

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ВОВК АЛІНА ІВАНІВНА

УДК 159.9-058.333: 316.362: 316.6(043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ


**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО
ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ**

053 Психологія

05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття вищої освіти ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело


_____ А. І. Вовк

Науковий керівник – Потапчук Євген Михайлович, доктор психологічних наук,
професор

Хмельницький – 2025

АНОТАЦІЯ

Вовк А. І. Психологічні умови розвитку особистісної готовності до подружнього життя. – Кваліфікована наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття вищої освіти ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. – Хмельницький національний університет, Хмельницький, 2025.

Дисертацію присвячено теоретичному та емпіричному вивченню особистісної готовності до подружнього життя, психологічних умов розвитку готовності до побудови сімейних стосунків. Створено модель особистості, здатної будувати гармонійні сімейні стосунки на основі компонентів готовності до шлюбу.

У сучасному суспільстві інститут сім'ї зазнає суттєвих трансформацій, що виявляється у зміні підходів до взаємин між чоловіком і жінкою, зменшенні кількості укладених шлюбів та зростанні кількості розлучень. Сьогодні шлюб часто втрачає характер обов'язкової соціальної норми, а стосунки будуються здебільшого через актуальність психологічних потреб у близькості, підтримці та взаєморозумінні. Проте ці соціальні зміни створюють нові виклики, серед яких недостатня особистісна готовність до побудови гармонійних та стабільних шлюбних відносин, що є однією з ключових причин конфліктів, розлучень та невдоволеності стосунками. Проблеми, пов'язані з готовністю до шлюбу, впливають не лише на якість сімейного життя, але й на виховання дітей, формування їхньої психологічної захищеності та загальний розвиток. Відсутність сформованого шлюбного потенціалу, недостатність знань про ролі та функції в шлюбі, низький рівень емоційної зрілості та невміння задовольняти базові потреби свої та партнера часто стають причинами труднощів у створенні та збереженні сім'ї. Незважаючи на те, що інтерес до проблеми сім'ї завжди був актуальним для багатьох наук, таких як психологія, соціологія, педагогіка, демографія та інші, в сучасних умовах дослідження готовності особистості до шлюбу набуває особливого значення. Тому, важливим є не лише розуміння психологічних умов, що сприяють розвитку шлюбного потенціалу, але й розробка ефективних методів

його формування, що має не лише теоретичне, а й практичне значення для створення умов, що сприяють укладенню стабільних, щасливих та гармонійних шлюбів.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних умов розвитку особистісної готовності до подружнього життя.

Здійснено аналіз наукових досліджень та виявлено, що шлюбний потенціал складається з фізичного, матеріального, культурного, сексуального, психологічного факторів, стійкості до комплексів, фізіологічних та психічних залежностей, що в свою чергу, відповідає базовим аспектам подружньої сумісності, які декларуються дослідниками.

Провівши об'ємний аналіз, з урахуванням сутності базових понять, таких як «готовність до одруження», «готовність до заміжжя», «готовність до родинного життя», «готовність до співжиття», «готовність до шлюбу», вперше було запропоновано дефініцію «особистісна готовність до подружнього життя», що є психологічним феноменом, сформованим за рахунок батьківського виховання та їхнього прикладу взаємодії, впливу соціуму, різних джерел ЗМІ та особистого досвіду людини, що позначається на виборах, рішеннях, поведінці особистості, як сім'янина. Крім того, спираючись на базу психологічних словників, конкретизовано поняття «психологічна умова», яка є необхідною психологічною обставиною, яка сприяє певному психологічному розвитку особистості.

Завдяки вивченню теоретичних джерел та шляхом запрошення експертів до ранжування встановлено перелік компонентів готовності до подружнього життя, а саме: когнітивний, поведінковий та особистісний. На їх основі створено модель особистості, що здатна будувати гармонійні сімейні стосунки, вона вміщає плеяду показників, за якими здійснено діагностику рівня готовності особистості до шлюбу (низький, середній, високий).

У когнітивний компонент входять показники: розуміння потреб, емоцій, почуттів та сигналів партнера; знання про патологізовані сімейні ролі чоловіка та жінки; розуміння шлюбного партнерства; розуміння функцій сім'ї та сімейних

ролей; усвідомлення власних цінностей і мотивації як майбутнього сім'янина; здатність до рефлексії; розуміння психологічних та фізіологічних відмінностей чоловіка і жінки.

У поведінковий компонент входять показники: здатність задовольняти морально-психологічні потреби свої та партнера; здатність задовольняти матеріально-фінансові та господарські потреби свої та партнера; здатність задовольняти інтимно-сексуальні потреби свої та партнера; здатність задовольняти інтелектуально-світоглядні потреби свої та партнера; здатність задовольняти фізичні потреби свої та партнера; володіння навиками партнерської взаємодії.

У особистісний компонент входять показники: прояв надійності; прояв емоційної та психологічної дорослості, мудрості; здатність до емпатії та співпереживання; завершена самоідентифікація і самоприйняття; адекватна самооцінка та сформована самоцінність; вміння любити та прощати; прояв вірності; бажання та мотивація до створення сім'ї; готовність до самовдосконалення; здатність взяти відповідальність за стосунки; готовність до змін, адаптації до нових життєвих умов.

Відповідно до мети та завдань дослідження, базуючись на основних функціях та задачах сім'ї, розроблено, теоретично обґрунтовано психологічні умови, що впливають на розвиток особистісної готовності до подружнього життя. Узагальнено думки респондентів, експертів та визначено десять найвпливовіших психологічних умов розвитку готовності до шлюбу. Об'єктивні психологічні умови: стосунки в сім'ї між батьками; батьківське виховання; емоційна близькість між батьками і дітьми; перший досвід стосунків; наявність/відсутність братів/сестер; перше кохання; релігійна атмосфера в сім'ї, в якій дитина зростала. Суб'єктивні психологічні умови: доступ до Інтернет-ресурсу; перегляд фільмів про сімейно-шлюбні стосунки; стосунки з друзями.

У межах дисертаційного дослідження було враховано думки експертів щодо впливу особистісних характеристик та соціальних навичок на здатність формувати гармонійні стосунки. На перше місце серед ключових чинників впливу поставлено вміння любити, оскільки здатність виражати почуття та підтримувати їх є основою

для створення щасливої сімейної системи. Другою за важливістю є здатність прощати, адже успішне подолання образ і конфліктів є необхідною умовою збереження здорових стосунків і виконання партнерами своїх функцій. Третю позицію займає вірність, яка сприяє тривалості стосунків і демонструє високий рівень особистісного розвитку. На четвертому місці розташувалася надійність, оскільки сімейні стосунки потребують виконання зобов'язань і можливості покладатися на партнера. П'яте місце посіла навичка слухати, яка визначає якість комунікації між членами сім'ї, впливаючи на формування позитивного або негативного психологічного клімату в родині.

Проведення наукових розвідок дозволяє стверджувати, що дошлюбний та передшлюбний етапи є критично важливими у розвитку стосунків між партнерами, оскільки саме в цей період закладаються основи майбутнього подружнього життя. На цих етапах відбувається пізнання партнерами одне одного, активно перевіряється сформованість ключових компонентів особистісної готовності до шлюбу. Успішне проходження передшлюбного етапу сприяє створенню стійкого емоційного контакту між партнерами, визначенню спільних цілей, а також погодженню стратегій вирішення конфліктних ситуацій, що сприятиме стійкості і задоволеності майбутнім подружнім життям. Методом використання експертних оцінок уточнено мотиви вступу в шлюб на передшлюбному етапі, пріоритетними з яких є: любов, духовна близькість та психологічна відповідність.

Загалом, проаналізовано сутність, зміст та характеристики готовності особистості до шлюбу, встановлено стійкий взаємозв'язок між шлюбним потенціалом, готовністю до подружнього життя та рівнем задоволеності стосунками з партнером.

Складено батарею психодіагностичних інструментів із зазначенням їх авторів, назв, діагностичних показників та інших характеристик. Створено авторські анкети «Психологічна готовність особистості до шлюбу» та «Розподіл сімейних обов'язків», які дозволили здійснити глибокий і детальний аналіз впливу психологічних умов, в яких формувались респонденти та оцінити наявний рівень розвитку шлюбного потенціалу та готовності до шлюбу.

На основі теоретичного аналізу та результатів констатувального етапу дослідження розроблено тренінгово-розвивальну програму «Дорога до сімейного щастя: готовність до шлюбу». Основною метою програми є розвиток готовності особистості до подружнього життя шляхом послідовного формування шлюбного потенціалу, з урахуванням об'єктивних та суб'єктивних психологічних умов, через когнітивний, поведінковий та особистісний компонент у три етапи. Кожен із етапів містить чотири блоки, що об'єднують лекційні та тренінгові заняття, утворюючи загалом дванадцять тематичних блоків (загалом 36 годин).

Розроблений та застосований автором тренінг показав поглиблення знань про шлюбний потенціал, функції сім'ї та сімейні ролі, а також формування здатності визначати власні цінності й мотивацію як майбутнього сім'янина. Внаслідок тренінгу було розвинено навички розуміння потреб, емоцій, почуттів, сигналів партнера, зроблено акцент на опануванні технік ефективного партнерського спілкування та взаєморозуміння, вдосконалено вміння задовольняти фізичні, інтелектуальні, психологічні, інтимно-сексуальні, фінансові й господарські потреби як свої, так і партнера. Особливу увагу приділено формуванню відповідальності за стосунки, опануванню рефлексивної позиції для особистісного та спільного розвитку в парі, підвищенню рівня емоційної зрілості, емпатії, а також розвитку здатності приймати, прощати й адаптуватися до нових умов життя.

Оцінка результатів експериментального дослідження, отриманих під час впровадження авторської розробки та оброблених за допомогою методів математичної статистики, дозволяє зробити висновок про її ефективність та стверджувати, що гіпотеза дослідження знайшла своє підтвердження.

За результатами теоретичного та емпіричного вивчення проблеми розвитку особистісної готовності до подружнього життя розроблено практичні рекомендації молоді щодо саморозвитку шлюбного потенціалу які відображають науково-обґрунтовані ідеї та методи, виконання яких сприяє розвитку мотивації до вступу в шлюб, шляхом розуміння функцій сім'ї, сімейних ролей, здатності задовольняти свої потреби і партнера, навичок запобігання конфліктів, розуміння власних цінностей як майбутнього сім'янина.

Одержані результати можуть бути використані викладачами психологічних дисциплін, практичними психологами та педагогами для поглиблення власних знань щодо взаємозв'язку психологічних та соціальних впливів і готовності особистості до створення шлюбу, подружніми консультантами для проведення діагностики та розвитку шлюбного потенціалу молоді, а також спеціалістами в процесі викладання навчальних дисциплін, що охоплюють відповідну тематичну проблематику. Крім того, ці результати можуть бути корисними для осіб, які прагнуть розвинути свій шлюбний потенціал та підвищити готовність до подружнього життя, що дозволяє їм краще підготуватися до важливого етапу в житті та сприяє створенню здорових, гармонійних стосунків.

Ключові слова: *готовність до подружнього життя, особистісна готовність, психологічна умова, розвиток, саморозвиток, сім'я, сценарій, стосунки, сумісність партнерів, тренінгово-розвивальна програма, формування, шлюбний потенціал, юнацький період.*

ABSTRACT

Vovk A. I. Psychological conditions for the development of personal readiness for married life. – Qualified scientific work in the form of a manuscript.

Thesis for obtaining the degree of Doctor of Philosophy in the specialty 053 Psychology. – Khmelnytskyi National University, Khmelnytskyi, 2025.

The dissertation is devoted to the theoretical and empirical study of personal readiness for married life, psychological conditions for the development of readiness to build family relationships. A model of a personality capable of building harmonious family relationships based on the components of readiness for marriage is created.

In modern society, the institution of the family is undergoing significant transformations, which is manifested by changing approaches to relationships between men and women, a decrease in the number of marriages and an increase in the number of divorces. Today, marriage often loses the character of a mandatory social norm, and relationships are built mainly on the basis of psychological needs for closeness, support

and mutual understanding. However, these social changes create new challenges, including insufficient personal readiness to build harmonious and stable marital relationships, which is one of the key causes of conflicts, divorces and dissatisfaction with the relationships. Problems related to readiness for marriage affect not only the quality of family life, but also the upbringing of children, the formation of their psychological security and their overall development. The lack of formed marriage potential, insufficient knowledge of roles and functions in marriage, a low level of emotional maturity and the inability to satisfy the basic needs of one's own and one's partner often become the causes of difficulties in creating and maintaining a family. Despite the fact that interest in the problem of the family has always been relevant for many sciences, such as psychology, sociology, pedagogy, demography and others, the study of a person's readiness for marriage acquires special importance in modern conditions. Therefore, it is important not only to understand the psychological conditions that contribute to the development of marriage potential, but also to develop effective methods for its formation, which has not only theoretical but practical significance for creating conditions that contribute to stable, happy and harmonious marriages.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological conditions for the development of personal readiness for married life.

An analysis of scientific research is carried out and it is found that marital potential consists of physical, material, cultural, sexual, psychological factors, resistance to complexes, physiological and mental dependencies, which in turn correspond to the basic aspects of marital compatibility declared by researchers.

After conducting a comprehensive analysis, taking into account the essence of basic concepts such as «readiness to get married», «readiness for family life», «readiness for cohabitation», «readiness for marriage». The definition of «personal readiness for married life», which is a psychological phenomenon formed due to parental upbringing and their example of interaction, the influence of society, various media sources and a person's personal experience, which affects the choices, decisions, and behavior of an individual as a family-oriented one is first proposed. In addition, based on the psychological dictionary database, the concept of «psychological condition», which is a

necessary psychological circumstance that facilitates a specific aspect of an individual's psychological development.

Thanks to the study of theoretical sources and by inviting experts to rank, a list of components of readiness for married life is established, namely: cognitive, behavioral and personal. On their basis, a personality model that is capable of building harmonious family relationships is created. It contains a galaxy of criteria by which the level of individual readiness for marriage is diagnosed (low, medium, high).

The cognitive component includes the following criteria: understanding the needs, emotions, feelings and signals of the partner; knowledge of the pathologized family roles of a man and a woman; understanding of marital partnership; understanding of the functions of the family and family roles; awareness of one's own values and motivations as a future family person; ability to reflect; understanding of the psychological and physiological differences between men and women.

The behavioral component includes the following criteria: the ability to satisfy one's own and one's partner's moral and psychological needs; the ability to satisfy one's and one's partner's material, financial and economic needs; the ability to satisfy one's and one's partner's intimate and sexual needs; the ability to satisfy one's and one's partner's intellectual and ideological needs; the ability to satisfy one's and one's partner's physical needs; mastery of partner interaction skills.

The personal component includes the following criteria: demonstration of reliability; demonstration of emotional and psychological maturity, wisdom; ability to empathize and compassionate; complete self-identification and self-acceptance; adequate self-esteem and formed self-worth; ability to love and forgive; demonstration of loyalty; desire and motivation to create a family; readiness for self-improvement; ability to take responsibility for relationships; readiness for change, adaptation to new living conditions.

