтримують тривалу взаємодію між подружжям, породжуючи позитивні емоції в обох сторін» (В.Н. Куніцина).

Розбіжності у стосунках стосуються розбрату та відсутності єдності у стосунках між сторонами. Питання задоволення шлюбом є темою досліджень багатьох науковців (Ю. Альошин, Г. Бутенко, О. Зускова, В. Левкович, В. Сисенко, В. Століна, Н. Юркевич, Н. Смірнова та ін.). Таким чином, ми дослідили зв'язок між задоволеністю шлюбом та тривалістю сімейного життя (Ю. Альошин), задоволеністю кар'єрою (Н. Юркевич), особистісними характеристиками та цінностями (Т. Андрєєва, Ю. Шмотченко), розподілом домашніх обов'язків (Н. Юркевич), мотивами шлюбу (М.Мацковський, А. Харчев), сексуальною задоволеністю подружжя (С. Голод), функціональними

характеристиками сім'ї (збалансовані та незбалансовані сім'ї) (Е. Спірцова, А. Лідерс), рівнем взаємодоповнюваності шлюбу (Є. Гроздова, А. Лідерс) та психологічною сумісністю пари (С. Сопун). Також було виявлено кореляцію між цінностями членів пари щодо сімейних подій (А. Тиводар) та цінностями, які вони надають сімейному життю (А. Лідерс). Задоволеність шлюбом також пов'язана із задоволенням сімейних та подружніх потреб, таких як любов і прийняття, спілкування, відкритість, внутрішня підтримка та готовність допомогти [7; 8; 15; 16; 23].

Існують нормативні та квазісімейні моделі шлюбу та сімейних стосунків. Нормативна модель характеризується юридичною формальністю, фіксованістю та стабільністю подружніх стосунків, наявністю або бажанням мати дітей, статевою вірністю партнерів, гетеросексуальністю та дуальністю [17; 23]. Ми вважаємо, що юридична реєстрація шлюбу є важливим та відповідальним кроком у житті пари. Завдяки особистісній зрілості, взаємній повазі, любові та емпатії такий шлюб стає стабільною формою та може вважатися гармонійним союзом подружжя [17].

Дослідження гармонійного шлюбу не може бути повним без розгляду інших форм шлюбу та сімейних стосунків. Квазісімейна модель має багато форм. Р. Сайдер (1997) розрізняє різні форми сімейних стосунків, включаючи свідому самотність, неформальне співжиття, повторний шлюб та сімейні стосунки, відкритий шлюб (де невірність дозволена за згодою), навмисний бездітний шлюб, позашлюбний секс та інтимну дружбу, свінгінг (обмін партнерами для короткострокових сексуальних стосунків), одностатеві пари, групові шлюби, житлові спільноти та групові сім'ї [с. 23, 48-49].

Розглянемо кілька прикладів. Неформальне співжиття вважається ще однією формою шлюбу. Це союз партнерів, заснований виключно на особистих уподобаннях та почуттях, без юридичних гарантій. У таких шлюбах свобода індивідуальних інтересів перевищує спільні інтереси пари. Цим шлюбом бракує дисципліни, немає впевненості щодо майбутнього та перешкоджають спільному плануванню майбутнього. «Свінгінг» («свінгінг»

означає чергування або свінгінг) стосується ситуацій, коли соціальні та емоційні зв'язки законного шлюбу зберігаються, але подружжя здійснює короткостроковий обмін сексуальними партнерами. Немає досліджень, які б визначали, чи є ці стосунки явно дисгармонійними чи гармонійними. Однак ми вважаємо, що ці шлюби втрачають свою «святість» та чистоту. Поширеним типом сучасного шлюбу є гостьовий шлюб (або «гостьовий» шлюб). Подружжя володіє двома квартирами, живе окремо та відвідує одне одного два-три рази на тиждень. З одного боку, вони одружені, але з іншого, вони вільні «без зобов'язань» [17].

З традиційної шлюбної точки зору, будь-який тип квазісімейних стосунків потенційно дисгармонійний. У дисфункціональних парах подружні проблеми є постійними, що зрештою призводить до конфлікту.

Подружній конфлікт зазвичай пов'язаний з бажанням задовольнити певну потребу або створити умови для задоволення цієї потреби без урахування інтересів іншого. Причини розбіжностей включають: різні погляди на життя, незадоволені очікування та потреби, неповагу, грубу поведінку, невірність, фінансові труднощі тощо. Розбіжності стосуються подружніх стосунків, які порушують різні аспекти функціонування сім'ї, що призводить до систематичного незадоволення основними потребами членів сім'ї та невиконання основних завдань на кожному етапі життєвого циклу сім'ї.

Виділяються такі типи дисфункціональних сімейних структур на основі характеру емоційних зв'язків, ступеня гнучкості та пластичності в управлінні сім'єю, а також характеру взаємодії між сімейними підсистемами (Черніков, 1997) [23, с. 47]:

- Незбалансовані сім'ї: характеризуються розбратом або надмірною емоційною залежністю, жорсткістю або хаосом.
- Коаліційні сім'ї: сім'ї, в яких всередині або між підсистемами формуються опозиційні, антагоністичні або ворожі союзи, що порушує баланс і функціонування всієї сім'ї.
- Коаліційні сім'ї, в яких основою стабільності є «хворий» член сім'ї, який відіграє патологічну роль і звинувачується у

страждань від сімейної дисфункції (у цьому випадку коаліція виконує функцію підтримки сімейної інтеграції та цілісності). • Дисгармондні сім'ї зі сторонньою особою (нелюбимою дитиною або дитиною, яка виступає в ролі «цапа-відбувайла») з дуже низьким соціометричним статусом.

- Сім'ї зі «зворотною ієрархією», де дитина з якоїсь причини займає вище становище в сім'ї, ніж один або обидва батьки.

- Сім'ї зі зміною ролей або незбалансованою ієрархією дитячої підсистеми (де дитина бере на себе батьківські ролі та обов'язки, з якими не може впоратися).

Сімейна дисфункція постійно зростає в дисгармондних сім'ях. Дисгармондні пари та сімейні стосунки характеризуються домінуванням, емоційною залежністю та асиметрією в емоційних стосунках. Один член сім'ї нехтує власними обов'язками та функціями, пов'язаними із сімейними ролями, на шкоду іншому. Бракує співпраці, партнерства та взаємної підтримки. Дисгармондні сім'ї характеризуються серйозною нерівністю, тобто примусовими стосунками. Деякі члени сім'ї, здається, «експлуатують» здібності інших, перешкоджаючи їхньому особистісному зростанню.

Типи міжособистісного дисонансу, визначені в теоретичному аналізі, включають емоційний, когнітивний, рольовий та комунікативний дисонанс, а також дисонанс в структурі его учасників стосунків.

1. Емоційний дисонанс означає відсутність емоційної стабільності у стосунках. Це відбувається, коли відчужені емоції домінують над спільними емоціями або коли спільні емоції перебільшені.

2. Когнітивний дисонанс передбачає, що люди оцінюють, сприймають та розуміють одне одного неточно, неправильно, а іноді й неправильно. Непослідовні інтерпретації стосунків можуть призвести до нестабільності стосунків.

3. Рольовий дисонанс означає дисонанс, спричинений різними та суперечливими очікуваннями одне від одного.

4. Комунікаційний дисонанс стосується невідповідностей у методах передачі інформації, невідповідності або відсутності зворотного зв'язку, комунікаційних бар'єрів та невідповідностей у місці та шляху передачі інформації.

5. Дисонанс у структурі "Я" учасників стосунків. Це стосується невідповідності між бажаним "Я" та сприйнятим "Я". У контексті розмежування дисонансних типів сімей особливо важливим є питання про те, що являє собою гармонійний шлюб.

Міжособистісна гармонія стосується взаємної згоди, внутрішнього та зовнішнього взаємного пристосування та балансу між залученими сторонами.

Гармонія передбачає переважання емоцій, які об'єднують, а не тих, що розділяють. Тому гармонійні стосунки є стабільними, що означає, що взаємодія пари підтримується з часом і викликає позитивні емоції в обох сторін.