In accordance with the purpose and objectives of the study, based on the main functions and family tasks, psychological conditions that contribute to the development of personal readiness for married life are developed and theoretically substantiated. The opinions of respondents and experts are summarized and the ten most influential psychological conditions for the development of readiness for marriage are identified as.

Objective psychological conditions: family relationships between parents; parental upbringing; emotional closeness between parents and children; first experience of relationships; presence/absence of brothers/sisters; first love; religious atmosphere in the family in which the child grew up. Subjective psychological conditions: access to an Internet resource; watching films about family and marital relations; relationships with friends.

Within the framework of the dissertation research, the opinions of experts on the influence of personal characteristics and social skills on the ability to form harmonious relationships are taken into account. The ability to love is put in first place among the key factors of influence, since the ability to express feelings and support them is the basis for creating a happy family system. The second most important one is the ability to forgive, because successfully overcoming resentment and conflicts is a necessary condition for maintaining healthy relationships and for partners to fulfill their functions. The third position is occupied by loyalty, which contributes to the duration of relationships and demonstrates a high level of personal development. Reliability is in the fourth place, since family relationships require the fulfillment of obligations and the ability to rely on a partner. The skill of listening, which determines the quality of communication between family members, influencing the formation of a positive or negative psychological climate in the family, is in the fifth place.

Scientific research allows us to assert that the premarital and premarital stages are critically important in the development of relationships between partners, since it is during this period that the foundations of future married life are laid. At these stages, partners get to know each other, and the formation of the key components of psychological readiness for marriage is actively checked. Successful completion of the premarital stage contributes to the creation of stable emotional contact between partners, the definition of common goals, as well as the coordination of strategies to resolve conflict situations, which will contribute to stability and satisfaction with future married life. The motives for entering into marriage at the premarital stage are clarified using the method of expert assessments, the priorities of which are: love, spiritual closeness and psychological compatibility.

In general, the essence, content and characteristics of a person's readiness for marriage are analyzed, a stable relationship between marriage potential, readiness for married life and the level of satisfaction with relationships with a partner is established.

A battery of psychodiagnostic instruments is compiled, indicating their authors, names, diagnostic indicators and other characteristics. The author's questionnaires «Psychological readiness of the individual for marriage» and «Distribution of family responsibilities» are created, which allowed for a deep and detailed analysis of the influence of the psychological conditions in which the respondents were formed and to assess the current level of development of marital potential and readiness for marriage.

Based on the theoretical analysis and results of the ascertaining stage of the study, a training and development program "The Road to Family Happiness: readiness for Marriage" is developed. The main goal of the program is to develop the individual's readiness for married life through the consistent formation of marital potential, taking into account objective and subjective psychological conditions, through the cognitive, behavioral and personal component in three stages. Each of the stages contains four blocks that combine lectures and training sessions, forming a total of twelve thematic blocks (a total of 36 hours).

The training developed and applied by the author showed a deepening of knowledge about marital potential, family functions and family roles, as well as the formation of the ability to determine one's own values and motivation as a future family person. As a result of the training, the skills of understanding the needs, emotions, feelings, signals of the partner have been developed, emphasis has been placed on mastering the techniques of effective partner communication and mutual understanding, the ability to satisfy the physical, intellectual, psychological, intimate-sexual, financial and economic needs of both one's own and one's partner has been improved. Special attention is paid to the formation of responsibility for relationships, mastering a reflective position for personal and joint development in a couple, increasing the level of emotional maturity, empathy, as well as developing the ability to accept, forgive and adapt to new living conditions.

The assessment of the results of the experimental study, obtained during the implementation of the author's development and processed using mathematical statistics methods, allows us to conclude about its effectiveness and to assert that the research hypothesis has been confirmed.

Based on the results of the theoretical and empirical study of the problem of the development of personal readiness for married life, practical recommendations for young people on the self-development of marital potential are developed. They reflect scientifically based ideas and methods, the implementation of which contributes to the development of motivation to marry through understanding the function of the family, family roles, the ability to satisfy one's and partner's needs, conflict prevention skills, understanding one's own values as a future family person.

The results obtained can be used by teachers of psychological disciplines, practical psychologists and educators to deepen their own knowledge of the relationship between psychological and social influences and the individual's readiness to create a marriage, marriage counselors to conduct diagnostics and develop the marriage potential of young people, as well as specialists in the process of teaching academic disciplines that cover relevant thematic issues. In addition, these results can be useful for individuals who seek to develop their marriage potential and increase readiness for married life, which allows them to better prepare for an important stage in life and contributes to the creation of healthy, harmonious relationships.

Key words: *readiness for married life, personal readiness, psychological condition, development, self-development, family, scenario, relationships, partner compatibility, training and development program, formation, marriage potential, youthful period.*

Список публікацій здобувача:

наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Вовк А. І. Вплив характеру особистості на її здатність будувати гармонійні сімейні стосунки. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 12(17). С. 291–303. DOI: 10.52058/2786-4952-2022-12(17)-291-303 (засвідчено сертифікатом)

2. Вовк А. І. Дослідження психологічних умов та чинників, що здійснюють вплив на рівень готовності особистості до шлюбу. *Науковий журнал: Psychology travelogs*: ХНУ, 2024. № 3. С. 132–149. DOI: <https://doi.org/10.31891/pt-2024-3-13>

3. Вовк А. І. Роль сім'ї у розвитку шлюбного потенціалу дитини: науковий журнал з соціології та психології. *Габітус*. 2022. №34. С. 64–69.

4. Вовк А. І. Теоретичне дослідження проблем майбутніх сімей в контексті сформованості шлюбних потенціалів пари. *Вісник львівського університету, серія психологічні науки*. 2021. Вип. 9. С. 66–73. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208>.

5. Потапчук Є. М., Вовк А. І. Методичні основи тренінгово-розвивальної програми з підготовки до шлюбу: структура та зміст. *Наукові перспективи*. 2024. Вип. 11 (53). С. 1530–1542.

наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

6. Вовк А. І. Здатність особистості до саморозвитку шлюбного потенціалу. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір*: матеріали III Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв., 2024 р.). Одеса. 2022. С. 45–48. DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.17987>

7. Вовк А. І., Потапчук Є. М. Мотивація особистості до саморозвитку шлюбного потенціалу. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору*: матеріали XIII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 30 листопада 2023 р.), Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2023. С. 55–58. (засвідчено сертифікатом)

8. Вовк А. І. Теоретичний аналіз шлюбного потенціалу особистості. *Психологія та педагогіка у XXI столітті: перспективні та пріоритетні напрямки досліджень*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2021. С. 86–89.

9. Вовк А. І. Роль закладу вищої освіти у підготовці студентської молоді до сімейного життя. *Проблеми та стратегії розвитку педагогічної та психологічної освіти в Україні та країнах ЄС* : збірник тез наук-метод. доп. (м.

Рига, Латвійська Республіка, 19 грудня 2022 р. – 29 січня 2023 р.). С. 14–19.
(засвідчено сертифікатом)

10. Вовк А., Потапчук Є. Готовність до шлюбу як багатогранний процес. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору*: матеріали XIII Всеукр. наук.- практ. конф. (м. Хмельницький, 28 листопада 2024 р.) Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2024. С. 53–56.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	17
РОЗДІЛ 1 РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	25
1.1 Сутність, зміст та ознаки особистісної готовності до подружнього життя.....	25
1.2 Організація та методи дослідження проблеми розвитку особистісної готовності до подружнього життя.....	56
1.3 Основні завдання дошлюбного етапу щодо розвитку особистісної готовності до подружнього життя.....	69
Висновки до першого розділу.....	87
РОЗДІЛ 2 ТЕОРЕТИЧНЕ ТА ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ.....	90
2.1 Науково-теоретичний аналіз досліджень проблеми розвитку особистісної готовності до подружнього життя.....	90
2.2 Психологічні умови, що сприяють розвитку особистісної готовності до подружнього життя.....	104
2.3 Особистість як суб'єкт саморозвитку готовності до подружнього життя.....	146
Висновки до другого розділу.....	159
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ.....	161
3.1 Розробка психологічної методики розвитку особистісної готовності до подружнього життя.....	161
3.2 Експериментальна перевірка ефективності методики особистісної готовності до подружнього життя.....	172
3.3 Практичні рекомендації молоді щодо саморозвитку готовності до подружнього життя.....	223

Висновки до третього розділу	245
ВИСНОВКИ	247
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	253
ДОДАТКИ	283
Додаток А Анкета опитування експертів щодо компонентів, що впливають на готовність до подружнього життя.....	284
Додаток Б Анкета опитування експертів щодо визначення найсприятливіших мотивів для вступу в шлюб.....	285
Додаток В Анкета опитування експертів щодо визначення якостей особистості, що впливають на побудову здорових стосунків.....	286
Додаток Г Анкета опитування експертів щодо визначення психологічних умов, що сприяють розвитку шлюбного потенціалу особистості.....	287
Додаток Д Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча.....	288
Додаток Е Авторська анкета «Психологічна готовність особистості до шлюбу».....	291
Додаток Ж Результати дослідження авторської анкети «Психологічна готовність особистості до шлюбу».....	293
Додаток З Авторська анкета «Розподіл сімейних обов'язків».....	303
Додаток И Результати дослідження авторської анкети «Розподіл сімейних обов'язків».....	305
Додаток К Методи математичної обробки результатів експериментального дослідження.....	311
Додаток Л Програма розвитку особистісної готовності до подружнього життя «Дорога до сімейного щастя: готовність до шлюбу».....	314
Додаток М Список публікацій здобувача.....	426
Додаток Н Довідки про провадження результатів дослідження.....	428

ВСТУП

Актуальність дослідження. На даному етапі розвитку суспільства відбувається помітна трансформація інституту сім'ї. Стосунки між чоловіком та жінкою позбулися від детермінанти, основа якої виживання у соціумі. На сьогоднішній день чоловік та жінка можуть жити один без одного, але продовжують будувати стосунки, так як мають психологічну потребу в надійних контактах та біологічну у виконанні репродуктивної функції. Внаслідок описаних змін, невміння будувати стосунки або незадоволеність ними позбулися стримуючих факторів, тому що проживання окремо не несе деструктивних наслідків для людей. Саме тому статистика розлучень перевищує кількість укладених шлюбів, які в свою чергу зменшилися у три рази за останні тридцять років. Побічні ефекти таких рішень проявляються у проживанні втрати партнера, стресовому періоді під час перебування у стосунках та після них, проблеми з самооцінкою, самоцінністю та страхом, в основі якого переконання, що тривалі щасливі стосунки не можливі. З одного боку, зміна інституту сім'ї дає можливість не перебувати в стосунках, які не задовольняють, а з іншого боку, не завжди пара намагається налагодити взаємодію між собою, оскільки побутує думка, що зміна партнера – це головне правильне рішення, яке є запорукою внутрішнього спокою.

Видається доцільним припустити, що вихід зі стосунків у XXI столітті є значно простішим порівняно з тим, як це було для наших предків. Водночас, це створює можливості для пар на добровільних засадах працювати над своїми стосунками, з метою їх збереження та покращення.

Інтерес до дослідження системи, відомої як «сім'я» завжди був актуальним. Найбільше це питання цікавило філософів, психологів, лікарів, юристів, соціологів, сексологів, демографів, етнографів, істориків, антропологів, що свідчить про її значущість та взаємозалежність суспільства та процесів, які відбуваються у сім'ї.

Зростання кількості розлучень, поряд зі зменшенням кількості укладених шлюбів, створює ризик збільшення кількості дітей, які опиняються в неповних сім'ях. Така ситуація може провокувати психологічну незахищеність дітей у

соціумі та скорочення періоду їхнього дитинства. Рішення про вступ до шлюбу залежить від готовності до відповідальності та зобов'язань, які він передбачає. Недостатньо звернена увага науковців на причини відмови від шлюбу та невміння партнерів зберігати стосунки ускладнює розуміння факторів, які впливають на шлюбну стабільність. Рівень розвитку шлюбного потенціалу впливає на рішення щодо вступу до шлюбу, тому важливо означити психологічні умови його розвитку.

Особливу увагу до стосунків шлюбних партнерів проявляли багато науковців. Питання дошлюбних стосунків вивчали А. Боуман, В. Сатир, О. Столярчук, умови формування шлюбного потенціалу цікавили В. Кравець, Є. Потапчук та Т. Руденко. У низці досліджень М. Савчина, Н. Гусак, Т. Демидової, Л. Василенко та Т. Левицької розглянуто психологічні особливості студентського віку, оскільки саме з цього періоду молодь вступає у шлюб, і виявляється сформований рівень психологічної готовності та уявлень про подружнє життя. Динаміка розвитку шлюбно-сімейних стосунків, трансформація норм та стереотипів сімейної поведінки цікавили І. Балабух та О. Буряк. Процес вибору подружжя та емоційна адаптація у перші роки життя пари були предметом наукових розвідок Т. Дучимінської, Е. Козловської, М. Мушкевич та Л. Магдисюк. Причини та прояви невротичного кохання вивчала О. Петяк. Терапією сімейних стосунків займалися Г. Вебер, Н. Максимова, Р. Федоренко, Н. Пезешкіан та В. Сатир. Рольові очікування подружжя та гнучкість структури сімейних ролей розглядали Д. Карпова та П. Вацлавік. Дошлюбні інтимні стосунки аналізували С. Діденко та О. Козлова. Причини шлюбних конфліктів вивчали О. Бондарчук, І. Бех, О. Волошок, В. Семиченко, В. Заслуженюк та А. Склярчук. Проблему готовності до вступу в шлюб досліджували О. Кляпець, Т. Ларіна, Т. Цесля та В. Радчук. Вплив батьківської сім'ї на готовність до шлюбу цікавив Г. Дьоміна, Т. Круглу, Р. Павелків та Р. Федоренко.

Таким чином, не дивлячись на стійкий інтерес науковців до питання шлюбного потенціалу, недостатньо окреслено чіткі психологічні умови, які здійснюють вплив на сімейний потенціал молоді. Актуальність дослідження, недостатній рівень теоретичного і практичного вивчення цієї проблеми обумовив

вибір теми дисертаційного дослідження, **науковим завданням** якого є розвиток особистісної готовності до подружнього життя.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота виконана відповідно до напрямів досліджень наукової школи кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету «Психологічні засади підготовки молоді до сімейного життя» та у межах науково-дослідної роботи «Формування особистості як суб'єкта самотворення» (шифр 0119U103663) (внесок здобувача полягає у визначенні психологічних умов, що здійснюють вплив на особистісну готовність до подружнього життя).

Тему дисертаційної роботи затверджено вченою радою Хмельницького національного університету (витяг з протоколу №4 від 30 жовтня 2020 року) та узгоджено з бюро Міжвідомчої ради з координації досліджень у галузі освіти, педагогіки і психології НАПН України (протокол №5 від 30 листопада 2021 року).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні умови розвитку особистісної готовності до подружнього життя.

Для досягнення поставленої мети необхідно було вирішити наступні теоретичні та емпіричні завдання:

Теоретичні завдання дослідження:

- за результатами наукових досліджень опрацювати дефініцію «особистісна готовність до подружнього життя»;
- з'ясувати характеристики, компоненти, показники та рівні розвитку особистісної готовності до шлюбу;

Емпіричні завдання дослідження:

- обґрунтувати психологічні умови, що сприяють розвитку готовності особистості до подружнього життя;
- розробити психологічний інструментарій розвитку готовності особистості до подружнього життя та здійснити його експериментальну перевірку.

Об'єкт дослідження – особистісна готовність до подружнього життя.

Предмет дослідження – психологічні умови, що впливають на розвиток особистісної готовності до подружнього життя.

Гіпотеза дослідження – особистісна готовність до подружнього життя є складним психологічним феноменом, розвиток якого залежить від низки об'єктивних та суб'єктивних психологічних умов. Урахування таких умов при розробці авторської програми розвитку особистісної готовності до подружнього життя буде сприяти усвідомленню молоддю основних завдань дошлюбного етапу та формуванню шлюбного потенціалу.

Методологічною та теоретичною основою дослідження виступили результати, отримані в процесі дослідження психології шлюбних стосунків плеяди науковців, а саме: бачення дефініції «готовність до шлюбу», уявлення щодо функцій дошлюбного періоду, мотиви вступу у шлюб, виховання в закладі середньої освіти, як психологічна умова розвитку особистісної готовності до шлюбу (В. Кравець); вплив патологізуючих ролей на подружнє життя, уявлення молоді щодо сімейних ролей, когнітивний та поведінковий компоненти шлюбного потенціалу (Д. Карпова); дослідження розвитку шлюбних потенціалів партнерів, уявлення молоді про сімейні ролі, розвиток готовності до шлюбу, вплив батьківського виховання, як умова розвитку особистісної готовності до шлюбу (Є. Потапчук); готовність до подружніх стосунків, мотиви вступу у шлюб (В. Радчук); ознаки несумісності у шлюбі, маркери задоволеності та незадоволеності шлюбом, функції дошлюбного періоду, типові психологічні сімейні проблеми (О. Столярчук); психологічні умови оптимізації дошлюбного періоду, мотиви вступу в шлюб, фактори успішних та неуспішних стосунків, наявність або відсутність сиблінгів, як психологічна умова особистісної готовності до шлюбу (Р. Федоренко) тощо.

У роботі були застосовані такі **методи дослідження**:

теоретичні – (аналіз, синтез, зіставлення, порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження);

емпіричні – психодіагностичний інструментарій та експериментальні методи (бесіда, анкетування, інтерв'ю, спостереження, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), інтерпретаційно-описові методи. Психологічна

тренінгово-розвивальна програма направлена на розвиток особистісної готовності до подружнього життя.

Для виконання емпіричної частини дисертаційного дослідження були використані наступні психологічні методиками, зокрема «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (Є. Потапчук), «Діагностика патологізуючих сімейних ролей» (автори Д. Карпова, Є. Потапчук), Методика діагностики емоційного інтелекту MEI (адаптація В. Барко, В. Остапович, П. Олешко), «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіча). Також були створені авторські анкети «Психологічна готовність особистості до шлюбу» та «Розподіл сімейних обов'язків», що дали нам змогу зібрати інформацію завдяки різноманіттю форм запитань та врахуванню контексту життєвої ситуації респондентів.

методи математико-статичної обробки даних – методи якісного аналізу емпіричних даних (типологізація), порівняльний (рейтинговий аналіз), описова статистика, Двовибірковий t-тест Стьюдента з однаковими дисперсіями, коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Статистична обробка одержаних даних здійснювалася за допомогою табличного процесору Microsoft Excel.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечувалися методологічною основою і теоретичною обґрунтованістю вихідних положень, вибором відповідних темі методів дослідження, репрезентативністю вибірки, використанням комплексу методів кількісної та якісної обробки отриманих даних, застосуванням сучасного апарату методів математичної статистики.

Організація та експериментальна база дослідження. Дисертаційне дослідження здійснювалось упродовж 2020-2025 рр. на базі Хмельницького національного університету. Усього на різних етапах дослідження було залучено 376 учасників (16 експертів; 80 добровільних респондентів; 280 студентів 1-3 курсів).

Науково-дослідницька робота складалася з чотирьох етапів.

Перший етап – організаційний (2020 р.) – передбачав здійснення процедури організації дослідження, визначення мети та завдання дослідження, формування

гіпотези, вибір ефективних методів психодіагностики. На цьому етапі проаналізовано та узагальнено наукову літературу для виявлення підходів до розуміння сутності, змісту та показників особистісної готовності до подружнього життя;

Другий етап – теоретичний (2021-2022 рр.) – відображав процедуру теоретичного дослідження. Виявлено взаємозв'язок впливу психологічних умов на розвиток та саморозвиток особистісної готовності до подружнього життя.

Третій етап – емпіричний (2022-2024 рр.) – передбачав аналіз та інтерпретацію отриманих емпіричних даних, обґрунтування інструментарію формування у респондентів уявлень про готовність до шлюбу та розробку практичних рекомендацій суб'єктам розвитку готовності до подружнього життя.

Четвертий етап – аналітичний (2024-2025 рр.) – полягав у завершенні оформлення дисертаційного дослідження та підготовці презентаційних матеріалів дослідження до захисту у спеціалізованій вченій раді.

Дисертаційне дослідження виконане з урахуванням етичних принципів та засад діагностично-корекційної діяльності психологів.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що *уперше*:

- визначено пріоритетні психологічні умови, що впливають на розвиток особистісної готовності до подружнього життя;

- з'ясовано характеристики, показники та рівні розвитку особистісної готовності до шлюбу, базуючись на них створено «Модель особистості, що здатна будувати гармонійні сімейні стосунки»;

- розроблено тренінгово-розвивальну програму «Дорога до сімейного щастя: готовність до шлюбу» направлену на розвиток особистісної готовності до подружнього життя;

уточнено:

- феноменологію сформованості шлюбного потенціалу особистості;

- структуру компонентів особистісної готовності до подружнього життя.

набули подальшого розвитку:

- стратегії, методи та прийоми саморозвитку шлюбного потенціалу особистості для готовності до подружнього життя, а саме, розроблена низка практичних рекомендацій молоді щодо саморозвитку шлюбного потенціалу.

Практичне значення отриманих результатів може бути використане:

- викладачами психологічних дисциплін, психологами-консультантами, педагогами для поглиблення особистих знань щодо взаємозв'язку психологічних умов та готовністю особистості до шлюбу;

- подружніми консультантами для здійснення діагностики або розвитку шлюбного потенціалу молоді;

- під час викладання таких дисциплін як «Психологія подружніх стосунків», «Сімейне консультування», «Теорія і практика сімейного консультування», «Підготовка молоді до подружнього життя» та інших дисциплін, що включають дотичні за змістом теми.

Особистий внесок здобувача. Авторка дисертації самостійно отримала всі наведені наукові результати. У статі «Методичні основи тренінгово-розвивальної програми з підготовки до шлюбу: структура та зміст» написаних у співавторстві з Є. Потапчуком, дисертантка створила та обґрунтувала тренінгово-розвивальну програму «Дорога до сімейного щастя: готовність до шлюбу», що направлена на розвиток особистісної готовності до подружнього життя.

У матеріалах конференції, підготовлених у співавторстві з Є. Потапчуком:

- «Готовність до шлюбу як багатогранний процес», дисертантка відобразила проблему багатоаспектності феномену особистісної готовності до шлюбу.

- «Мотивація особистості до саморозвитку шлюбного потенціалу», дисертантка обґрунтувала поняття «саморозвиток шлюбного потенціалу» та умови внутрішньої стійкої мотивації саморозвитку шлюбного потенціалу.

Апробація результатів дослідження. Основні положення і результати дисертаційного дослідження апробовано на: Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія та педагогіка у XXI столітті: перспективні та пріоритетні напрямки досліджень» (Київ, 4-5 червня, 2021); III Міжнародній науково-практичній конференції «Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний

вимір» (Одеса, 24 червня 2022 року); XIII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самостворення в умовах освітнього простору» (Хмельницький, 30 листопада 2023 р.). XIV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самостворення в умовах освітнього простору» (Хмельницький, 28 листопада 2024 р.).

Публікації. Основні результати дисертаційного дослідження опубліковано у 10 наукових працях, із них: 5 наукових статей (1 – у співавторстві) – у фахових виданнях України в галузі психології; 5 публікацій (2 – у співавторстві) – у матеріалах наукових конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, які об'єднують 9 підрозділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 330 найменувань та 13 додатків на 147 сторінках. Повний обсяг дисертації становить 429 сторінок. Обсяг основного тексту складає 282 сторінки та містить 8 рисунків і 18 таблиць, з них повністю площу сторінок займають 3 таблиці.

РОЗДІЛ 1

РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1 Сутність, зміст та ознаки особистісної готовності до подружнього життя

Життя людини можна поділити щонайменше на вісім сфер: кар'єра, особистий розвиток, здоров'я, соціальні контакти, партнерські стосунки, відпочинок, духовний розвиток, фінанси. Якщо хоча б одна зі сфер не задовольняє потреби людини, вона може переживати дистресові емоції, а саме: розчарування, біль, сум або злість. Психіка не здатна ігнорувати джерело дискомфорту, тому стан людини буде обумовлений існуючим стресовим фактором, навіть якщо інші сфери будуть приносити відчуття щастя.

Особистість, яка взаємодіє з соціумом, не може уникнути впливу процесів, що відбуваються в ньому, зокрема інфляції, соціальної і політичної нестабільності, правової несправедливості та невизначеності майбутнього. Навіть сама ситуація соціальних змін може призводити до дезорганізації життєвих сфер та збільшення девіацій, що веде до суттєвої деформації ієрархії загальнолюдських цінностей в індивідуальній свідомості. На території України цей процес, обтяжений станом хронічного емоційного стресу, пов'язаним з війною, потребою у виживанні та гонкою за фінансовими ресурсами, охопив усі верстви населення і вплинув на складні соціальні структури. В умовах, що склалися особливого значення набувають сфери «соціальних контактів» та «партнерських стосунків», адже за рахунок людської взаємодії відбувається стабілізація психоемоційного стану особистості, що в більшій мірі, ніж інші соціальні структури, здатна забезпечити гармонійна сім'я [218].

Сучасна криза в сім'ї пов'язана з рядом конфліктів, серед яких одним з найважливіших є конфлікт між сім'єю та суспільством, особливо під впливом кризової ситуації, зумовленої війною, призводять до зростання розлучень через

довготривале роз'єднання партнерів, що сприяє виникненню адюльтеру (зради у подружжі), збільшенню поширеності адиктивної поведінки (алкоголізм, наркоманія, гемблінг) та зростанню числа самотніх людей через виїзд родичів та друзів за кордон. Населення України, яке продовжує жити під тиском обставин, переживає втрати, дізнається хвилюючі новини, пов'язані з перебігом війни, звикає та навчається будувати побут в екстремальних умовах. Психіка адаптується до нової реальності, але зберігається тенденція до збільшення неврозів (наслідок тривалого психічного напруження), ПТСР (порушення психічного стану після травматичної події) та депресій. Ці стресові фактори, що постійно впливають на психіку населення, зумовлюють не лише психічні розлади, але й значно впливають на демографічну ситуацію в країні, наразі рівень смертності перевищує рівень народжуваності, що призводить до високої материнської та дитячої смертності, а також до високого показника смертності серед чоловіків та жінок працездатного віку. Це спричиняє збереження високого рівня овдовіння та сирітства, що негативно впливає як на функціонування інституту сім'ї, так і на особистісну готовність до подружнього життя [218].

Істотна трансформація суспільного відношення до подружнього життя вимагає об'ємного дослідження готовності особистості до шлюбу. Готовність до сімейного життя являється багатоаспектним явищем, яким займаються різні наукові галузі, а саме, філософія, психологія, соціологія, антропологія, історія, правознавство, релігія, кримінологія, етика, педагогіка, сексологія, конфліктологія, фізіогноміка, тощо. Глибинний аналіз наукових літературних джерел щодо готовності особистості до подружнього життя показав, що в психології досить фрагментарне уявлення про шлюбну готовність. Це ускладнюється відсутністю загально визнаної точки зору на питання, що таке готовність, а також які характеристики чи стани особистості можуть розглядатися як готовність, особливо в такій складній діяльності, як виконання ролі шлюбного партнера. Ми поділяємо думку дослідників, що підкреслюють важливість систематизованого [11; 46; 85; 89; 93; 98; 99], структурного [106; 120; 131; 134; 142; 185] та детального [222-224; 234; 235; 241; 246; 247; 255] дослідження готовності особистості до сімейного життя.

Жодна епоха в історії людства не оминала увагою шлюбні відносини, що відображено у думках мислителів. Наприклад, давньогрецький філософ Сократ прославляв духовну та інтелектуальну любов, яка може існувати між чоловіками. Проте він мав великі сумніви щодо кохання, що ґрунтується на сексуальному бажанні і виникає між чоловіком і жінкою для продовження роду. Чоловіка він розглядав як активну форму, а жінку – як пасивну матерію [217, с. 102], що підтверджується словами: «Три речі можна вважати щастям: що ти не дика тварина, що ти грек, а не варвар, і що ти чоловік, а не жінка» [6, с. 25].

У своїй античній філософії Платон [27] надає сімейним зв'язкам значну функціональну роль, однак не звертає особливої уваги на почуття партнерів, їхню здатність до будування відносин та право на вибір шлюбного партнера. Він акцентує на тому, чи сприяє шлюб благу держави, вважаючи, що «найкращі чоловіки повинні здебільшого об'єднуватися з найкращими жінками, а гірші – навпаки, і нащадки найкращих чоловіків і жінок слід виховувати, а нащадки гірших – ні, оскільки наше стадо повинно бути відбірним». За його теорією, держава, представлена правителями-філософами та воїнами, повинна контролювати шлюбні зв'язки, оскільки громадські інтереси для них повинні мати більший пріоритет, ніж приватні. Такий підхід Платона вбачає ризик того, що сім'я може стати загрозою для існування держави.

Натомість, Арістотель [272, с. 246], учень Платона і давньогрецький філософ, вважав, що сім'я є основою держави, а не загрозою, як це вбачав Платон. Він стверджував, що «благі, щасливі і прекрасні життя» утворює основу для «надмети» людської спільноти, що перетворюється на державу, або ту «форму», що, об'єднавшись з «матерією», створює цілісну державу. Він розглядав державу як завершення сім'ї та поселення, яке є «продуктом природного розвитку».

Німецький філософ Гегель [327, с. 56] висловлював критику на адресу Платона, вважаючи його уявлення про шлюб занадто спрощеними. Він стверджував, що сім'я є природною спільнотою, оскільки її члени стають такими не внаслідок своєї волі, а через своє існування, і відносини між ними базуються не стільки на розумових міркуваннях, скільки на почуттях і потягах. Гегель розглядав

різні аспекти шлюбу, визначаючи їх як суб'єктивні та об'єктивні висхідні пункти. Він вбачав сім'ю як сукупність кохання, самосвідомої любові, спільної праці та виховання дітей.