Гармонійний шлюб охоплює порядок, послідовність та послідовну поведінку у стосунках. Це включає рівність та статус між залученими сторонами, спорідненість, існування взаємних потреб та бажань щодо стосунків, взаємність у стосунках, включаючи спільність та щирі почуття один до одного, єдність, цілісність та нероздільність між залученими сторонами, а також підтримку структури та організації стосунків. У шлюбі кожен партнер повинен досягти мінімальних основних потреб у любові, прийнятті, спілкуванні, відкритості та підтримці, після яких виникають дискомфорт та негативні емоції.

З точки зору аналітичної психології, «гармонійний шлюб» К. Юнга стосується свідомих стосунків. Іншими словами, він вважає, що психологічні стосунки між двома людьми в несвідомому стані неможливі, оскільки пара не абсолютно пов'язана один з одним. Тому психоаналітики розуміють «шлюб» як духовну та психологічну взаємодію між подружжям, тяжіння, яке об'єднує їх в єдине ціле. Це створює баланс у парі та створює досконалість як у їхньому шлюбі, так і в їхньому професійному зростанні.[39] Іншими словами, шлюб –

це рівноправний союз подружжя, де кожен може повноцінно виражати, стверджувати та реалізовувати себе, не обмежуючи інтересів іншого.

Гармонійний шлюб характеризується теплою емоційною прив'язаністю, відсутністю конкуренції та конфліктів, ефективним виконанням ролей та демократичним управлінням без захоплення влади (А. Лічко). Вичерпний опис гармонійного шлюбу наведено в книзі Ф. Волш [40].

Ефективна модель гармонійної сім'ї включає кілька основних елементів:

- Сімейна ідентичність, прийнята та розділена членами сім'ї, заснована на близьких, емоційно позитивних, турботливих та взаємопідтримуючих стосунках.

- Врахування інтересів та потреб членів сім'ї та повага до автономії та індивідуальних відмінностей, що забезпечує успішний розвиток та благополуччя.

- Взаємна повага, підтримка та справедливий розподіл прав та обов'язків.

- Ефективне авторитетне батьківство та дитячо-батьківські стосунки (повага та прийняття прав дітей), що забезпечують захист та безпеку дітей.

- Наявність достатніх ресурсів для забезпечення економічної стабільності сім'ї та психологічної та соціальної підтримки.

- Організаційна стабільність характеризується чіткістю, послідовністю та передбачуваністю моделей поведінки та взаємодії в сім'ї.
- Адаптивність: Гнучкість у відповідь на зовнішні та внутрішні вимоги, а також готовність до змін (адаптивність до стресу, нормативних та ненормативних криз у життєвому циклі сім'ї).

- Відкритість комунікації: Характеризується чіткістю правил та рольових очікувань (емпатія, емоційна підтримка та переважання позитивного емоційного фону).

- Ефективне вирішення проблем та конфліктів.

- Єдина (схожа) система переконань та цінностей, яка забезпечує довіру та навички вирішення проблем усім поколінням сім'ї [17; 23; 40].

Ф. Волш пояснює, що ці вибрані основні елементи утворюють цілісну систему, причому показники кожного елемента нерозривно пов'язані та взаємодіють з іншими показниками для визначення загальної ефективності функціонування сім'ї.

Ступінь вираження та специфічні характеристики елементів визначаються типом сім'ї (нуклеарна сім'я, розширена сім'я, зведена сім'я, одностатева сім'я, сім'я з подвійною кар'єрою тощо) та стадією життєвого циклу (бездітні пари, сім'ї з дітьми-підлітками, старіючі батьки та молоді самотні дорослі тощо). Водночас, кожна сім'я унікальна та виняткова у виборі власного шляху до гармонії та балансу [17; 23; 40].

Гармонійний шлюб характеризується адаптацією та інтеграцією сім'ї. Адаптація – це пристосування подружжя одне до одного та до сімейної ситуації. Психологічна сутність взаємної адаптації полягає у взаємному засвоєнні та взаємному пристосуванні думок, почуттів та поведінки подружжя.

Адаптація відбувається в усіх сферах сімейного життя. Основою адаптації є спільна мотивація для єдності сім'ї, включаючи економічні, побутові, моральні, психологічні, сімейні, батьківські, а також інтимно-особисті мотивації. Щоб сім'я процвітала, ці мотивації повинні бути спільними, а поведінка одного члена сім'ї не повинна суперечити сприйняттю інших. І навпаки, коли одна людина сприймає одну мотивацію як домінуючу, а іншу – як домінуючу, сімейний конфлікт неминучий, і виявляються несвідомі та реальні мотивації, особливо під час криз та швидких життєвих переходів.

Процес подружньої адаптації відбувається паралельно з процесом сімейної інтеграції. Інтеграція передбачає добровільну інтеграцію та коригування позицій, думок та поглядів подружжя на різні аспекти сімейного життя. Це включає міжособистісні стосунки, матеріальні та побутові питання, домашній бюджет, духовне життя та дозвілля, інтимні стосунки, очікування та народження дітей, стосунки з батьками, професійну та соціальну діяльність

подружжя, а також ставлення до суспільних цінностей. Стабільність та задоволеність шлюбом – це пов'язані поняття, але їх слід розрізняти. Хоча сімейна стабільність стосується відсутності розлучення або збереження шлюбу, задоволеність шлюбом слід розуміти через внутрішню, суб'єктивну оцінку подружжям свого ставлення до шлюбу.

Поширеною причиною подружніх конфліктів та розлучень є «особисті розбіжності» або дисонанс між подружжям. Подружній дисонанс можна пояснити двома характеристиками емоційного компонента взаємодії: суб'єктивним задоволенням партнером (психологічна характеристика) та емоційними та енергетичними витратами учасників спілкування (фізична характеристика). Основні фактори, що сприяють подружньому дисонансу, такі: дисонанс в емоційній та сенсорній сферах, ступінь прихильності; подібність думок та уявлень про себе, партнера та соціальний світ; подібність бажаних моделей спілкування та поведінкових характеристик з партнером; психобіологічний дисонанс; Культурний рівень (освіта, самоактуалізація), психічна та соціальна зрілість (вік, працездатність) та відповідність ціннісних систем подружжя».

Вчений Л. Шнайдер розрізняє фізичну та психофізіологічну сумісність (фізичну та темпераментну), сексуальну, інтелектуальну та особистісну сумісність, узгодженість ролевих та функціональних очікувань, єдність ціннісних орієнтацій та особистісну та соціальну зрілість подружжя [15; 23]. Ми вважаємо, що справжня подружня гармонія залежить від розуміння подружжям кожного рівня сумісності на основі взаємної любові.

Любов – це глибоко емоційне та позитивне ставлення, яке відрізняє об'єкт від інших та ставить його в центр суттєвих потреб та інтересів суб'єкта. Любов передбачає взаємозв'язок, взаємність, взаємне потяг та близькість між людьми. Здорові стосунки базуються на самопожертві та взаємному резонансі. Бачити світ очима іншої людини, заохочувати її бачити світ своїми очима та розвивати спільну перспективу без обтяження одне одного – все це важливо для підтримки стосунків. Ми вважаємо, що гармонійний шлюб неможливий

без взаємної любові. Поняття «гармонії» – це насамперед поєднання його компонентів. Це виражається через поняття узгодженості та гармонії, що виникають у межах союзу. Це також стосується гармонійних стосунків. Координація означає досягнення єдності, а гармонія означає досягнення належної пропорції та балансу між компонентами. Гармонія в особистості та стосунках пов'язана з пропорційністю та когерентністю багатовимірного простору, тобто з гармонією основних аспектів індивідуального існування: особистості, часу та (як потенційної, так і реалізованої енергії). Гармонія означає баланс між автономією та почуттям спільності. [17]

Баланс між зовнішніми подіями та внутрішнім самореалізацією має вирішальне значення для гармонії особистості. Гармонія досягається, коли «почуття, що нас об'єднують, достатньо чіткі та набагато сильніші за ті, що нас розділяють. Однак, навіть коли є чіткі почуття, що нас об'єднують, сильні, відчужуючі почуття можуть порушити гармонію». Тому, коли надмірно чутливі емоції поєднуються, гармонія порушується. (Л. Куліков, 2004)

Це схоже на концепцію «симбіозу» Е. Фромма. Тому гармонійні стосунки є стабільними, підтримують взаємодію пари протягом тривалого часу та викликають позитивні емоції в обох сторін (В. Куніцина, 2001). З суб'єктивної точки зору, гармонійний шлюб - це той, у якому пара відчувається щасливою у всіх аспектах життя, включаючи духовне, соціальне та фізичне благополуччя. Щастя включає реалізацію фізичного та психічного потенціалу подружжя.