Інформація про ставлення до шлюбу та сім'ї збереглася ще з часів минулого. Наприклад, римський законодавець Нума Помпілій розглядав дітей як продовження існування батьків, вважаючи це головною метою шлюбу. Християнський теолог Августин Блаженний [2, с. 77] також підкреслював роль шлюбу у народженні дітей, стверджуючи, що там, де немає бажання мати дітей, шлюб не може існувати. Стародавньогрецький оратор Демосфен [2, с. 77] наголошував, що шлюб призначений для народження законних дітей і підтримки дому.

Їхню позицію розділяє І. Кант [209, с.12], адже, за його переконанням, основною метою шлюбу є створення родинних зв'язків, а шлюб сам по собі є союзом двох осіб різної статі для вічного взаємного користування статевими привілеями. У дохристиянський період акцент робився на репродуктивній функції сім'ї, обумовленій низькою чисельністю населення, родовим характером стародавнього суспільства та його історичним контекстом, що визначало головну причину розлучень, а саме безпліддя дружини, що загрожувало продовженню роду.

Національні особливості сімейних відносин значно змінювалися на різних етапах розвитку людства. Наприклад, у давньогрецькому суспільстві жіноча особистість мала обмежену роль у шлюбі, і жінок обирали не через їх особистісні якості, а з метою забезпечення продовження роду та розвитку держави. У цьому контексті чоловіки мали більше прав і активніше брали участь у суспільному житті, тоді як жінки займалися веденням господарства, наглядали за рабами та служницями [209, с.12].

У спартійському суспільстві жінки мали більше свободи і поваги, з дитинства відчували себе громадянками та брали участь у суспільних процесах. Рішення про вступ у шлюб враховувало не лише особистісні якості партнера, а й потенційні переваги від шлюбу [209, с.13].

Патріархальні відносини на Стародавній Русі передбачали, що дружина підпорядковувалася чоловікові, а діти – батькам. Для укладання шлюбу та вибору партнера необхідно було отримати згоду батьків, без цього пара не вважалася сім'єю [209, с.13].

Ранні епохи розвитку українського суспільства більше характеризувалися матріархальними рисами, аніж патріархальними, оскільки стабільний дохід, що забезпечувався землеробською працею, контролювався жінками. У вітчизняних родин панувала концепція взаємної рівності подружжя, а атмосфера взаємин у родині мала виражений демократичний характер. Це підтверджується ситуаціями, коли дівчина сама виявляла ініціативу та пропонувала шлюб хлопцю, приносила в дім хліб, ставила його на стіл і терпляче чекала відповіді від батьків обранця [209, с.13].

У своїй теорії про шлюб богослов С. Троїцький [208, с. 76] висловив дві ключові ідеї. По-перше, він зазначав, що сенс подружніх відносин полягає в народженні дітей. По-друге, він стверджував, що подружжя, через шлюб, стають єдиним цілим. Цю другу ідею іноді називають ідеалістичною, хоча вона має чимало прихильників, зокрема серед церковних діячів, наприклад, богослов І. Златоуст [208, с. 76] писав: «Той, хто не з'єднаний шлюбними зв'язками, не є цілим, а становить лише половину. Чоловік і жінка – не дві окремі особи, а одна людина». У канонічних текстах Православної Церкви шлюб розглядався як повне об'єднання подружжя, хоча народження дітей не згадувалося, за винятком деяких пізніших джерел. Подібна ідея також присутня у працях німецьких філософів, наприклад, Й. Фіхте визначав шлюб як повне поєднання двох осіб різної статі в одне буття. Таке ж визначення давав Ф. Шлеєрмахер, розглядаючи мету шлюбу у взаємному доповненні та злитті в єдине ціле [208, с.78].

Представник еволюційного підходу в психології сімейних стосунків, Ф. Енгельс [209, с. 16], вважає, що сім'я є господарською одиницею, яка об'єднує подружжя та служить місцем для емоційного і сексуального задоволення індивідів. У той час, швейцарський психолог А. Гутгенбюль-Крейг [251, с. 12] розглядає шлюб як вираження архетипічного принципу, що є більш фундаментальним, ніж

можна було б передбачити, враховуючи соціальні та особисті проблеми, характерні для шлюбу. В межах еволюціоністського підходу існує ще одна точка зору, пов'язана з трактуванням сімейних відносин через призму деградації культурних та соціальних інститутів. Її прихильники підкреслюють негативні тенденції в розвитку сімейних відносин, такі як послаблення союзу батьків і дітей, розпад подружжя та руйнування сімейного господарства.

Представники сцієнтистичної теорії, такі як Р. Хілл, розглядають сімейні стосунки у взаємозв'язку з розвитком особистості та соціальними взаємодіями, тоді як У. Джемс та З. Фрейд розглядають сімейні стосунки як динамічну систему, що постійно змінюється, розвивається та може адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі [209].

Етологічний підхід підкреслює значення соціокультурного контексту в розвитку сімейної системи. Він розглядає різні форми шлюбних та сімейних відносин – від групового шлюбу до моногамії, яка може бути як пожиттєвою, так і допускати розлучення. Етологи акцентують на природному характері цих форм відносин та їхній здатності до еволюції [251, с. 13].

Представники емпіричних підходів, такі як Ф. Ле Пле [251, с. 14], розглядають сім'ю як малу соціальну групу, яка зберігається завдяки солідарності та згуртованості. Вони вважають сімейні стосунки такими, що ґрунтуються на емоційній близькості та взаємних потребах членів сім'ї.

Теорія життєвого циклу сім'ї, запропонована структурними функціоналістами, аналізує розвиток сім'ї на різних етапах її існування, розглядаючи як соціальну систему, що функціонує відповідно до власних законів і приносить користь суспільству. Інтеракціоністи вбачають сім'ю як об'єднання взаємодіючих особистостей, а девелопменталісти додають до цього погляду часовий фактор, розглядаючи поведінку сім'ї через її розвиток в життєвому циклі [209, с. 20].

Родоначальник структурно-функціональної теорії соціології, Е. Дюркгейм [251, с. 12], аналізує механізми згуртованості родини, ролі її членів у межах соціальної структури, а також взаємозв'язок між соціальними явищами, такими як

розлучення, вказуючи, що урбанізація може змінювати або навіть послаблювати деякі традиційні функції сім'ї [251, с. 12].

Аналіз напрямків вивчення психології сімейних відносин дозволяє розглядати сім'ю як цілісну систему, що відіграє визначальну роль у розвитку та становленні суспільства. Також відзначено, що соціальні тенденції впливають на формування стратегії взаємодії між членами сім'ї, що свідчить про взаємозалежність сім'ї та суспільства. Це має певні позитивні наслідки, оскільки просвітницька діяльність на рівні суспільства може сприяти покращенню стосунків у сім'ях. Далі нас цікавить роль окремої особистості у формуванні пари та побудові сімейних стосунків.

Проблема особистості в різних науках має відмінні підходи до вивчення. У філософії, це питання про те, яке місце вона займає у суспільстві. У соціології, особистість розглядається як стійка система соціально значущих рис, які визначають індивіда як продукт суспільного розвитку та обґрунтовують його інтеграцію в систему соціальних стосунків через активність і взаємодію. У загальній психології особистість є інтегративним ядром, що об'єднує різні психічні процеси індивіда, забезпечуючи його поведінці послідовність і стійкість. Диференціальна психологія фокусується на вивченні індивідуально-психологічних особливостей та відмінностей між людьми. Соціальна психологія аналізує статус і соціальні ролі особистості, її самосприйняття в контексті цих ролей, ставлення, міжособистісні відносини та взаємодію людей у спільній діяльності. Психологія особистості досліджує рушійні сили та умови розвитку особистості, її періодизацію, структуру, індивідуальні властивості, а також методи дослідження і теоретичні концепції розвитку особистості [238].

Психологія сім'ї вивчає особистість як складову сімейної системи та її взаємодію з іншими членами родини. Питання особистості досліджували І. Бех [12], Е. Берн [13], Л. Божович [16]. В. Москалець [157], О. Столяренко [238], А. Фурман [257], Р. Баумастер, Л. Грінберг, Р. Роудз, Д. Форд [275], К. Роджерс [324], тощо. Це одна з найскладніших і найбільш спірних тем сучасної психології, адже до сьогодні не існує єдиного, універсально визнаного терміну «особистість»,

оскільки психологи вкладають у це поняття різні значення, що відображає багатогранність цього явища. Дослідження дефініції «особистість» представлені у таблиці 1.1

Таблиця 1.1 – Теоретичне дослідження дефініцій «особистість» на базі сучасних українських психологічних словників

Визначення дефініції «особистість»	Автори
1	2
<p>- людська цілісність, яка самовизначається і складається з розвитку відношень до навколишнього світу, до інших людей і до самої себе;</p> <p>- вища інстанція, яка координує всю психічну діяльність, поведінкову активність;</p> <p>- соціальне обличчя людини, «Я» для інших;</p> <p>- соціальний індивід, що поєднує в собі риси загальнолюдського, суспільно значущого та індивідуально неповторного.</p>	Ю. Приходько, В. Юрченко [198]
<p>- феномен суспільного розвитку, конкретна жива людина, яка має свідомість і самосвідомість [с. 305];</p> <p>- саморегульована динамічна функціональна система без упину взаємодіючих між собою властивостей, відносин і дій, що складаються в процесі онтогенезу людини [с. 305];</p> <p>- цілісне системне утворення, сукупність соціально значимих психічних властивостей, відносин і дій індивіда, що склалися в процесі онтогенезу і визначають його поведінку як поведінку свідомого суб'єкта діяльності та спілкування [с. 305].</p>	В. Шапар [273]
<p>- феномен суспільного розвитку, специфічне утворення, індивід, соціокультурна форма існування психіки, носій свідомості, який належить до людського роду і є продуктом суспільного розвитку, суб'єктом праці, спілкування і пізнання, детермінований конкретно-історичними умовами існування суспільства, усвідомлює своє відношення до навколишнього середовища і має свої індивідуальні особливості [с. 195].</p>	В. Синявський, О. Сергеєнкова [203]
<p>- соціалізований індивід, який свої якості набуває у соціокультурному середовищі у процесі сумісної діяльності та спілкування з іншими людьми [с. 82].</p>	В. Оверчук, В. Боженко [245]

1	2
<p>- індивід, наділений розумовими задатками, які розвиваються в процесі життя, навчання і діяльності [с. 72];</p> <p>- означає специфічну суспільну особливість людини і пов'язане із засвоєнням матеріального і духовного досвіду, накопиченого людством [с. 72].</p>	Н. Несторук, Л. Кокоріна [230]
<p>- індивід, який живе в суспільстві і поєднує в собі риси загальнолюдського, суспільно-значущого та індивідуально-неповторного [с. 28].</p>	І. Козубовська, О. Повідайчик [100]
<p>- соціально-психологічна сутність людини, яка формується в результаті засвоєння індивідом суспільних форм свідомості і поведінки, суспільно-історичного досвіду людства [с. 57].</p>	І. Приходько, В. Юрченко. [198]
<p>- людина, особа із соціально та індивідуально зумовленою системою вищих психічних властивостей, що визначається залученістю людини у суспільство, спілкування та діяльність з оволодіння та створення духовних і матеріальних, культурних і природних цінностей [с. 204].</p>	В. Рибалка [215]
<p>- відображення соціальної природи людини, сприйняття її як індивідуальності та суб'єкта соціокультурного життя, що розкривається в контекстах соціальних відносин, спілкування і предметної діяльності [с. 132];</p> <p>- соціально зумовлена система психічних якостей індивіда, що визначається залученістю людини до конкретних суспільних, культурних, історичних відносин [с. 132].</p>	Л. Михайлова, О. Пагава, О. Проніна [231]

Таким чином, дослідивши науковий базис з проблематики дефініції «особистість», ми солідарні з думкою дослідників про відсутність єдиного достатньо чіткого тлумачення цього феномену. Спираючись на теоретичний аналіз різноманітних підходів до тлумачення поняття особистість, ми сформулювали власне комбіноване пояснення цього поняття. Отже, *особистість* – це ендогенний універсум індивіда, що проявляється через психологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові патерни взаємодії з навколишнім світом та формується на базі генетичних, психологічних, соціальних та культуральних впливів.

Особистість проявляє здатність до спрямованої діяльності та стійкості у досягненні поставлених цілей, що відповідають її потребам, за умови готовності до вчинків. Ефективність діяльності значною мірою залежить від розвитку психологічних якостей особистості, зокрема готовності. В психологічній літературі виділяють два основних підходи до розуміння змісту та структури готовності: функціональний та особистісний. Згідно з функціональним підходом, готовність розглядається як певний стан психічних функцій, подібний до феномена «оперативного спокою», і вивчається через різні параметри діяльності індивіда. У контексті особистісного підходу готовність визначається як результат підготовки до певної діяльності і являє собою стійке, багатогранне утворення, що складається з різних компонентів (мотиваційного, когнітивного, операційного тощо) [221].

До складу готовності входять моральні та психологічні якості, можливості особистості, взаємозв'язок між свідомістю та поведінкою, а також суб'єктивні та об'єктивні аспекти свідомості. Психологічна готовність охоплює інтегральні характеристики індивіда, зокрема інтелектуальні, емоційні та вольові властивості, професійно-моральні переконання, потреби, звички, знання, вміння, навички, а також спеціальні здібності [171, с. 266]. Готовність як інтегральне утворення особистості, що виявляється у вибірковій спрямованості на певну діяльність, формується на основі позитивного ставлення до неї та керується відповідними потребами і мотивами.

Згідно з поглядами О. Мірошниченка, готовність може формуватися на основі емоційного ставлення суб'єкта, здатності адаптувати свою поведінку до різних ситуацій, ефективного спілкування, а також наявності ряду психологічних якостей, таких як мислення, уява, спостережливість, комунікативні навички, та комплекс професійно важливих властивостей, таких як емоційна стабільність, самоконтроль, щирість, доброта, наполегливість тощо. Виникнення мотивів, за традиційним уявленням, пов'язується з впливом зовнішнього середовища на внутрішній світ людини, який визначається різними внутрішніми умовами, такими як особистісні якості, психологічний стан, свідомість, досвід, що спонукають до певних дій, зокрема до вирішення питання про вступ у шлюб [171, с. 267].

На певному етапі розвитку особистості виникає питання вступу в шлюб, і це рішення залежить від готовності особистості до цього. Готовність до шлюбу може бути реальним результатом вірно сформованого шлюбного потенціалу, або ідеалістичним уявленням, коли основою є закоханість та романтичне сприйняття сім'ї, без усвідомлення реальних труднощів, з якими можуть зіткнутися пари. Шлюб, заснований на ідеалістичній готовності, може призвести до морально-психологічних труднощів, коли відкриваються реальні виклики спільного життя. Така сімейно-особистісна криза може призвести до двох варіантів розвитку подій: розлучення чи роботи над розвитком шлюбного потенціалу з метою покращення подружнього життя.

Дослідник Є. Потапчук [185, с. 34] визначає шлюб як добровільний союз між чоловіком і жінкою (моногамія) або союз одного чоловіка з кількома жінками, чи навпаки (полігамія), що передбачає взаємні права та обов'язки. Дане визначення відображає соціальну суперечність, оскільки шлюб поєднує «свободу» із «зобов'язаннями», що є характерною рисою сучасного суспільства.