Підсумовуючи вищесказане, елементи гармонії в міжособистісних стосунках такі:

- Порядок, послідовність та узгодженість поведінки у стосунках
- Рівноправність сторін та їхніх позицій
- Спорідненість сторін, тобто взаємна обумовленість, що означає взаємну потребу та бажання підтримувати стосунки
- Взаємність стосунків, що означає спільність та справжні почуття один до одного

- Єдність, спільність та нероздільність залучених сторін
- Підтримка структури та організації стосунків

Міжособистісна гармонія – це взаємна згода між залученими сторонами. Вона стосується внутрішньої та зовнішньої гармонії (не «розбрату»). Ми вважаємо, що переживання розбрату охоплює всі сфери людського існування. Це суб'єктивне відчуття нещастя в одній з основних сфер життя. Розбрат проявляється як передконфліктна ситуація в міжособистісних стосунках. Тобто ситуація, коли сторони, залучені до потенційного конфлікту, зустрічаються одна з одною, але не відчувають негативних емоцій (наприклад, під час дискусії), або навпаки, відчувають негативні емоції, але не виражають їх і не протистоять одна одній. Міжособистісна незгода характеризується:

- Ослабленням стосунків між залученими сторонами, відсутністю єдності та браком розуміння.
- Ослабленням позитивних емоційних зв'язків між залученими сторонами, коли дистанція домінує над емоціями, що зближують їх.
- Дисбалансом (нерівновагою) між когнітивними, емоційними та поведінковими факторами.
- Перебільшеним домінуванням емоцій, що зближують їх, тобто «симбіозом».

Дисгармонійні стосунки виглядають напруженими та потенційно схильними до конфліктів.

Гармонійні стосунки — це не випадковість; це результат свідомих зусиль обох сторін працювати над собою та своїми стосунками. Гармонійні стосунки базуються на емоційній стабільності, взаємній підтримці, відкритому спілкуванні та спільних цінностях.

Ключові характеристики гармонійних стосунків включають:

- Довіра та емоційна близькість – партнери не бояться відкрито ділитися своїми почуттями та бути вразливими.
- Конструктивне вирішення конфліктів – конфлікт зміцнює, а не руйнує стосунки.

- Повага до індивідуальності – кожен має простір для самореалізації та зростання.
- Спільні цілі та життєвий напрямок – партнери рухаються в одному напрямку та підтримують одне одного.
- Емпатія та уважність – здатність відчувати, розуміти та реагувати на ситуацію іншої людини.

Гармонія – це не відсутність проблем, а здатність долати їх разом. Гармонія народжується з готовності слухати, гнучкого мислення та бажання будувати, а не руйнувати.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

2.1 Організація, етапи та психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження

Одним із завдань роботи було емпіричне дослідження психологічної готовності підлітків до створення сім'ї та налагодження сімейного життя. Результати емпіричного дослідження представлені нижче у певному порядку.

Вибірка для цього дослідження складалася з 50 студентів: 25 чоловіків та 25 жінок, віком від 18 до 22 років. Це емпіричне дослідження проводилося в кілька етапів на базі Хмельницької академії гуманітарної педагогіки, кожен з яких характеризувався такими завданнями:

1. Підготовчий етап: Теоретична складова.

Цей етап включав детальний аналіз теоретичної інформації з теми дослідження, визначення наукової проблеми та її актуальності, формулювання гіпотез для вирішення проблеми, визначення предмета та теми дослідження, визначення цілей та завдань дослідження, а також розробку та затвердження плану дослідження.

2. Підготовчий етап: Емпірична складова.

На основі поглибленого аналізу теоретичних положень та результатів досліджень вітчизняних та міжнародних вчених було обрано та підготовлено інструментарій дослідження (розробка анкети, вибір методології та формату відповідей, а також створення системи обробки даних). 3. Емпірична фаза дослідження

Це дослідження було проведено з використанням попередньо обраної методології з вибіркою з 50 осіб.

4. Етап аналізу та інтерпретації результатів дослідження

Результати дослідження представлені у вигляді діаграм. Під час дослідження нами були використані наступні методики:

1. Діагностика ознак інтимно-сексуальної привабливості (вияви інтимно-сексуального потенціалу) (Потапчук Є.М.);

2. Анкета готовності студентської молоді до створення сім'ї (О.Борисенко)

3. Опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) О. Волкової, Г. Трапезникової

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

Діагностика ознак інтимно-сексуальної привабливості (вияви інтимно-сексуального потенціалу) (Потапчук Є.М.) [48, с.19-20] (Додаток А):

1. Відсутність сексуальної байдужості
2. Володіння мистецтвом сексу (прийомами, позами)
3. Володіння прийомами інтимного спілкування (вияви захоплення, компліменти, флірт), пестливо-ласкаві, романтичні звернення
4. Здатність задовольнити сексуальні потреби партнера
5. Здатність отримувати оргазм
6. Здатність реалізовувати сексуальну прелюдію
7. Знання ерогенних зон
8. Знання особливостей стимуляції ерогенних зон
9. Знання ролей партнерів в інтимно-сексуальному спілкуванні
10. Креативність в інтимно-сексуальному спілкуванні
11. Репродуктивне здоров'я (здатність зачати і народити дитину)
12. Сексуальна активність (енергійність чи пасивність під час сексу)
13. Сексуальна делікатність (вияви уважності та тактовності)
14. Сексуальна ідентичність (самовідчуття сексуальної орієнтації)
15. Сексуальні мрії та еротичні фантазії
16. Сексуальна потенція (здатність розпочати і закінчити статевий акт)
17. Сексуальний потяг (вияви сексуальних бажань та прагнень)
18. Сексуальна привабливість (здатність викликати збудження)
19. Сексуальна пристрасть (сильні, бурхливі, нестримні сексуальні реакції)

20. Сексуальна чистоплотність (прагнення дотримуватися чистоти)
 21. Статева конституція (здатність до певної кількості завершених статевих актів за певний проміжок часу: сильна, середня, слабка)
 22. Стійкість до підвищеної втоми під час сексу
 23. Стійкість до підвищеної сором'язливості
 24. Стійкість до садомазохізму (прагнення статевого задоволення за допомогою душевного або фізичного страждання: садизм – мазохізм)
 25. Стійкість до сексуальних відхилень щодо сексуальних об'єктів
- Підрахунок результатів за ознаками інтимно-сексуальної привабливості

проводиться за п'ятибальною шкалою, де:

- 125-105 – дуже високий рівень;
- 104-85 – високий рівень;
- 84-65 – середній рівень;
- 64-45 – низький рівень;
- 44-25 – дуже низький рівень.

Якщо самооцінка респондентом інтимного сексуального потягу є «низькою» або «дуже низькою», рекомендується звернутися за професійною психологічною допомогою (необхідна психологічна корекція самооцінки інтимного сексуального потягу).

Якщо оцінка респондентом інтимного сексуального потягу потенційного шлюбного партнера (до шлюбу) є «низькою» або «дуже низькою», рекомендується звернутися за психологічною допомогою для уточнення майбутніх перспектив шлюбу.

Якщо оцінка респондентом інтимного сексуального потягу свого фактичного шлюбного партнера є «низькою» або «дуже низькою», парі може знадобитися психологічна допомога (психологічна корекція взаємних очікувань або моделей поведінки на основі ознак інтимного сексуального потягу) [20].

Під час оцінки «середнього» рівня інтимного сексуального потягу рекомендується звернути увагу на риси, які могли отримати оцінку «2», та зрозуміти, чому респонденту «ця риса не подобається більшу частину часу».

Бланк для діагностики ознак інтимно-сексуальної привабливості людини

№	Оцінка	№	Оцінка	№	Оцінка	№	Оцінка	№	Оцінка
1		6		11		16		21	
2		7		12		17		22	
3		8		13		18		23	
4		9		14		19		24	
5		10		15		20		25	

Анкета готовності студентської молоді до створення сім'ї (Додаток Б) (О.Борисенко) [34]

Ця анкета складається з 21 питання відкритої форми, з паспортом на початку для вказівки статі та віку. Її метою є визначення того, чи мають респонденти романтичного партнера, чи обговорювали вони шлюб, їхні думки щодо створення сім'ї під час студентства, значення шлюбу, який вік, на їхню думку, є доцільним для шлюбу, хто має бути годувальником і заробляти гроші, їхнє ставлення до передшлюбного сексу, чи потрібна спеціальна підготовка до шлюбу, де їм слід одружитися та їхню основну мотивацію для одруження.

Опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) О. Волкової, Г. Трапезникової

Для вивчення гнучкості розподілу сімейних ролей та ступеня узгодженості ціннісних орієнтацій подружжя ми використали методіку А. Н. Волкової (ROD) «Рольові очікування та вимоги у шлюбі». Ця методологія дозволила нам вивчити уявлення та очікування подружжя щодо важливості конкретних сімейних ролей у їхньому житті. Для вимірювання гнучкості розподілу сімейних ролей як показника батьківської гармонії/розбіжності ми проаналізували анкети, що були надані чоловікам та дружинам, на основі показників, що вказують на ступінь адекватності ролей у п'яти сферах подружнього життя: економічній та сімейній, батьківстві та освіті, соціальній діяльності, емоційній та психотерапевтичній, а також зовнішній

привабливості. Ступінь адекватності ролей вимірювався у відсотках. Це дозволило нам кількісно проаналізувати уявлення опитаних пар про бажаний розподіл ролей у виконанні сімейних функцій. Поєднання шкал очікувань та вимог щодо ролей дозволило нам визначити три рівні гнучкості сімейних ролей: Рівень 1 (0-30%) - 1 бал; Рівень 2 (30-60%) - 2 бали; та Рівень 3 (60-100%) - 3 бали. Чим вищий рівень, тим вищий ступінь відповідності ролі чоловіка/дружини та тим більший ступінь гнучкості у розподілі сімейних обов'язків.

Крім того, результати тестування дозволили нам визначити систему сімейних цінностей кожного з подружжя, співвіднести ці цінності та оцінити ступінь ціннісно-орієнтованої інтеграції. Це було досягнуто шляхом аналізу та порівняння очікувань та вимог подружжя для виявлення зон конфлікту. Методологія «Рольові очікування та вимоги у шлюбі» дозволила нам оцінити, як пари сприймають важливість для них різних сфер сімейного життя. Ці показники, що відображають ключові сімейні функції, сформували Шкалу сімейних цінностей (ШСЦ).

Показник «Узгодженість сімейних цінностей партнерів» було визначено шляхом порівняння відповідей чоловіків та дружин на запитання анкети та співвіднесення індивідуальних рівнів цінностей пар. Відповіді були класифіковані за сімома шкалами сімейних цінностей: 1) Інтимність-Сексуальність, 2) Особиста ідентифікація з чоловіком/дружиною, 3) Економіка та домашнє життя, 4) Виховання дітей, 5) Соціальна активність, 6) Емоційно-психологічна та 7) Фізична привабливість.

Ступінь узгодженості сімейних цінностей партнерів фіксувався у відсотках. Було розглянуто наступні п'ять категорій: 1) висока узгодженість сімейних цінностей (60-100% узгодженості між батьком і матір'ю), 2) помірна узгодженість сімейних цінностей (30-60% узгодженості між батьком і матір'ю) та 3) низька (до 30% узгодженості між батьком і матір'ю). Отже, чим вищий ступінь узгодженості сімейних цінностей, тим сильніше батьки підтримують та впроваджують спільні сімейні цінності у своє життя. Методологія сімейно-

центрованої діагностики (FDI) – це комплексний підхід до аналізу сприйняття подружжям своїх стосунків. Вона визначає рівень особистої інтеграції між чоловіком і дружиною, зосереджуючись на сексуальних стосунках, сімейній та побутовій сферах, батьківських обов'язках, професійних інтересах та важливості моральної та емоційної підтримки. Ця методологія також враховує аспекти зовнішньої привабливості партнерів. Усі ці змінні визначають основне функціонування сім'ї та формують Шкалу сімейних цінностей (SVS). Іншим аспектом цього дослідження є бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною у виконанні сімейних обов'язків, виражений у Шкалі рольових очікувань та вимог (SVROD).

Інтерпретація:

1. Важливість статевих актів у шлюбі оцінюється за шкалою від 7 до 9. Вищі бали вказують на те, що подружжя сприймає сексуальну гармонію як ключовий елемент подружнього щастя. Бали нижче 3 вказують на недооцінку важливості статевих актів у шлюбі.

2. Особиста ідентифікація з подружжям оцінюється балом нижче 3, що свідчить про низьку обізнаність щодо спільних інтересів, бажань, моделей дозвілля та подружніх цінностей.

3. Ставлення подружжя до виконання домашніх функцій оцінюється за допомогою «Рольових очікувань» та «Рольових вимог». Вищі бали вказують на вищу вимогу до активної участі подружжя у вирішенні побутових проблем та організації домашнього господарства, що визначає загальну оцінку важливості організації домашнього господарства.

4. Ставлення до батьківської відповідальності оцінюється за допомогою «Рольових очікувань» та «Рольових вимог». Вищі бали вказують на більш активне батьківське ставлення до подружжя та більше почуття відповідальності за виховання дітей. Це визначає загальну оцінку важливості батьківської ролі для чоловіка або дружини. 5. Ставлення чоловіка (дружини) до важливості зовнішньої соціальної діяльності, такої як робота та соціальна діяльність, визначається його (її) переконанням у необхідності цих аспектів

для забезпечення стабільності подружніх стосунків. Термін «рольові очікування» стосується того, якою мірою чоловік (дружина) передбачає важливі професійні інтереси, які подружжя повинно виконувати в соціальному контексті, що свідчить про активну участь у суспільному житті. Поняття «рольові вимоги» визначає ступінь, якою дружина (чоловік) виражає власні професійні потреби або пов'язані з ними вимоги. Загальна оцінка рівня інтересів чоловіка (дружини) поза сім'єю визначається з урахуванням їх впливу на міжособистісні стосунки пари та їхньої ролі у формуванні спільних цінностей подружжя.

6. Орієнтація чоловіка (дружини) на важливість психотерапевтичних функцій у контексті шлюбу визначається з урахуванням субшкали «рольові очікування». Ці очікування вказують на те, наскільки чоловік (дружина) зацікавлений у тому, щоб його/її чоловік/дружина виконував/виконувала роль емоційного лідера в сім'ї, регулював/регулювала психологічний клімат, сприяв/сприяла «психотерапевтичному клімату» та надавав/надавала моральну та емоційну підтримку. Термін «вимоги ролі» відображає бажання чоловіка (або дружини) виконувати роль «сімейного психотерапевта». Загальний бал за шкалою визначає важливість взаємної моральної та емоційної підтримки членів сім'ї та орієнтацію чоловіка (або дружини) на шлюб як сприятливе середовище для психологічної стабільності та благополуччя.

7. Ставлення чоловіка (або дружини) до важливості зовнішнього вигляду та дотримання модних стандартів визначається рівнем субшкали «Рольові очікування». Це очікування відображає бажання чоловіка (або дружини) мати привабливого чоловіка/дружину. «Рольові вимоги» відображають ставлення чоловіка до власної привабливості та бажання стильного та модного одягу. Загальний бал за шкалою є показником орієнтації дружини (або чоловіка) на сучасні стандарти зовнішності.

Тест-карта оцінки Готовності до сімейного життя (І.Ф. Юнда).

У цьому дослідженні використовується тестова картка І.Ф. Юнда для оцінки готовності молоді до шлюбу. Метою оцінки готовності до шлюбу є сприяння стабільним шлюбом та покращення стосунків між молодими людьми в процесі шлюбу та сімейного життя. Цей інструмент використовується для розробки індивідуальних програм для покращення молодих сімей та підготовки молоді до шлюбу. Ключовою передумовою досягнення гармонійного та щасливого шлюбу є готовність до сімейного життя. Запропонований інструмент прогнозує благополуччя сім'ї у подружніх стосунках та оцінює готовність до сімейного життя. Тест представляє 10 ситуацій, у яких чоловіки та жінки повинні вибрати один із трьох варіантів, кожному з яких присвоюється бал («П» – правильний, «М» – можливий, «Н» – неправильний). Результати розраховуються як бал на основі шкали оцінювання для кожного варіанту поведінки. Ця методологія визначає три шкали: бал від 60 до 41 вказує на достатню готовність до сімейного життя, бал від 40 до 21 – на задовільну готовність, а бал менше 21 – на недостатню готовність.