Особистісний потенціал проявляється у різних сферах життєдіяльності, таких як професійна, сексуальна, матеріальна, духовна, ментальна та когнітивна та сфера подружніх стосунків. Він відображає здатність індивіда до розширення своїх можливостей, зокрема через розвиток особистісних якостей та здібностей [153]. Однією з важливих складових цього потенціалу є шлюбний потенціал, який розглядається як комплекс характеристик і ресурсів особистості, що сприяють формуванню гармонійних партнерських стосунків. Шлюбний потенціал включає матеріальні, фізичні, культурні, сексуальні, психологічні аспекти, а також аспекти подружніх стосунків, які безпосередньо впливають на готовність до успішного подружнього життя [185, с. 32, 34]. Ця концепція дозволяє оцінити особистісну готовність до подружнього життя з урахуванням багатовимірних чинників.

Фізичний чинник, що проявляється через *зовнішню привабливість*, охоплює такі елементи, як зовнішність, пропорції, аромат тіла тощо. Цей фактор часто діє підсвідомо: незалежно від статі, одна людина може викликати симпатію або антипатію в іншій. Перцепція однієї особистості іншою є індивідуальною і

залежить від сукупності параметрів, таких як зовнішній вигляд, голос, манера поведінки, мова тіла, одяг, запах тощо. Визначення цих факторів зазвичай відбувається на ранніх етапах взаємодії та має стійкий характер, що зберігається впродовж часу з позитивним або негативним впливом. Під час взаємодії з людиною можуть відбуватися незначні зміни в емоційних відносинах, такі як збільшення симпатії, більша терпимість або, навпаки, загострення відносин, що в психології часто класифікують як кризи стосунків. Фізичний аспект тісно пов'язаний із сексуальним, але не обмежується лише ним: він включає в себе ставлення партнера до здоров'я, власного тіла, вибору одягу, косметичних засобів тощо. У молодому віці вплив сексуального аспекту є найбільш вираженим, однак із віком зростає роль культурних і соціальних факторів у визначенні ставлення до партнера.

Матеріальний чинник, що проявляється у *матеріально-фінансовій та господарській привабливості*, охоплює показники господарсько-побутових та матеріально-фінансових можливостей особистості. Він визначається внеском партнера у матеріальний стан сім'ї і його відповідністю очікуванням та вимогам з іншого боку. Відповідність може бути як високою, коли вимоги задовольняються повністю, так і низькою, коли внесок обмежений, але вимоги до матеріального благополуччя залишаються помірними. Відповідно, матеріальний фактор в значній мірі залежить від того, наскільки важливим є матеріальний аспект для кожного з подружжя. Практичне оцінювання цього аспекту здійснюється шляхом порівняння доходів та майнового стану чоловіка і дружини з урахуванням взаємних очікувань і претензій щодо матеріального благополуччя [191, с. 158].

Культурний чинник, що проявляється у *інтелектуально-світоглядній привабливості*, охоплює інтелектуальні здібності, життєві погляди та цілі особистості тощо. Інтелект відображає рівень знань особистості, який формується через процеси мислення, розуміння та свідомості. Світогляд особистості визначається як сукупність її поглядів на життя, значення існування, знань, переконань, цінностей, ідеалів, вірувань, принципів діяльності та життєвих норм. Цей аспект залежить від того, як інтелектуальні та культурні вимоги кожного з подружжя, співвідносяться з реальними умовами їхнього життя, що на практиці

виявляється через порівняння рівня освіти, професійного статусу, інтересів (зокрема, переліків прочитаних книжок, газет і журналів), дозвілля (спільні походи в театри, кінотеатри, музеї, спільне або окреме читання та перегляд телепрограм), а також через взаємні претензії та недоліки в цьому контексті. Інтенсивність цього чинника може змінюватися протягом життя, навіть у межах однієї пари.

Сексуальний чинник, що виявляється у *привабливості інтимно-сексуального характеру*, визначається відповідністю реальних сексуальних виявів кожного з партнерів їхнім очікуванням. Сексуальні прагнення подружжя можуть значно варіюватися через особисті вподобання, підходи до еротичних проявів, темперамент, вік, стан здоров'я тощо. Важливо враховувати природні відмінності між чоловічою та жіночною сексуальністю, які можуть бути як якісними (наприклад, в ерогенних зонах), так і залежати від віку. Зазначено, що у чоловіків після 30-35 років статева активність поступово знижується, тоді як у жінок саме в цей період може збільшуватися сексуальний потяг [191].

Психологічний чинник, що виявляється в *морально-психологічній привабливості*, має велике значення для успішного шлюбу і визначається відповідністю особистісних рис партнерів: їхнього характеру, емоційно-вольових якостей та рівня інтелекту, а також відмінностей у цілях і лідерських здібностях у сім'ї. Ігнорування особливостей характеру та прагнень один одного може призвести до конфліктів у подружжі та, в кінцевому підсумку, навіть до його розпаду.

Стійкість до комплексів – це здатність особистості не піддаватися негативним (викривленим) уявленням про свою фізичну чи психічну ущербність [185, с. 5-6]. Проблеми самосприйняття можуть впливати на комунікацію та інтимне життя в парі, сприяючи формуванню деструктивних стосунків, таких як садистсько-мазохістські або тривожно-уникаючі взаємини. У осіб, схильних до самоприниження, виникає заборона на соціальну реалізацію, що перешкоджає підтриманню стабільних сімейних відносин.

Стійкість фізіологічної та психічної залежності – це здатність особистості не піддаватися впливу шкідливих звичок та безрозсудної одержимості [185, с. 5-6]. Залежність завжди породжує співзалежність, що може знищити перспективи

щасливого сімейного життя та призвести до розвитку комплексів у дітей. У людей, які перебувають під впливом залежностей, втрачається сенс у всьому, окрім джерела залежності, що унеможлиблює якісне виконання ролей сім'янина чи батька, матері.

Сформований потенціал для шлюбного життя може як сприяти, так і перешкоджати побудові гармонійних сімейних відносин. Це залежить від того, наскільки розвинені його складові та чи відповідають вони очікуванням партнера. Докладне вивчення ознак, що складають шлюбний потенціал, дозволяє виявити як позитивні, так і негативні аспекти, що можуть впливати на шлюбне життя. Іноді необхідно здійснити корекцію цих аспектів для узгодження очікувань партнерів з реальними моделями поведінки та визначення рівня міжособистісної сумісності [185, с. 32]. Зміни в шлюбному потенціалі можливі лише за бажанням особистості та досягаються завдяки індивідуальній психологічній роботі, співпраці з психологами, психотерапевтами або участі у тренінгах, що спрямовані на розвиток шлюбного потенціалу. Неможливо вплинути на шлюбний потенціал партнера без його власного бажання змінюватися.

На основі шлюбного потенціалу та його розвитку можна оцінювати сумісність або несумісність між партнерами, що є важливим аспектом їхніх відносин. Подружня сумісність визначається як ступінь узгодженості фізичних і психологічних характеристик подружжя, що проявляється в їхній задоволеності шлюбом [237, с. 67]. Психологічна сумісність ґрунтується на гармонійному сприйнятті характеру, темпераменту, звичок і потреб, а також залежить від поваги, симпатії, дружби, кохання та єдності уявлень. Подружня сумісність є багатовимірним явищем, що охоплює різноманітні аспекти взаємодії партнерів. Принципово зазначити, що у психологічній літературі виокремлюють такі базові аспекти подружньої сумісності [237, с. 68-89]:

- соціальна сумісність виявляється в спільному розумінні сенсу життя, активній участі в суспільних процесах та взаєминах з іншими людьми. Цей аспект впливає на комунікацію в родині, як зовнішню, так і внутрішню. Існування

справжнього кохання та духовної єдності, а отже, щасливого шлюбу, є неможливим між партнерами, які мають різні світогляди, цілі та життєві плани.

- сексуальна сумісність базується на знаннях анатомії і фізіології людини, а також на культурних і технічних аспектах статевого спілкування. Вона забезпечує відповідність інтимних потреб обох членів подружжя. Сексуальні уподобання можуть значно варіюватися залежно від виховання, життєвих настанов, віку, стану здоров'я та інших біологічних факторів.

- побутова сумісність проявляється в узгодженості поглядів на стиль життя, ролі в сім'ї та побутові питання. Коли партнери мають схожі погляди на ці аспекти, в родині панує гармонія, затишок і комфорт.

- психологічна сумісність виявляється у взаємодії характерів, темпераментів та особистісних якостей подружжя. Вона визначає емоційний клімат у сім'ї і реалізується на духовному та інтелектуальному рівнях.

- духовна сумісність забезпечується взаєморозумінням моральних потреб, рівня вихованості, культурних інтересів та спільного дозвілля, таких як спільні відвідування театрів, кіно, музеїв, а також спільне читання та перегляд телепрограм.

- рівень інтелектуальної сумісності визначається не лише рівнем освіти та ерудиції кожного з партнерів, а й їх здатністю до ефективного сприймання і взаєморозуміння. Процес взаєморозуміння включає подолання розбіжностей у сприйнятті подій, коли партнери інтерпретують одне й те ж явище по-різному. Постійне нерозуміння і нездатність до спільного осмислення духовної сутності може призвести до інтелектуального та комунікативного відчуження, що, в свою чергу, може спричиняти конфліктні ситуації.

Високий рівень сумісності між подружжям значно підвищує ймовірність гармонійного спільного життя, тоді як несумісність у шлюбі становить серйозну загрозу його стабільності та тривалості [251, с. 138]. Подружжя несумісність проявляється в емоційному відчуженні між партнерами, напруженій атмосфері конфліктів та суперечок, а також у взаємній критиці та неприйнятті. Досліджуючи це питання, О. Столярчук [237, с.70] визначила типові ознаки несумісності у

шлюбі: взаємна втома та роздратування, неможливість знайти прийнятні способи спілкування, а також постійні порушення психологічного клімату в родині. У разі психологічної несумісності, подружні партнери відчують труднощі у взаєморозумінні та часто зосереджують увагу на негативних рисах особистості один одного. Це може призвести до сильного емоційного виснаження при тривалому контакті та збереженні шлюбного союзу. На ранніх етапах така несумісність проявляється у різноманітних розладах настрою, таких як депресивний стан, емоційна депривація та дратівливість. З часом особистісні проблеми можуть перерости в різноманітні симптоми, наприклад: іпохондрія, параноя, обсесії, інсомнія, тривожність тощо. У чоловіків часто спостерігається схильність до алкоголізму або наркоманії, а під сильним психологічним навантаженням може розвиватися ігроманія. Звичайними наслідками є відчуження між подружжям, віддалення від родини та пошук інших форм спілкування поза сімейним колом

Спираючись на дослідження науковців О. Столярчук [237], Н. Шелест [277], Р. Федоренко [251], М. Мушкевич, Т. Дучимінська [205], Л. Магдисюк [144]] ми окреслили маркери задоволеності та незадоволеності подружнім життям (таблиця 1.2)

Таблиця 1.2 – Маркери задоволеності та незадоволеності шлюбом

Психологічні аспекти задоволеності шлюбом	Психологічні аспекти незадоволеності шлюбом
1	2
- позитивне ставлення до свого подружнього партнера виявляється через відчуття його особистісної привабливості, здатність до легкого та ефективного спілкування, а також у спільності ціннісних орієнтацій;	- фрустрація потреби у власній значущості та самоповазі може проявлятися у демонстрації зневажливого ставлення, висловлюванні образ та деструктивної критики;
- задоволення від емоційних аспектів взаємин з партнером охоплює вираження взаємної любові та поваги, спільну підтримку в особистісному зростанні, радість від взаємодопомоги, задоволення від рівноправних стосунків та відповідність партнера індивідуальним ідеалам та очікуванням;	- незадоволення потреби у позитивних емоціях, що проявляється через почуття емоційної ізоляції, відчуження та розчарування у партнері, знаходить відображення у зниженні взаємного інтересу та емоційної залученості між подружжям;

1	2
- рівень комунікації у подружній парі визначається ступенем відкритості партнерів, ефективністю вербального та невербального спілкування, узгодженістю або відповідністю очікувань, частотою успішних інтеракцій, а також рівнем взаєморозуміння та емпатії;	- незадоволення потреби у взаємодопомозі та співпраці в сімейному житті може бути зумовлене нерівномірним або несправедливим розподілом обов'язків між партнерами;
- родинна взаємодія може бути розглянута як інтегроване сприйняття подружжям себе як єдиного цілого (спільності), що включає прояв дружньої та підтримуючої атмосфери у стосунках, а також ефективність їхньої діяльності у досягненні сімейних цілей;	- фінансові розбіжності в подружніх стосунках можуть включати питання розподілу спільного бюджету, визначення рівня матеріальної участі кожного партнера у забезпеченні родини, а також узгодження фінансових пріоритетів і витрат;
- задоволеність сексуальних потреб;	- незадоволеність сексуальних потреб;
- спільні погляди на проведення дозвілля та інтереси;	- суперечливість потреб в проведенні відпочинку та дозвілля;
- подружні партнери прагнуть забезпечити не лише задоволення власних потреб, але й реалізацію потреб свого партнера, що відображає їхню орієнтованість на взаємодопомогу, підтримку та партнерську взаємність.	- надмірна орієнтованість одного з подружжя на задоволення власних потреб, включаючи зловживання алкоголем, психоактивними речовинами, або спрямування фінансових ресурсів виключно на особисті потреби, може створювати значні дисбаланси у шлюбних стосунках та спричиняти конфлікти.

Аналізуючи наукові концепції щодо сім'ї, шлюбного потенціалу та задоволеності шлюбом, ми вважаємо необхідним сформулювати визначення змісту дефініції *«особистісна готовність до подружнього життя»* а також її основних компонентів та показників, що дозволяють її структурувати та дослідити.

Ми вважаємо, що відповідь на питання *«готовності до подружнього життя»* окремого індивіда залежить від всебічного дослідження шлюбного потенціалу особистості, особливо в умовах виникнення однотипних труднощів у побудові стосунків з різними партнерами (наприклад, короткостроковість стосунків, їх завершення через однакові проблеми, наявність внутрішнього конфлікту між бажанням мати стосунки та невмінням їх будувати) та відсутністю розуміння причин цих труднощів. Аналіз феномену *«готовності до подружнього життя»* є досить розгалуженим, у науковій літературі виокремлюється сім близьких за змістом понять (рисунок 1.1), які у побутовому спілкуванні часто використовуються як синоніми, незважаючи на їх різні значення та сенс.

Наприклад, Д. Карпова [87] вважає, що готовність до шлюбу полягає у здатності подружжя задовольняти потреби один одного на різних рівнях, таких як психологічний, емоційний, фінансовий, побутовий, моральний, сексуальний тощо.



Рисунок 1.1 – Синоніми до дефініції «готовність до подружнього життя»

З іншого боку, Л. Лисенко та Н. Глущенко [138, с. 64] визначають «готовність до сімейного життя» як формування структури особистості, що інтегрує соціально значущі сімейні цінності, спеціальні знання та вміння в галузі психології сімейних відносин, сімейної педагогіки, міжособистісного спілкування, а також раціонального ведення домашнього господарства.

Згідно з А. Денисенком [57, с. 27], готовність до шлюбу є стійким станом особистості, що відображає певну систему соціальних установок, поглядів та сімейних цінностей, орієнтованих на позитивні стосунки між подружжям.

Під іншим кутом зору, А. Карасевич [123, с. 126] розглядає «готовність до створення сім'ї» як соціальну, морально-психологічну та статево-рольову зрілість особистості, включаючи дотримання соціальних стандартів поведінки, необхідних для створення та функціонування повноцінної сім'ї.

«Готовність до шлюбу» розглядається Л. Крижановською та О. Скориніною - Погребною [59, с. 116] через призму таких показників, як

фізіологічна та фізична зрілість, соціальна, сексуальна, педагогічна, психологічна, господарська, інструментальна готовність.

На думку Н. Малярової [205], налаштованість молоді на шлюб зумовлена комплексом соціальних і психологічних переконань особистості, які впливають на її емоційне та ментальне сприйняття сімейного життя та шлюбних ідеалів.

Згідно з Т. Левицькою [134, с. 6], «готовність до створення сім'ї» є активним станом особистості, що володіє знаннями про основи сімейно-шлюбного життя та має стійку мотивацію до створення сім'ї.

Погоджується з цим поглядом на проблему В. Радчук [213, с. 140], яка вважає, що «готовність до створення сім'ї» – це складне структурне утворення, що базується на позитивному ставленні особистості до сім'ї як соціального явища. Включає в себе стійкі мотиви, які спонукають до укладання шлюбу, необхідні особистісні якості для сімейного життя, а також сукупність необхідних знань, умінь і навичок для їх практичного використання.

З свого боку, Л. Магдисюк і Т. Цесля [144 с. 68], розглядають «готовність до шлюбних відносин» як інтегральну характеристику, що об'єднує психологічні мотиви, знання, вміння, навички та особистісні якості, які забезпечують побудову відносин у шлюбі.

Готовність до шлюбу є складною категорією, яка охоплює різні сфери, зокрема становлення моральних засад, що передбачає внутрішню налаштованість особистості прийняти новий спектр обов'язків щодо свого партнера та майбутніх нащадків. Також це стосується розподілу соціальних і гендерно-рольових завдань між подружжям, а також здатності до продуктивної взаємодії та гармонійного міжособистісного спілкування (подано за Р. Федоренко [253]).

Об'ємне визначення «готовності до шлюбу та сім'ї» пропонує В. Кравець [117], розглядаючи її як усвідомлення людиною суспільного значення своїх сімейних планів і дій. Це передбачає взаємні обов'язки між членами подружжя та необхідність їх виконання, відповідальність за благополучне життя дітей і загалом сім'ї, а також добровільне прийняття на себе певних обмежень, пов'язаних із сімейним життям. Вчений наголошує [118; 119], що ця готовність охоплює

адекватну репродуктивну установку, культуру інтимних стосунків як засіб дітонародження та відтворення потомства, а також психолого-педагогічну обізнаність членів родини.

Теоретичне дослідження дефініцій «*готовність до подружнього життя*» та її синонімів показує, що це багатоаспектне, багатокомпонентне, складне явище, що стимулює інтерес науковців і вимагає подальшого дослідження для більш точного формулювання, яке б відображало всю складність і об'ємність цього соціального феномену.

Спираючись на вищезазначені точки зору авторитетних науковців, ми виділили власне визначення «**особистісна готовність до подружнього життя**» – це психологічний феномен, сформований за рахунок батьківського виховання та їхнього прикладу взаємодії, впливу соціуму, різних джерел ЗМІ та особистого досвіду людини, що позначається на виборах, рішеннях, поведінці особистості, як сім'янина. Якщо цей феномен не усвідомлюється, він автоматично проявляється на підсвідомому рівні та впливає на поведінку. Однак, коли особистість розуміє його структуру та механізми дії, вона може свідомо впливати на нього, здійснюючи корекцію самостійно або за допомогою психолога.

Теоретичний аналіз робіт вчених, що досліджують характеристики готовності до шлюбу [119; 134; 185; 209], дозволяє виділити такі ознаки готовності особистості до подружнього життя:

- Здатність до любові та турботи про іншу особу виявляється у діях, спрямованих на забезпечення її благополуччя, включаючи повну віддачу себе, прийняття її такою, якою вона є, взаємну довіру, бажання робити один одному добро, розділяти радість та горе, спільність у житті;

- Здатність до співпереживання та співчуття є критичним елементом для забезпечення ефективного взаєморозуміння у парі. Партнер, здатний відчувати емоції свого обранця, сприяє створенню безпечного емоційного клімату, що допомагає подолати стреси, які виникають поза межами дому;

- Здатність до співпраці, колективної роботи та вирішення конфліктів охоплює вміння активно слухати інших, бути відкритими до компромісів і

домовленостей, спрямованих на задоволення потреб усіх сторін. Важливо, щоб кожен член сім'ї усвідомлював свою роль та інших членів сім'ї, а також розумів їхній вплив на сімейне життя;

- Розвинута етична культура, яка включає терпимість, великодушність, доброту та прийняття іншої особи з усіма її недоліками, є суттєвою для гармонійних відносин. На початковій стадії закоханості партнери можуть легко прощати та йти на компроміси, оскільки перебувають під впливом гормонів (дофамін, серотонін, адреналін, ендорфіни, вазопресин і окситоцин), які викликають емоційну збудженість. Однак із часом, коли «ефект новизни» зникає, важливо розвивати вміння терпіти і прощати один одного;

- Емоційна стабільність та позитивне самосприйняття передбачають здатність керувати своїми емоціями з урахуванням добробуту інших, спираючись на філософію позитивного життєвого підходу;

- Реалістичне сприйняття ситуацій, досвіду та амбіцій проявляється у здатності адекватно сприймати та розуміти як внутрішню, так і зовнішню реальність і безпомилково їх аналізувати, бачити речі такими, якими вони є, а не такими, якими б хотілося їх бачити.

Проблема визначення компонентів готовності до шлюбу є достатньо дослідженою, однак науковці по-різному трактують структурні компоненти готовності до подружнього життя і не досягли однастайності щодо їх визначення та показників.

За переконанням А. Карасевич, готовність у контексті побудови сімейних стосунків складається з трьох основних компонентів [123, с. 126]:

- *когнітивний* (процес засвоєння знань, необхідних для створення сім'ї та розуміння її функціонування, включаючи сімейні ролі, правила взаємодії та інші);

- *емоційно-оцінний* (формування позитивного емоційного ставлення до сім'ї, мотивація до її створення, оцінка норм та правил ефективного функціонування сімейних стосунків);

- *поведінковий* (розвиток навичок застосування здобутих знань у практиці сімейного життя, дотримання норм і правил взаємодії, заснованих на взаєморозумінні, взаємоповазі та підтримці).

Дослідниця сімейних стосунків Т. Левицька [134, с. 6] наголошує, що готовність включає наступні компоненти: *мотиваційний* (сукупність мотивів, що відповідають цілям і завданням створення сім'ї); *когнітивний* (знання, необхідні для створення сім'ї); *операційний* (навички, що дозволяють ефективно взаємодіяти з представником протилежної статі); *особистісний* (сформованість особистісних якостей, необхідних для успішного створення сім'ї).

На думку Л. Лисенко та Н. Глущенко [138, с. 64] існують такі компоненти готовності до шлюбу, як *мотиваційно-ціннісний*, *інтелектуально-пізнавальний*, *дієво-практичний* та *емоційно-вольовий*.

За баченням В. Радчука готовність до відносин у шлюбі та сім'ї представлена через взаємодію різних компонентів, таких як *когнітивний*, *емоційно-вольовий*, *мотиваційно-смісловий* та *поведінковий* [213, с. 140].

З іншого боку, Р. Федоренко у своєму дослідженні відзначає, що структура готовності до шлюбних та сімейних відносин включає й інші аспекти, зокрема *мотиваційний*, *особистісний*, *пізнавальний*, *емоційно-регулятивний* та *поведінковий* компоненти [253].

Мотиваційно-ціннісний компонент містить стійку позитивну установку на шлюб як фундаментальну життєву цінність (ідеалізоване сприйняття себе), усвідомлене прагнення створити родину, глибоке розуміння її значущості, сильне бажання досягти гармонії в подружньому житті, а також потребу в оволодінні знаннями, вміннями та навичками, необхідними для формування й успішного функціонування сім'ї (реалістичне бачення себе). Цей компонент проявляється у системі цінностей та смислів особистості, що охоплює життєві орієнтири, переконання, мотиваційні чинники, моральні принципи та світогляд. Він віддзеркалює глибинні аспекти самосвідомості, зокрема вибір життєвих пріоритетів, уявлення про власний розвиток і принципи мотивації в різних сферах людського буття, зокрема у подружніх стосунках.

Пізнавальний компонент передбачає наявність у молоді системи знань, необхідних для шлюбу, зокрема знань з педагогіки та психології, розуміння моральних, фізіологічних і сексологічних аспектів шлюбу, а також правових і економічних основ функціонування сім'ї. Стійке бажання створити сім'ю у молоді формуються на базі усвідомлення ключових чинників та закономірностей подружнього життя. Цей компонент також охоплює особистісні характеристики, які забезпечують належну орієнтацію на майбутню сімейну роль, такі як наявність відповідних знань та інтегрованого життєвого досвіду.

Емоційно-регулятивний компонент включає здатність до саморегуляції емоцій та поведінки, рефлексії над власними емоційними станами, а також усвідомлене формування таких якостей, як емпатія, співчуття, взаєморозуміння та підтримка. Цей компонент також охоплює здатність контролювати деструктивні емоції та поведінкові реакції, такі як гнів чи агресія, і виявляється у вмінні реагувати на значущі події, такі як взаємодія з представниками протилежної статі, романтичні стосунки або перші спроби побудувати близькі взаємини. Сюди входить широкий спектр емоційних реакцій на себе і на інших, від самоповаги до самопідтримки, а також здатність до самоконтролю та самоорганізації в управлінні власною поведінкою та емоційними станами.

Поведінковий компонент готовності охоплює соціально-психологічні навички, характеристики гендерних та сексуальних ролей, а також особливості самоорганізації в життєвих процесах.

Інше бачення компонування підсистем готовності представлено в роботах Т. Алексеєнко [1; 2], О. Бондарчука [18], Т. Заболотної [72] та В. Захарченко [76], де виділяються такі компоненти: *фізична зрілість; фізіологічна зрілість; соціальна готовність; етико-психологічна* готовність членів майбутнього подружжя. Два ключові аспекти, розглянуті дослідниками в їхніх роботах, мають таке розуміння:

- *соціальна готовність* молодих людей означає, що вони, як потенційні шлюбні партнери, досягли здатності нести відповідальність за своє сімейне життя, є повноправними учасниками суспільства та мають глибоке розуміння правових аспектів шлюбу та сім'ї. Вони готові приймати відповідальність за свої дії, за

благополуччя майбутніх нащадків і відчувають обов'язок щодо їхнього виховання та матеріального забезпечення.

- *етико-психологічна готовність* передбачає наявність у молодих людей, які мають намір розпочати родинне життя, чітких уявлень про шлюб та сім'ю як соціальні інститути, а також про обов'язки, які вони приймають як члени сім'ї та батьки. Це також містить здатність поважати особисті якості партнера, об'єктивно оцінювати власні емоції та ставлення, а також виявляти бажання створювати сприятливу психологічну атмосферу в подружжі.

Готовність до шлюбу за С. Ковальовим [76] полягає у виокремленні таких структурних компонентів:

- *морально-психологічний* виявляється у засвоєнні знань щодо побудови та підтримки гармонійних відносин у сім'ї, розумінні характеру та темпераменту майбутнього партнера, а також у здатності ефективно вирішувати конфліктні ситуації;

- *соціальний* полягає в усвідомленні важливості інституту сім'ї та готовності брати на себе відповідальність за її благополуччя;

- *правовий* характеризується розумінням основ сімейного законодавства, прав та обов'язків членів сім'ї, а також знанням правових норм, які регулюють сімейні стосунки;

- *педагогічний* передбачає наявність необхідних знань і вмінь для виховання дітей;

- *сексуальний* передбачає розуміння особливостей функціонування репродуктивної системи та оволодіння культурою побудови здорових та гармонійних сексуальних стосунків;

- *господарсько-економічний* включає навички розподілу сімейних обов'язків з урахуванням можливостей і здібностей членів сім'ї, а також уміння організувати та вести домашнє господарство.

За переконанням дослідниць Л. Магдисюк, Т. Цеслі [144], готовність до сімейного життя виявляється через *когнітивний, мотиваційний, операційний, емоційний та поведінковий компоненти*.

Їх погляд на готовність до шлюбу підтримує Г. Дьоміна [66], яка підкреслює, що готовність є результатом взаємодії численних внутрішніх і зовнішніх факторів і виступає синтезом взаємопов'язаних і взаємозумовлених компонентів: мотиваційно-ціннісного, когнітивного, емоційно-регулятивного та поведінкового.

Сучасні дослідники Є. Потапчук та Д. Карпова, оприлюднили результати досліджень щодо уявлень студентської молоді про сімейні ролі, які представлені у компонентах [192]:

- *когнітивний* компонент – це система знань про сімейні ролі як моделі поведінки шлюбних партнерів, що включає знання функцій сім'ї, розуміння сімейних ролей за інтелектуальним та світоглядним чинником, знання сімейних ролей за морально-психологічним, інтимно-сексуальним, матеріально-фінансовим та господарським чинниками, а також розуміння патологічних сімейних ролей та причин їх виникнення.

- *емоційно-оцінний* охоплює особисте ставлення до сімейного життя та майбутніх обов'язків у родині. Він включає оцінку поведінки батьків як партнерів у шлюбі, емоційну ідентифікацію з ними, сприйняття моделей поведінки друзів як потенційних партнерів, усвідомлення і оцінку майбутнього шлюбного союзу, розуміння стереотипних уявлень про ролі жінки та чоловіка, уявлення про себе в ролі члена сім'ї та готовність до батьківства.

- *поведінковий* компонент передбачає ідентифікаційну поведінку в ролі майбутнього шлюбного партнера. Це проявляється у виявленні моделей поведінки, що відображають важливі сімейні ролі, розвитку власного потенціалу для подальшого шлюбного життя та вивченні потенціалу майбутніх шлюбних партнерів.

Класифікацію компонентів готовності з акцентом на цінність сім'ї пропонує вчена Н. Шелест [277, с. 54-55]:

- *емоційно-ціннісний* включає цінності, потреби та мотивацію, пов'язані з бажанням створити сім'ю та виконувати подружні й батьківські обов'язки, зберігати й розвивати національні та культурні традиції сім'ї, емоційну чутливість

до почуттів, переживань і турботи про членів сім'ї, а також налагодження сімейних взаємин.

- *когнітивний* охоплює знання основ законодавства щодо сім'ї та шлюбу, прав і обов'язків подружжя, функції та цінностей сім'ї, а також розуміння значення сім'ї та шлюбу в сучасному суспільстві.

- *поведінково-діяльнісний* характеризується адекватним вибором поведінки в різних життєвих ситуаціях, здатністю ефективно взаємодіяти з представниками протилежної статі та прагненням удосконалювати себе як майбутнього члена сім'ї.