2.2 Результати дослідження та їх інтерпретація

Діагностика ознак інтимно-сексуальної привабливості (вияви інтимно-сексуального потенціалу) (Потапчук Є.М.):

Результати оцінки ознак близькості та сексуального потягу розраховуються за 5-бальною шкалою:

125-105 – дуже високий;

104-85 – високий;

84-65 – помірний;

64-45 – низький;

44-25 – дуже низький.

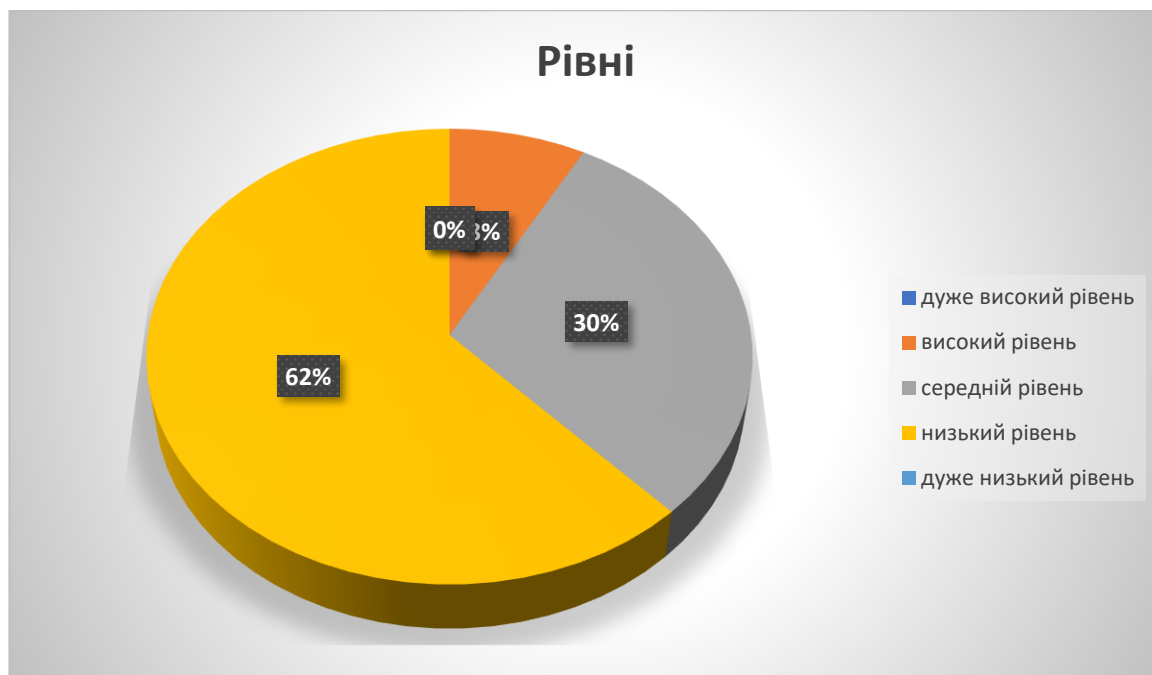


Рис. 2.1. Результати діагностики ознак інтимно-сексуальної привабливості (вияви інтимно-сексуального потенціалу) (Потанчук Є.М.):

Якщо самооцінка респондентом інтимного сексуального потягу є «низькою» або «дуже низькою», рекомендується звернутися за професійною психологічною консультацією (необхідна психологічна корекція самооцінки інтимного сексуального потягу).

Якщо оцінка респондентом інтимного сексуального потягу потенційного шлюбного партнера є «низькою» або «дуже низькою» (до шлюбу), рекомендується звернутися за психологічною консультацією для уточнення майбутніх перспектив їхнього шлюбу.

Подружні пари, які оцінюють інтимний сексуальний потяг свого фактичного шлюбного партнера на «низькому» або «дуже низькому» рівні, потребують психологічної допомоги (психологічна модифікація очікувань обох партнерів або моделей поведінки на основі ознак інтимного сексуального потягу).

Під час визначення «середньої» оцінки сексуального потягу інтимного партнера рекомендується зосередитися на характеристиках, які б отримали оцінку «2», та визначити причини, чому респондент «загалом не любить» партнера.

Більшість респондентів відчували себе неготовими до сімейного життя, і більшість не вважали себе готовими до шлюбу. Це може бути пов'язано з тим, що молоді люди надають більше значення соціальним факторам, ніж психологічним, у визначенні своєї готовності до сімейного життя.

Аналіз результатів опитування показав наступне:

1. Більшість юнаків і дівчат відповіли на запитання: «Що таке шлюб?». Сорок п'ять відсотків вважали шлюб великою відповідальністю, 30% вважали шлюб початком дорослого життя, а 25% вважали шлюб початком дорослого життя. Респонденти ще не вірили, що шлюб підходить їм. Цей результат свідчить про те, що більшість молодих людей думали про свій майбутній шлюб і підходять до нього відповідально.

2. Наступне запитання стосувалося того, чи мають молоді люди зараз партнера. Шістдесят п'ять відсотків респондентів перебувають у стосунках, тоді як 35% – ні.

3. Щодо обговорення шлюбу між партнерами, менше половини (33%) респондентів сказали, що обговорювали цю тему, але ще не розглядали її, тоді як решта 67% не обговорювали її.

4. Наступне запитання має на меті визначити, який вік, на думку Майстрів, є найбільш підходящим для шлюбу. 12% вважають, що це 18-20 років, 40% – 21-23 роки, 35% – 24-26 років, а 13% – 27-23 або 40 років. Ці результати свідчать про те, що респонденти вважають ідеальним віком для шлюбу 21-23 роки.

5. На запитання, хто має бути головою домогосподарства згідно зі стереотипами, ніхто не відповів, що жінка має бути головою домогосподарства. 67% вважали, що сім'ї не повинні бути розділеними, а 33% вважали, що чоловіки повинні бути головою домогосподарства.

6. Далі ми прагнули зрозуміти думки респондентів щодо того, хто повинен виховувати дітей. Тут думки персонажів суттєво відрізнялися від стереотипу про те, що «догляд за дітьми – це відповідальність жінки». Опитування показало, що 3% вважали, що чоловіки повинні виховувати дітей,

13% вважали, що жінки повинні виховувати дітей, а 82% вважали, що пари повинні виховувати дітей разом. Вважається, що ця тенденція пов'язана з перевагою молоді збалансованого розподілу ролей у шлюбних стосунках, і це стосується також догляду за дітьми.

7. Коли студентів запитали про їхнє ставлення до передшлюбного сексу, було отримано такі результати: 50% мали позитивне ставлення, вважаючи передшлюбний секс неважливим; 8% ставилися до нього негативно, а 43% мали негативне ставлення.

8. Це опитування мало на меті з'ясувати думки студентів коледжів щодо необхідності спеціальної підготовки до сімейного життя для підлітків. Були отримані такі результати: «Так» – 73% (47% жінок, 26% чоловіків), «Ні» – 27% (3% жінок, 24% чоловіків). Аналіз результатів показав, що жінки сильніше відчують необхідність підготовки до сімейного життя, ніж чоловіки.

9. Запитання: «Як ви готуетесь до подружнього життя?» – 30% – професійні курси, шкільні та університетські програми; 30% – шлюбно-сімейне консультування; 17% – індивідуальні лекції в РАЦСі; 17% – видання професійних книг; 6% – трансляції теле- та радіопрограм.

10. На запитання: «Яка, на вашу думку, головна причина одруження?» були надані такі відповіді: кохання (47%), необхідність легалізації стосунків (20%), уникнення самотності (10%) та спільні інтереси та погляди (23%).