Цікавий погляд на готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків запропонований Е. Козловською [101, с. 5], яка виділяє *константні* та *динамічні* компоненти. Константні елементи є стабільними (наприклад, батьківська модель подружніх стосунків, мотивація для одруження, сумісність партнерів) і можуть служити як ресурсом для пари, так і джерелом конфліктів. Динамічні елементи можуть змінюватися в напрямку гармонізації (наприклад, рефлексія партнерів, прийняття відповідальності за стосунки в сім'ї, взаєморозуміння подружжя на комунікативному рівні), що сприяє процесу гармонізації стосунків.

Відмінний від інших науковців перелік компонентів готовності до шлюбу та сімейного життя пропонують О. Кляпець, і Т. Ларіна [95; 96]:

- *фізична та фізіологічна* готовність майбутнього подружжя означає, що чоловік і жінка досягли стану, коли вони можуть забезпечити зачаття та народження здорової дитини;

- *соціальна* готовність охоплює рівноправне членство в суспільстві, виконання соціальних ролей і обов'язків, розуміння правових аспектів шлюбу, готовність взяти на себе відповідальність за партнера та дітей, а також здатність забезпечити сім'ю матеріально;

- *етико-психологічна* готовність передбачає формування адекватних уявлень про шлюб і сім'ю, розуміння обов'язків як подружжя, так і батьків, уміння цінувати якості партнера, а також усвідомлення основ формування психологічно здорової сім'ї та створення сприятливого соціально-психологічного середовища для неї;

- *сексуальна* готовність полягає в орієнтації на спільність сексуальних переживань з партнером, готовність ділити відповідальність за родинне життя та бажання забезпечити сприятливі умови для розвитку дітей.

Завдяки аналізу думок науковців та дослідників, було виокремлено 11 компонентів готовності до подружнього життя. Для визначення найзначущіших компонентів, ми залучили 14 експертів (члени ГО «Українська асоціація сімейних психологів», сімейні психологи-консультанти та психотерапевти, що активно працюють з проблемою стосунків у парі) для проведення процесу ранжування, під час якого експерти мали можливість залишити «особистий коментар», що дозволяв обґрунтувати їхній вибір (таблиця 1.3).

Таблиця 1.3 – Теоретичне дослідження компонентів готовності до подружнього життя на думку науковців та експертів

№	Компоненти готовності до подружнього життя	Експерти ранг з 1 до 11	Особистий коментар
1.	Господарський, господарсько-економічний; побутовий; Фінансовий [61; 88; 97]	10	
2.	Емоційний; Емоційно-вольовий; Емоційно-оцінний; Емоційно-регулятивний [66; 88; 123; 144; 185; 251-253; 277]	4	
3.	Когнітивний; Інтелектуально-пізнавальний [67; 88; 123; 135; 138; 144; 185; 213; 251; 277]	1	
4.	Мотиваційно-ціннісний; Мотиваційно-смісловий; Моральний [67; 77; 88; 123; 135; 138; 144; 213; 251]	5	
5.	Особистісний; Психологічний; Етико-психологічний; [18; 61; 72; 100; 88; 95; 96; 123; 135; 138; 213; 251]	3	
6.	Педагогічний [61; 74]	9	
7.	Поведінковий; Дієво-практичний; Операційний [67; 88; 97; 135; 138; 144; 237; 213; 251; 277]	2	
8.	Правовий [97]	11	
9.	Соціальний [18; 72; 100; 95; 96; 97; 123]	6	
10.	Статеврольовий [61; 88; 100; 95; 96; 123]	8	
11.	Фізіологічної й фізичної зрілості [18; 61; 72; 77; 95; 100]	7	

За результатами ранжування стало очевидно, що лідерами серед компонентів готовності до подружнього життя стали три компоненти: *когнітивний*, *поведінковий* та *особистісний*. Як зазначили експерти в «особистих коментарях», вони вміщують інші компоненти висвітлені науковцями у своїх працях, тому ми

погоджуємося з думкою експертів і робимо висновок, що обрані компоненти є пріоритетними для готовності до шлюбу особистості, на їх основі нами розроблена «Модель особистості, що здатна будувати гармонійні сімейні стосунки» (рисунок 1.2).

Опис структури компонентів готовності до подружнього життя особистості.

Когнітивний компонент характеризується розумінням значення сім'ї та шлюбу з точки зору законодавства та суспільства, знанням подружніх прав та обов'язків і здатністю слідувати їм. Включає розумінням функцій сім'ї, сімейних ролей, а також знання про патологізовані сімейні ролі чоловіка та жінки, розробку системи цінностей власної сім'ї. Особистість має володіти здатністю до рефлексії, самоаналізу, самоконтролю та саморегуляції емоцій. Необхідно мати знання з психології стосунків, конфліктології, психології сім'ї, гендерної психології для розуміння психологічних та фізіологічних відмінностей між чоловіком та жінкою, а також з психології емоційних станів для розуміння потреб, почуттів та сигналів партнера. Це знання активно використовується для аналізу власної особистості, особистості партнера, сприяє побудові бажаних стосунків, гнучкості у вирішенні конфліктів і дозволяє вибирати оптимальну стратегію взаємодії з партнером у подружньому житті.

Поведінковий компонент характеризується здатністю задовольняти фізичні потреби як свої так і партнера, що полягає у піклуванні про своє здоров'я, догляді за тілом та самогігієні.

Здатність задовольняти інтелектуально-світоглядні потреби свої та партнера передбачає вміння бути хорошим вихователем дітей, цікавим співрозмовником, делікатно критикувати думки чи поведінку партнера, здійснювати інтелектуальне самовдосконалення, підтримувати гарні взаємини з батьками (як своїми, так і партнера), планувати цікавий та корисний сімейний відпочинок, правильно розуміти свою поведінку та поведінку інших, узгоджувати плани, швидко приймати нестандартні рішення тощо.

Здатність задовольняти морально-психологічні потреби свої та партнера полягає у вмінні бути моральним авторитетом, енергійним та діяльним, жертвувати власними інтересами за потреби, відповідати за свої вчинки, роботу та слова, довіряти партнеру, не виявляти хворобливі ревнощі, проявляти здатність говорити і слухати, дотримуватися встановлених правил поведінки, виявляти ласку та ніжні почуття, дарувати позитивні емоції тощо.

Здатність задовольняти інтимно-сексуальні потреби свої та партнера полягає у відсутності сексуальної байдужості, володінні мистецтвом сексу, вмінням застосовувати прийоми інтимного спілкування (захват, компліменти, флірт), задоволенням сексуальних потреб партнера, реалізацією сексуальної прелюдії, знанням ерогенних зон, підтримкою репродуктивного здоров'я (здатність зачати і народити дитину), стійкістю до підвищеної сором'язливості та садомазохізму.

Здатність задовольняти матеріально-фінансові та господарські потреби свої та партнера полягає у вмінні вести облік доходів і витрат, готувати смачні страви, доглядати за дітьми, забезпечувати сім'ю житлом, необхідним майном та якісними харчовими продуктами, жити без матеріальної допомоги родичів, колег чи друзів, організовувати сімейний побут (повсякденне життя), правильно розподіляти сімейні обов'язки тощо.

Особистісний компонент характеризується знанням власних характерологічних особливостей, темпераменту, внутрішньою зрілістю, сформованою системою цінностей, а також усвідомленням потреб, бажань, уявлень, інтересів, що дозволяє особистості реалізуватися в ролі сім'янина. Наявність стійкого бажання створити та підтримувати сімейні стосунки є можливою за умови, що «сім'я» є однією з головних цінностей особистості, що свідчить про потребу реалізувати себе через шлюб та партнерство. Особистість має виявляти здатність до співчуття та співпереживання, бути люблячою, вірною, надійною, готовою до самовдосконалення, брати на себе відповідальність за стосунки та адаптуватися до нових життєвих умов.

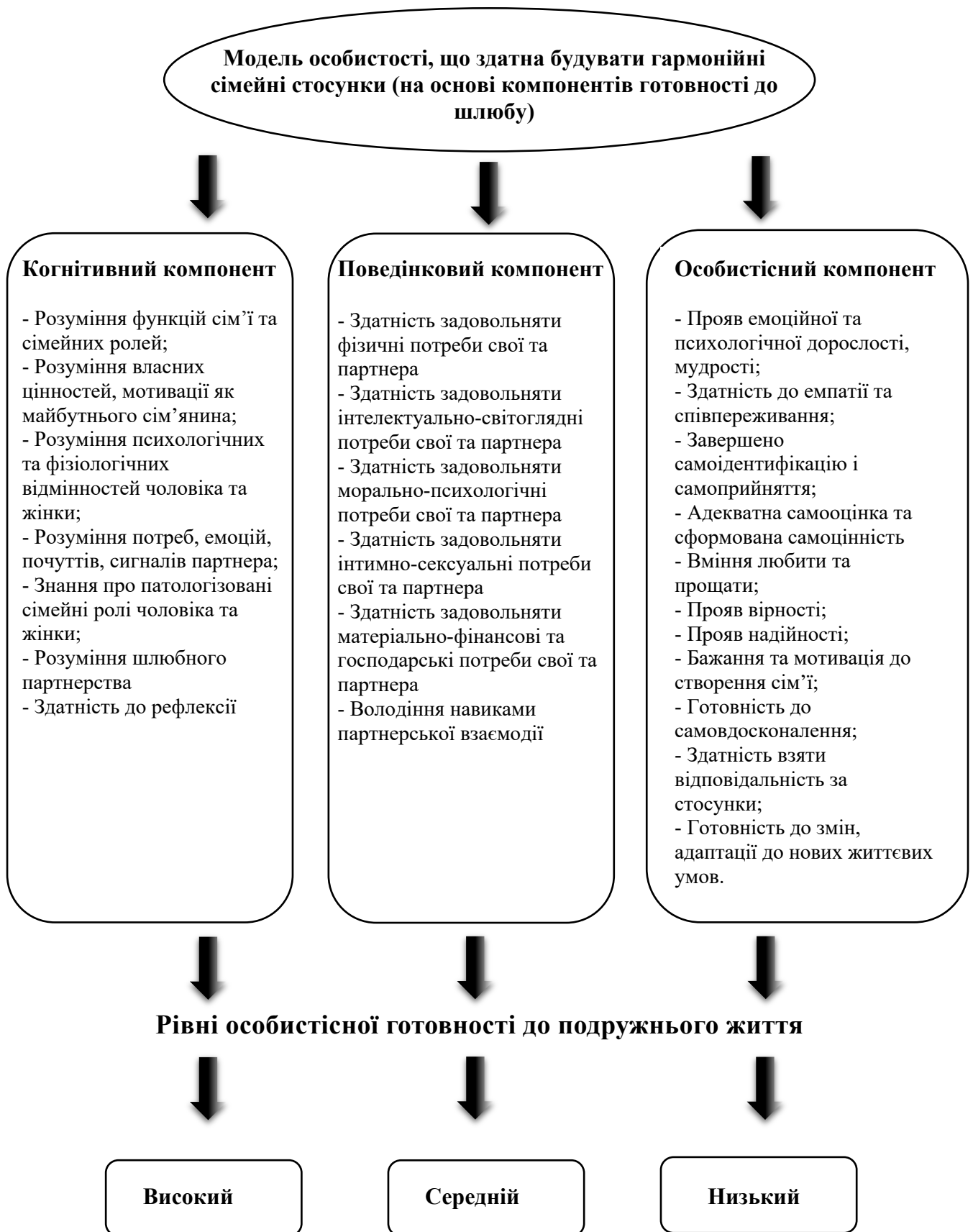


Рисунок 1.2 – Модель особистості, що здатна будувати гармонійні сімейні стосунки (на основі компонентів готовності до шлюбу)

Розвиток особистісного компоненту допомагає запобігти підкоренню у шлюбі через незнання своїх внутрішніх орієнтирів, оскільки стимулює ставити перед собою та знаходити відповіді на питання: чи мені потрібна сім'я?; для чого, особисто мені, створювати сім'ю?; яку сім'ю я хочу створити?; що для мене є найважливішим у стосунках з партнером?; що допустимо в стосунках з партнером?; що не є важливим у стосунках з партнером, особисто для мене?

Відповідно до визначених та представлених у моделі показників, нами були запропоновані рівні розвитку особистісної готовності до подружнього життя, а саме, «низький», «середній» та «високий» рівні.

- рівень «низький» – незнання інформації щодо сім'ї, шлюбу та сімейних ролей, відсутність усвідомлення власних цінностей, бажань, потреб і мети шлюбу. Слабкі навички вирішення конфліктів, рефлексії, самоаналізу та емоційного регулювання, невміння проявляти любов, дбайливість і ніжність, низька стресостійкість. Відсутність готовності забезпечувати сім'ю та брати на себе відповідальність за стосунки, наявність комплексів, залежностей і небажання до самовдосконалення.

- рівень «середній» – обмежене володіння інформацією щодо сім'ї, шлюбу, сімейних ролей, загальне розуміння власних цінностей, бажань, потреб і мети шлюбу, але без глибокого осмислення. Наявність навичок вирішення конфліктів, хоча іноді вони є неефективними, присутня здатність до побудови комунікації, але часто виникають труднощі. Обмежена готовність до адаптації та змін, присутні базові навички рефлексії, самоаналізу, емоційного регулювання, проте їх застосування часто є не результативним. Присутня здатність проявляти любов, дбайливість, ніжність, але це нерідко не відповідає очікуванням партнера. Володіють обмеженими можливостями та недостатньою мотивацією до забезпечення сім'ї та ролі опори для партнера. Присутнє бажання до самовдосконалення, але невизначеність щодо шляхів його реалізації.

- рівень «високий» – глибоке володіння інформацією щодо сім'ї, шлюбу та сімейних ролей, повне розуміння власних цінностей, бажань, потреб і мети шлюбу. Опанували здатністю до диференціації та уважності до власних емоцій, почуттів та

проявів партнера, володіють високим рівнем рефлексії та адаптивності. Високорозвинені навички вирішення конфліктів, вміють будувати довірливі стосунки. Проявляють любов, дбайливість і ніжність відповідно до того, як цього потребує партнер. Присутня стійка мотивація до самовдосконалення та готовність брати відповідальність за сім'ю та її добробут.

Отже, ми розглянули сутність, зміст та ознаки готовності до шлюбу особистості та виділили головні компоненти готовності до шлюбу. Виявлено стійкі взаємозв'язки між шлюбним потенціалом, рівнем особистісної готовності до шлюбу та рівнем задоволеності партнерськими стосунками. Відповідно до теми нашого дослідження у наступному підрозділі ми представимо огляд методів дослідження проблеми розвитку особистісної готовності до подружнього життя.

1.2 Організація та методи дослідження проблеми розвитку особистісної готовності до подружнього життя

Не зважаючи на те, що безпосередньому та опосередкованому дослідженню проблем розвитку шлюбного потенціалу присвячено безліч статей, дисертацій та монографічних робіт вітчизняних та зарубіжних психологів, соціологів та педагогів, теоретичний аналіз досліджень психологічної сутності, змісту особистісної готовності до подружнього життя дозволив з'ясувати, що предмет нашого дослідження має низький рівень наукового пізнання і потребує подальшого наукового осмислення.