11. Щодо цінностей шлюбу, студенти магістратури назвали кохання (44%), можливості виховання дітей (13%), відчуття потреби (13%), матеріальну безпеку (7%) та матеріальну та емоційну безпеку (23%).

12. Результати опитування щодо очікувань щодо ролей у шлюбі: Шкала інтимності: 33% - низький, 64% - середній, 3% - високий. Ці результати свідчать про те, що студенти сприймають середню важливість статевих актів у шлюбі, вважають сексуальну гармонію важливою умовою для подружнього щастя та вважають, що ставлення до «іншої сторони» не завжди залежить від оцінки свого сексуального партнера.

13. Особиста ідентифікація з партнером: 3% - низький, 27% - середній, 70% - високий. Результати опитування показують, що студенти демонструють високу ідентифікацію, тобто вони очікують, що кохання включатиме спільні інтереси, бажання, цінності та вільний час зі своїм «партнером».

14. Шкала «Домашня робота» вимірює ставлення подружжя до виконання домашніх завдань. Були отримані такі результати: 17% оцінили як низький, 50% - як помірний та 33% - як високий. Це свідчить про те, що молоді люди загалом мають високі очікування від своїх подружжя щодо вирішення домашніх проблем. У цьому опитуванні не було переоцінено важливості участі подружжя в організації повсякденного життя та розвитку домашніх навичок.

15. Ставлення до батьківської відповідальності може залежати від віку та рівня освіти батьків. Таким чином, було отримано такі результати: 3% - низький, 33% - середній, 64% - високий. Виходячи з цих результатів, можна побачити, що особистості студентів чітко виражають позитивне ставлення до своїх батьків, що свідчить про те, що молоді люди вважають своїх батьків центральним ціннісним центром свого сімейного життя.

16. Соціальна активність - Ця шкала відображає ставлення до важливості зовнішньої соціальної діяльності для стабільності пари та сімейних стосунків. Ця шкала дала такі результати: 3% - низький, 57% - середній, 40% - високий. Це призводить до висновку, що подружжя молодих людей повинні мати професійні інтереси або соціальні ролі.

17. Шкала емоційно-психотерапії відображає ставлення індивідів до важливості функцій емоційно-психотерапії у шлюбі. 3% - низький, 42% - середній, 55% - високий. Це дозволяє зробити висновок, що студенти відіграють роль емоційного лідера у своїх сім'ях, забезпечуючи психологічну корекцію середовища та моральну та емоційну підтримку.

18. Фізична привабливість – ця шкала відображає ставлення до важливості зовнішності чоловіка (дружини). 7% – низька, 56% – помірна, 37%

– висока. Це дозволяє зробити висновок, що студенти надають значення зовнішності свого партнера/партнерки.



Рис. 2.2. Результати анкетування

В опитуванні респондентів запитали, чи відчують вони себе готовими створити сім'ю. Результати були такими: 10% респондентів сказали: «Так, я повністю готовий», 15% поставилися до цього скептично, а 75% сказали: «Я не готовий».

Згідно з опитувальником «Рольові очікування та вимоги у шлюбі» (ROD), розробленим О. Волковою та Г. Трапезніковою, було отримано такі результати: за шкалою «Інтимність-сексуальність» 34% оцінили її як низьку, 50% – як середню, а 16% – як високу. Результати показують, що молоді люди загалом оцінюють сексуальну гармонію як важливу умову подружнього щастя, і що їхнє ставлення до своєї «другої половинки» не завжди визначається їхньою оцінкою її як сексуального партнера.



Рис.2.3 Показники Інтимно-сексуальної шкали

Особиста ідентифікація з партнером: 12% – низький, 28% – помірний, 60% – високий. Ці результати свідчать про високий рівень ідентифікації серед молоді, тобто вони очікують мати спільні інтереси, бажання, цінності та способи проведення вільного часу зі своїм «партнером».



Рис.2.4 Особистісна ідентифікація з партнером

Ставлення подружжя до хатньої роботи. Згідно з цією шкалою, 24% респондентів оцінили ставлення своїх подружжя до хатньої роботи як низьке,

44% як середнє та 32% як високе. Це свідчить про те, що очікування того, що подружжя активно виконуватиме домашні справи, поширене серед молодшого покоління. Це опитування не покладає надмірних очікувань на важливість участі подружжя в управлінні повсякденним життям та їхні навички та здібності до ведення домашнього господарства.



Рис.2.5 Господарсько-побутова шкала

Ця шкала вимірює ставлення до батьківства. Згідно з цією шкалою, 8% оцінили його як низький, 22% як середній та 70% як високий. Ці результати свідчать про те, що студенти високо цінують активну батьківську роль. Це означає, що молоді люди вважають батьківство основною цінністю у своєму сімейному житті.



Рис. 2.6 Батьківсько-виховна шкала

Соціальна активність – ця шкала відображає ставлення до важливості соціальної активності поза домом для стабільності подружніх та сімейних стосунків. Згідно з цією шкалою, 12% оцінили її як низьку, 58% як помірну та 30% як високу. Ці результати свідчать про те, що молоді люди одержимі ідеєю про те, що їхні подружжя повинні мати професійні інтереси чи соціальні ролі.



Рис.2.7 Шкала соціальної активності

Шкала емоційної психотерапії (12% – низький, 28% – помірний, 60% – високий), яка відображає ставлення індивіда до важливості функцій емоційної психотерапії у шлюбі, дозволяє зробити висновок, що студенти зосереджуються на виконанні ролі емоційних лідерів у сім'ї з точки зору корекції психологічного клімату та надання моральної та емоційної підтримки.



Рис.2.8 Емоційно-психотерапевтична шкала

Фізична привабливість – це показник, що відображає ставлення до важливості зовнішності чоловіка/дружини, де 12% вказують на низький рівень, 56% – на середній, а 32% – на високий. Це свідчить про те, що молоді люди надають значного значення зовнішності свого чоловіка/дружини.

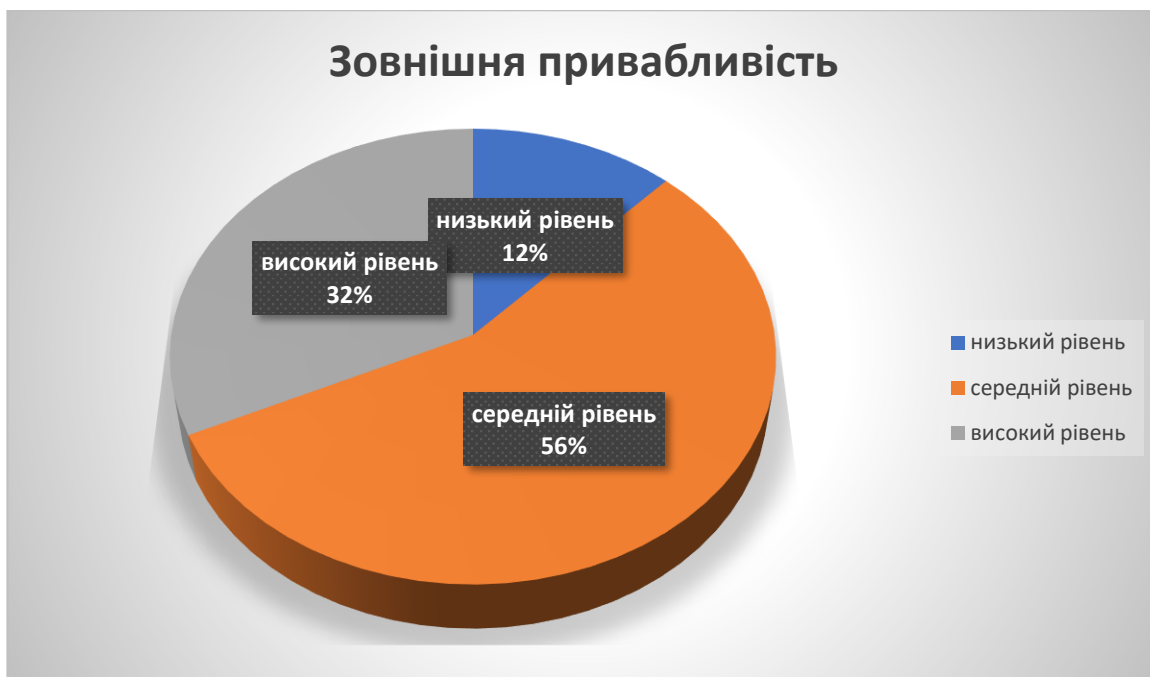


Рис.2.9 Шкала зовнішньої привабливості

Підсумовуючи, результати показали, що психологічна готовність до шлюбу пов'язана з цінностями людини.

Використовуючи методологію І.Ф. Юнда, ми оцінили готовність до шлюбу молодих людей віком від 21 до 23 років. Зі 100% респондентів 10% були психологічно готові до сімейного життя, включаючи 7% чоловіків та 3% жінок. 73% були готові вступити в сімейне життя, включаючи 33% чоловіків та 40% жінок. Сімнадцять% респондентів були неготові до сімейного життя, включаючи 7% жінок та 10% чоловіків.

Порівняльний аналіз показано на Рис. 2.10.

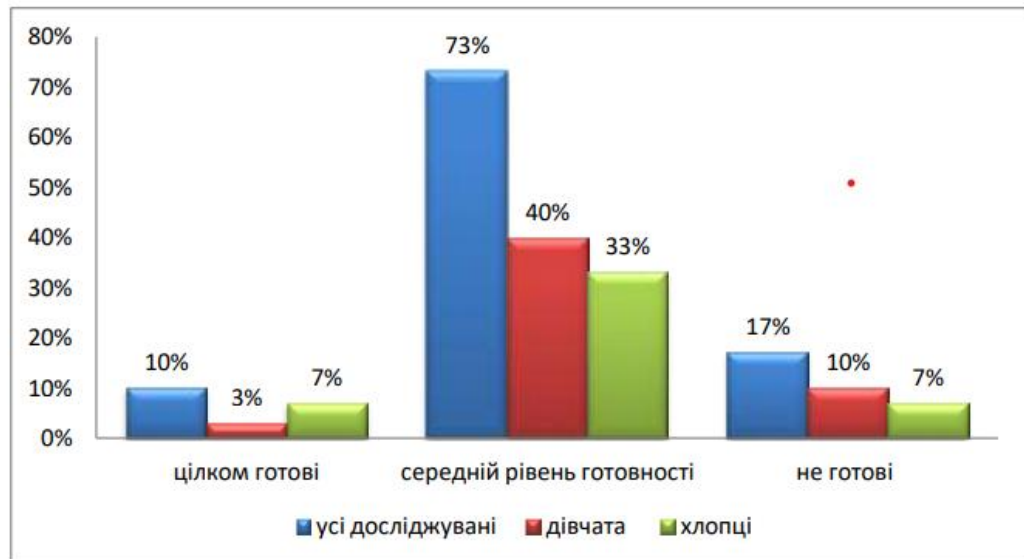


Рис.2.10 Розподіл результатів за методикою І.Ф.Юнда: психологічна готовність молоді до шлюбу

Підготовка підлітків до сімейного життя – це довготривалий процес, який включає вибір партнера та набуття навичок, здібностей та знань, необхідних для сімейного життя. Цей процес включає: культивування бажання побудувати повноцінну, гармонійну та стабільну сім'ю та забезпечення того, щоб це бажання відповідало певним моральним стандартам; сприяння розумінню особливостей сімейних та подружніх взаємодій, планування та управління сімейною економікою, а також пологів та догляду за дітьми; розуміння конкретних викликів та труднощів сімейного життя та способів їх подолання; сприяння розумінню відповідальності підлітків за сімейне життя; та розвиток складних емоційних та особистісних характеристик, необхідних для щасливого та гармонійного сімейного життя.

Для вирішення цих викликів вкрай важливо забезпечити підлітків відповідною освітою, навчанням та практиками самосвідомості. Це допоможе їм краще розвинути розуміння та прийняття майбутніх подружніх стосунків.

2.3 Практичні рекомендації щодо підвищення психологічної готовності молоді до сімейного життя.

Сім'я – це одна з найважливіших соціальних інституцій, яка формує особистість, забезпечує підтримку та створює умови для гармонійного розвитку кожного її члена. Молодь, яка стоїть на порозі дорослого життя, потребує знань, навичок та ціннісних орієнтирів, щоб відповідально та усвідомлено будувати власні сімейні стосунки.

Психологічна готовність молоді до сімейного життя формується через розвиток емоційної зрілості, комунікативних навичок, відповідальності та усвідомлення сімейних цінностей. Практичні рекомендації включають освітні програми, тренінги, саморефлексію, соціальну практику та формування позитивних моделей стосунків

Найперше, що включають в себе рекомендації, це розвиток емоційної зрілості. Розвиток емоційної зрілості є базовим компонентом психологічної готовності молоді до сімейного життя. Це означає здатність усвідомлювати власні емоції, керувати ними, розуміти почуття інших та будувати стосунки на основі відповідальності й взаємоповаги, а саме:

- Самопізнання (молодь має усвідомлювати власні потреби, цінності та емоційні реакції).
- Розвиток емпатії (вправи на розуміння почуттів інших, участь у волонтерських проєктах).
- Саморегуляція (навчання технік управління стресом (дихальні вправи, медитація, спорт)).

Емоційна зрілість — це здатність бути стабільним, відповідальним і чуйним у стосунках. Вона формує основу для конструктивної комунікації, взаємоповаги та довготривалого партнерства у сімейному житті

Друге – це розвиток комунікативних навичок. Розвиток комунікативних навичок є другим ключовим напрямом у формуванні психологічної готовності молоді до сімейного життя. Його сутність полягає у здатності ефективно

взаємодіяти з партнером, будувати діалог на основі взаємоповаги та конструктивно вирішувати конфлікти:

- Активне слухання (тренування повторювати та уточнювати почуте для уникнення конфліктів).
- Ненасильницьке спілкування (використання «я-повідомлень» замість звинувачень).
- Рольові ігри (моделювання сімейних ситуацій для відпрацювання конструктивних рішень).

Сутність розвитку комунікативних навичок полягає у формуванні здатності до відкритого, щирого та конструктивного діалогу. Це забезпечує взаєморозуміння, довіру та стабільність у майбутньому сімейному житті.

Третє, це відповідальність і самостійність. Розвиток відповідальності та самостійності є третім ключовим напрямом психологічної готовності молоді до сімейного життя. Його сутність полягає у здатності брати на себе обов'язки, приймати рішення та усвідомлювати наслідки власних дій, а також у готовності діяти самостійно без постійної зовнішньої підтримки:

- Фінансова грамотність (навчання плануванню бюджету та розподілу витрат).
- Побутова практика (залучення до виконання домашніх обов'язків ще до створення сім'ї).
- Прийняття рішень (формування навички брати відповідальність за власні дії).

Сутність відповідальності та самостійності полягає у готовності молодої людини бути надійним партнером, здатним приймати рішення, виконувати обов'язки та діяти незалежно. Це створює основу для стабільного й гармонійного сімейного життя.

Четвертим є формування цінностей та мотивацій. Формування цінностей та мотивацій є четвертим важливим напрямом психологічної готовності молоді до сімейного життя. Його сутність полягає у створенні внутрішніх орієнтирів, які визначають ставлення до сім'ї, партнерства,

відповідальності та майбутнього. Це те, що допомагає молодій людині усвідомлено будувати стосунки не лише на емоціях, а й на глибоких переконаннях і життєвих пріоритетах:

- Обговорення сімейних ролей (дискусії про сучасні ролі чоловіка й жінки у сім'ї).
- Формування цінностей (підкреслення значення довіри, взаємоповаги, партнерства).
- Позитивні приклади (знайомство з історіями успішних сімей, які долають труднощі).

Сутність формування цінностей та мотивацій полягає у створенні внутрішньої системи переконань, яка визначає ставлення молодої людини до сімейного життя. Це забезпечує усвідомлений вибір партнера, стабільність у стосунках та готовність до довготривалого партнерства.

Та п'ятим є соціальна практика. Соціальна практика є п'ятим важливим напрямом психологічної готовності молоді до сімейного життя. Її сутність полягає у набутті реального досвіду взаємодії з людьми, участі у спільних справах та формуванні навичок співпраці, що безпосередньо готує до майбутніх сімейних обов'язків і партнерства:

- Клуби сімейної культури (створення середовищ для обговорення сімейних проблем).
- Групові тренінги (інтерактивні заняття з психологами та педагогами).
- Волонтерство (участь у соціальних проєктах, що формують відповідальність і співчуття).

Сутність соціальної практики полягає у створенні умов, де молодь може набути досвіду співпраці, відповідальності та взаємоповаги. Це допомагає усвідомити, що сім'я — це не лише особистий простір, а й соціальна спільнота, яка потребує активної участі та зрілості.

Отже, сучасна психологічна наука пропонує різноманітні методи та прийоми, які психологи можуть використовувати, щоб допомогти молодим

людям покращити свою готовність до шлюбу. Однак слід пам'ятати, що ключем до ефективності цих заходів є бажання молодих людей підготуватися до такого важливого кроку, як створення сім'ї. Тому ці заходи повинні починатися з усвідомлення молодими людьми важливості сім'ї, її значення у побудові їхнього майбутнього благополуччя та їхньої відповідальності за результати.

Тому метою психологів є не просто надання інформації, а сприяння відповідальним партнерським стосункам, взаємній повазі та розвитку зрілих особистостей, здатних побудувати гармонійну сім'ю.

ВИСНОВОК

Теоретичні та емпіричні дослідження з обраної нами теми дозволяють нам зробити такі висновки:

1. Актуальність цього питання, питання готовності підлітків до сімейного життя, а також зростаючий інтерес науковців-психологів до розвитку готовності до сімейних стосунків визначили важливість цієї теми дослідження.

Проведений теоретичний аналіз наукових джерел дав змогу суттєво уточнити зміст поняття психологічної готовності до майбутнього сімейного життя, розглядаючи його як багатовимірну інтегральну характеристику особистості, що формується під впливом соціальних, культурних, індивідуально-психологічних та сімейних чинників. Психологічна готовність відображає рівень зрілості молодої людини, її здатність усвідомлено, відповідально та конструктивно вступати у подружні стосунки, будувати партнерську взаємодію та виконувати сімейні ролі — як подружні, так і батьківські.

За результатами теоретичної наукової літератури, ми дійшли висновку, що поняття готовності особистості до майбутнього сімейного життя визначаємо її як цілісне та інтегроване психологічне утворення, що забезпечує успішне входження та реалізацію сімейного життя та реалізацію в ролі сім'янина. Воно має унікальну структуру і складається з таких компонентів як (когнітивний, емоційно-мотиваційний, поведінковий, особистісний характер в контексті майбутнього сімейного життя).

2. За результатами теоретичного та емпіричного вивчення предмету дослідження виявлено чинники об'єктивного та суб'єктивного характеру, які впливають на психологічну готовність молоді до майбутнього сімейного життя. Соціальні чинники охоплюють умови, у яких зростає та розвивається молода людина. Насамперед це сімейне виховання, стиль взаємин між батьками, моделі подружньої взаємодії, які дитина спостерігає з раннього віку.

Саме родина задає первинні уявлення про любов, партнерство, відповідальність, розподіл ролей, способи вирішення конфліктів. Важливу роль відіграють також культурні та соціальні норми, що визначають очікування суспільства щодо шлюбу, батьківства, ролей чоловіка й жінки. Значущим є і вплив медіаобразів сім'ї, які можуть як підтримувати реалістичні уявлення, так і формувати ідеалізовані, спотворені або конфліктні моделі стосунків.

Психологічні чинники пов'язані з внутрішнім світом особистості. До них належать емоційна зрілість, здатність до саморегуляції, уміння усвідомлювати й виражати власні почуття, емпатійність, толерантність до фрустрації. Важливим є досвід міжособистісних стосунків, який молодь набуває у дружбі, романтичних стосунках, навчальному середовищі. Саме цей досвід формує навички комунікації, довіри, взаємоповаги, уміння будувати партнерські взаємини. Значущою є також соціально-психологічна компетентність — здатність розуміти інших людей, прогнозувати їхню поведінку, конструктивно взаємодіяти в різних соціальних ситуаціях.

Індивідуально-особистісні чинники включають риси характеру та особистісні якості, що сприяють або ускладнюють готовність до сімейного життя. До таких належать відповідальність, рефлексивність, стресостійкість, здатність до співпраці, самостійність, внутрішня мотивація до розвитку. Важливу роль відіграє сформованість ціннісних орієнтацій, зокрема ставлення до сім'ї як до значущої життєвої сфери, готовність до довготривалих зобов'язань, орієнтація на партнерство та взаємопідтримку.

Не менш вагомим є освітнє середовище, яке може сприяти розвитку психологічної культури молоді, формуванню навичок комунікації, критичного мислення, саморефлексії, а також створювати умови для обговорення питань сімейних цінностей, гендерної рівності, відповідального батьківства.

3. Експериментальне дослідження дало змогу виокремити ті компоненти психологічної готовності, які мають найбільш виражений вплив на якість і гармонійність подружніх взаємин. Отримані дані підтвердили, що саме

інтеграція емоційної зрілості, комунікативної компетентності, ціннісної узгодженості та адекватних когнітивних уявлень про сімейне життя визначає здатність партнерів будувати стабільні, довірливі та взаємопідтримувальні стосунки.

Емоційно-регулятивний компонент виявився одним із ключових предикторів гармонійності подружніх стосунків. Результати показали, що здатність до самоконтролю, вміння управляти власними емоціями, проявляти емпатію та підтримку партнерові значною мірою знижує ризик конфліктності та сприяє формуванню емоційної безпеки у шлюбі. Партнери, які володіють розвиненими навичками емоційної регуляції, легше долають стресові ситуації, не допускають ескалації суперечок і здатні підтримувати позитивний емоційний клімат у сім'ї.

Комунікативно-поведінковий компонент також продемонстрував високий рівень впливу на якість подружньої взаємодії. Емпіричні дані підтвердили, що вміння вести конструктивний діалог, домовлятися, висловлювати власні потреби без агресії, чути партнера та знаходити компроміси є визначальними для стабільності стосунків. Саме цей компонент забезпечує партнерську позицію, сприяє ефективному розв'язанню конфліктів і формує відчуття взаємної поваги та рівності у шлюбі.

Ціннісно-мотиваційний компонент виявився важливим чинником, що визначає глибину та стійкість подружніх стосунків. Спільність життєвих цілей, узгодженість очікувань щодо сімейного життя, подібність уявлень про ролі та відповідальність у шлюбі створюють основу для довготривалої гармонії. Емпіричні результати засвідчили, що пари з високим рівнем ціннісної узгодженості демонструють більшу задоволеність стосунками, вищий рівень довіри та готовність до взаємної підтримки.

Когнітивний компонент забезпечує реалістичність і адекватність уявлень про сімейне життя. Дослідження показало, що молодь, яка має чіткі, неідеалізовані уявлення про подружні ролі, функції сім'ї, можливі труднощі та способи їх подолання, легше адаптується до реалій спільного життя. Адекватні

когнітивні моделі допомагають уникати розчарувань, знижують рівень нереалістичних очікувань і сприяють конструктивному ставленню до обов'язків у шлюбі.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що саме взаємодія цих компонентів — емоційного, комунікативного, ціннісного та когнітивного — формує психологічну основу гармонійних подружніх стосунків. Жоден із них не є достатнім сам по собі: лише їх комплексне поєднання забезпечує здатність партнерів будувати стосунки, засновані на довірі, взаємоповазі, відповідальності та емоційній підтримці.

4. На основі теоретичних і емпіричних результатів були сформульовані практичні рекомендації, спрямовані на розвиток психологічної готовності молоді. До них належать: упровадження тренінгів емоційної компетентності та розвитку навичок конструктивної комунікації; формування реалістичних уявлень про сімейне життя через освітні програми, консультації та профілактичні заходи; розвиток відповідальності, саморефлексії та здатності до партнерської взаємодії; залучення молоді до обговорення сімейних цінностей; створення умов у закладах освіти для формування культури здорових стосунків. Реалізація цих рекомендацій сприятиме підвищенню рівня психологічної зрілості молоді та її готовності до побудови гармонійної сім'ї.

Перспективу подальшого дослідження ми вбачаємо у поглибленому вивченні процесу творення особистісної готовності до створення сім'ї, зокрема особливості рольових установок та ціннісних орієнтацій у подружньому житті.