Причину цього вбачаємо в багатоаспектності та комплексності розвитку шлюбного потенціалу, що взаємодіє з різними аспектами життя та обтяжується впливом епохи та часу, в якому формується, виховується та розвивається особистість. Тому методологія має оновлюватися, видозмінюватися та відповідати сучасним запитам дослідження шлюбного потенціалу особистості.

Саме це створило необхідність обґрунтувати організацію (усю сукупність прийомів дослідження) та методи дослідження проблеми особистісної готовності до подружнього життя, а саме розвитку шлюбного потенціалу.

Щоб наше дослідження було логічно вибудованим та завершеним, ми визначили чотири етапи для його організації.

Першим етапом дослідження було проведення процедури організації психологічного аналізу особистісної готовності до подружнього життя. Цей етап передбачав виконання таких завдань:

- систематизувати наявний науковий досвід з вивчення особливостей та контексту, що впливає на особистісну готовність до шлюбу та розвиток її потенціалу для подружнього життя.

- визначити мету та завдання дослідження, сформулювати гіпотезу та вибрати найбільш доцільні дослідницькі кроки.

Другий етап включав теоретичне дослідження психологічних умов, які впливають на розвиток особистісної готовності до подружнього життя. На цьому етапі ми планували:

- розглянути предмет дослідження як самостійне, комплексне явище, що зумовлене різними факторами;

- зрозуміти суть, призначення та функції предмета дослідження та визначити перелік психологічних умов, які впливають на формування готовності до подружнього життя;

- вивчити роль та значення об'єкта дослідження у суспільстві, визначити складнощі, пов'язані з побудовою тривалих та щасливих подружніх стосунків;

- відібрати ефективні методи теоретичного й емпіричного дослідження для досягнення мети дисертації;

- обрати та обґрунтувати використання психологічних тестів, опитувальників, анкет та вправ для розвитку шлюбного потенціалу особистості;

- розтлумачити та узагальнити результати теоретичного й емпіричного дослідження та описати виявлені закономірності та зв'язки.

Теоретичне дослідження ми будували спираючись на праці авторитетних дослідників, що займалися питаннями сімейних та партнерських стосунків в площині загальної, вікової, сімейної, соціальної психології, а також педагогіки (Т. Алексєєнко [1], Е. Бакстер [286], А. Боуман [10], І. Бех [12], Л. Божович [16],

О. Бондарчук [18], О. Буряк [27], Л. Василенко [31], Г. Вебер [33], О. Горещька [49], Т. Демидова [55], А. Денисенко [57;58], С. Діденко [59], Г. Епплбері [283; 284], О. Затворнюк [75], Д. Карпова [87-90], О. Кляпець [95; 96], Е. Козловська [101 - 104], В. Кравець [116-120], Д. Лефф [311], Р. Льюїс [314], Є. Потапчук [185 - 196], К. Роджерс [324], В. Сатир [325], М. Селігман [326], Р. Федоренко [251 - 253] та ін.).

Для реалізації другого етапу дослідження ми встановили завдання обрати методи теоретичного й емпіричного дослідження, що дозволять нам отримати повну інформацію щодо ознак, функцій та особливостей формування та розвитку об'єкта нашого дослідження, а також перевірити поставлену гіпотезу. Для збирання фактів, їх опису, узагальнення та систематизації інформації в рамках дослідження, ми обрали наступні методи:

1. Аналіз: дослідження психологічної та педагогічної літератури, що стосується проблеми розвитку особистісної готовності до подружнього життя.
2. Узагальнення: фіксація певних подібних ознак об'єктів та перехід від загального до більш конкретного для формулювання висновків.
3. Систематизація: упорядкування знань, наприклад, про роль психологічних умов у формуванні та розвитку шлюбного потенціалу особистості.
4. Конкретизація: логіка дослідження від абстрактного до конкретного, вивчення предмета у всій його багатогранності.
5. Синтез: пошук прихованих взаємозв'язків предмета дослідження для отримання цілісного розуміння поєднання об'єкта та предмета дослідження.
6. Порівняння: розгляд предметів або явищ дійсності для пошуку подібностей або відмінностей між ними, зокрема пошук паралелей між декількома об'єктами дослідження.
7. Ранжування: залучення експертів для визначення рангів відносно кількісних оцінок в залежності від ступеня важливості, наприклад, психологічної умови.

Третій етап був спрямований на проведення емпіричного дослідження щодо розвитку особистісної готовності до подружнього життя. На цьому етапі ми мали такі завдання:

- виділити характерні риси, поведінкові шаблони та психологічні ознаки, що впливають на розвиток особистісної готовності до подружнього життя, базуючись на результатах теоретичного дослідження;

- визначити роль батьківського виховання, родинного середовища, соціальних взаємодій, а також вплив соціальних мереж та ЗМІ на створення психологічних умов для формування особистісної готовності до подружнього життя;

- розробити структуру дослідження готовності до шлюбу та обрати ефективні методи і процедури для його проведення, спрямовані на вивчення психологічних умов, що впливають на розвиток шлюбного потенціалу та наявний рівень особистісної готовності до подружнього життя у досліджуваних;

- організувати та провести дослідження, щоб отримати максимально повну інформацію. Проаналізувати отримані результати, встановити взаємозв'язки між компонентами готовності до шлюбу, психологічними умовами, в яких респонденти зростали та рівнем розвитку особистісної готовності до шлюбу;

- здійснити запис даних про результати ранжування експертами з впливу якостей особистості, соціальних навичок, мотивів вступу в шлюб, психологічних умов на здатність будувати гармонійні сімейні стосунки, а також ролі сім'ї у розвитку шлюбного потенціалу дитини.

Під час організація та проведення констатувального етапу дослідження для забезпечення об'єктивності та репрезентативності вибірки досліджуваних, ми спиралися на основні принципи формування контрольних та експериментальних груп:

1. *Добір учасників.* У вибірку були включені студенти 1-3 курсів, які навчаються в Хмельницькому національному університеті.

2. *Випадковий і добровільний відбір учасників.* Учасники були розподілені до контрольної та експериментальної груп випадковим чином для забезпечення

об'єктивності дослідження. Також враховувалася добровільна згода студентів на участь у дослідженні, що відповідає важливому етичному принципу організації наукової роботи.

3. *Однорідність груп.* Контрольна та експериментальна групи формувалися з урахуванням однорідності соціально-демографічних і професійних характеристик учасників. Було забезпечено рівномірний розподіл за спеціальностями: психологи, ерготерапевти, викладачі фізичної культури.

4. *Співвідношення кількісного складу.* Кількість учасників у групах була пропорційною: контрольні та експериментальні групи: психологи КГ (56) та ЕГ (55), ерготерапевти КГ (37) та ЕГ (36), викладачі фізичної культури КГ(49) та ЕГ (47), що забезпечило рівномірність статистичного аналізу.

5. *Контроль зовнішніх факторів.* У процесі формування груп були враховані й мінімізовані впливи зовнішніх чинників, таких як стороння допомога у проходженні тестування, вплив інших учасників на думку респондента, попередній досвід участі в подібних програмах.

6. *Залучення експертної оцінки.* Для визначення критеріїв добору учасників і підтвердження однорідності груп була використана допомога експертів у галузі психології, які провели попередній аналіз вибірки.

7. *Розподіл на контрольну та експериментальну групи.* Контрольна група була залучена до констатувального етапу дослідження без проходження розробленої тренінгово-розвивальної програми, а експериментальна група брала участь у формульовальному етапі дослідження, що включає в себе відвідування лекційних та тренінгово-розвивальних занять.

8. *Додаткові критерії вибору.* До дослідження не залучалися студенти, які з об'єктивних причин не могли брати участь у всіх етапах дослідження (наприклад, через тривалу відсутність, участь у паралельних експериментах або інші обмеження).

В цілому в експериментальному дослідженні протягом 2021-2023 рр. брали участь 360 осіб, з них: 280 студентів 1-3 курсів, які були відповідно поділені на контрольні та експериментальні групи (психологи КГ (56) та ЕГ (55), ерготерапевти

КГ (37) та ЕГ (36), викладачі фізичної культури КГ(49) та ЕГ (47)); 80 добровільних учасників різного віку (від 17 до 50 років), які були залучені до: ранжування психологічних умов за ступенем впливу на особистісну готовність до подружнього життя; анкетування «Психологічна готовність особистості до шлюбу»; анкетування «Розподіл сімейних обов'язків».

Для реалізації емпіричного дослідження, ми обрали такі методи аналізу, як спостереження, бесіда, тестування, анкетування, опитування, метод експертних оцінок та методи статистичної обробки даних [15; 93; 94; 213; 256].

Спостереження є першим і фундаментальним методом дослідження, який допоможе нам розглядати поведінкові та особистісні аспекти готовності до шлюбу. Цей метод дає можливість оцінити, наскільки адекватно реципієнти сприймають зовнішню та внутрішню реальність.

Метод *бесіди* плануємо використовувати разом зі спостереженням для ознайомлення та отримання необхідної інформації про уявлення реципієнтів щодо предмету дослідження. Це дозволить побудувати психолого-емоційний контакт, створити атмосферу відкритості та довіри для сприятливого спілкування під час проведення подальших етапів дослідження.

Метод *анкетування* дозволить нам зібрати всю необхідну інформацію про предмет нашого дослідження, яку не могли забезпечити існуючі опитувальники та методики.

Для цього, ми розробили авторські анкети: «Компоненти, що впливають на готовність до подружнього життя» – для визначення експертами пріоритетних компонентів, що впливають на особистісну готовність до подружнього життя (додаток А). «Визначення найсприятливіших мотивів для вступу в шлюб» – для визначення експертами найсприятливіших мотивів особистості для вступу в шлюб (додаток Б). «Якості особистості та соціальні навички, що впливають на здатність особистості будувати гармонійні сімейні стосунки» – для визначення експертами якостей та соціальних навичок особистості, які сприяють побудові гармонійних сімейних стосунків з партнером (додаток В). «Психологічні умови, що впливають на особистісну готовність до подружнього життя» – для визначення експертами,

які саме психологічні умови здійснюють вплив на формування готовності до подружнього життя особистості (додаток Д). «Психологічна готовність особистості до шлюбу» – для визначення рівня готовності досліджуваних до сімейного життя (додаток Е); «Розподіл сімейних обов'язків» – для діагностики готовності досліджуваних до відповідальності та уявлень про сімейне життя (додаток З)

Ми плануємо використати *метод експертної оцінки* для визначення експертами пріоритетних компонентів, що впливають на готовність до подружнього життя. Цей метод дозволить нам отримати список найбільш впливових факторів шляхом ранжування їх результатів. Також планується залучити експертів до визначення найсприятливіших мотивів особистості для вступу в шлюб, якостей особистості та соціальних навичок, які мають найбільший вплив на здатність до будування гармонійних сімейних відносин. Крім того, експерти зможуть оцінити психологічні умови та проранжувати їх за ступенем впливу на особистісну готовність до подружнього життя.

До реалізації емпіричного дослідження загалом було залучено 16 висококваліфікованих та досвідчених фахівців у галузі сімейної психології та психотерапії пар на роль експертів, а саме членів ГО «Українська асоціація сімейних психологів», сімейних психологів-консультантів та психотерапевтів, що активно працюють з проблемою стосунків у парі. Основні критерії відбору експертів включають глибоке розуміння предмета дослідження, розвинену інтуїцію, практичний досвід роботи з парами, здатність до нестандартного та комплексного підходу, незалежність, а також готовність активно брати участь у дослідженні. Важливо відзначити, що експерти братимуть участь у дослідженні індивідуально, без взаємодії з іншими експертами під час процедури ранжування. Наступним етапом буде використання методу статистичного ранжування для визначення важливості ознак та відбору найбільш значущих показників для подальшої роботи.

Специфіка проведення дослідження не дозволяє нам оминати стандартизовані опитувальники, що направлені на вивчення предмету наших розвідок. Для визначення сформованого рівня готовності особистості до шлюбу

нами було обрано банк стандартизованих психологічних опитувальників: «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (Є. Потапчук) [185], «Діагностика патологізуючих сімейних ролей» (автори Д. Карпова, Є. Потапчук) [87], Методика діагностики емоційного інтелекту МЕІ (адаптація В. Барко, В. Остапович, П. Олешко) [9], «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) [210], «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіча) [147].

Опишемо кожен з методик детальніше.

1. *Психологічна методика «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (ДШПО) (автор Потапчук Є. М.)* створена для з'ясування сукупності наявних можливостей, ознак людини, що можуть суттєво впливати на гармонію шлюбного партнерства та якість сімейного життя. Зміст методики складається з семи блоків по двадцять п'ять тверджень. Методика відображає 175 найбільш розповсюджених ознак та особливостей шлюбних партнерів. Кожне твердження оцінюється від 1 до 5 балів. Працює як на визначення шлюбного потенціалу пари, так і на визначення шлюбного потенціалу окремого індивіда. За інструкцією потрібно оцінити свої ознаки, чи ознаки свого потенційного (реального) шлюбного партнера, що можуть сприяти гармонійному шлюбному союзу, за допомогою п'ятибальної шкали: «5» – повністю подобається; «4» – у більшості випадків подобається; «3» – у деяких випадках подобається; «2» – у більшості випадків не подобається; «1» – повністю не подобається.

Рівень розвитку шлюбного потенціалу рівний кількості балів:

875-735 балів – дуже високий рівень шлюбного потенціалу (у людини дуже високий рівень міжособистісної сумісності та відмінні перспективи для гармонійного сімейного життя);

734-595 балів – високий рівень шлюбного потенціалу (у людини високий рівень міжособистісної сумісності та добрі перспективи для гармонійного сімейного життя);

594-455 балів – середній рівень шлюбного потенціалу (у людини середній рівень міжособистісної сумісності та позитивні перспективи для сімейного життя),

рекомендується звернутись за психологічною допомогою з приводу корекції окремих проблемних питань;

454-315 балів – низький рівень шлюбного потенціалу (у людини низький рівень міжособистісної сумісності), рекомендується звернутись за психологічною допомогою для корегування;

314-175 – дуже низький рівень шлюбного потенціалу (у людини дуже низький рівень міжособистісної сумісності), не має перспектив для сімейного життя, рекомендується звернутись до психолога з приводу розлучення і завершення стосунків.

Методика «Діагностика патологізуючих сімейних ролей» (ДПСР) (автори Д. Карпова, Є. Потанчук) [87] створена для оцінки патологізуючих ролей та може використовуватися як для індивідуальної так і для партнерської діагностики. У межах даного дослідження акцент зроблено саме на патологізуючих ролях, оскільки вони становлять потенційну загрозу для стабільності подружніх стосунків, спричиняють сімейні конфлікти та негативно впливають на психологічне благополуччя партнерів. Їхній вплив на подружню взаємодію є більш вираженим та деструктивним, що обґрунтовує необхідність їхнього вивчення для розробки превентивних розвивальних програм. Таким чином, дослідження патологізуючих ролей у подружніх стосунках дозволяє поглиблено проаналізувати чинники, що перешкоджають їхній гармонізації, а також розробити практичні рекомендації для подолання деструктивних поведінкових моделей у шлюбі. Для оцінки досліджуваним пропонуються 40 патологізуючих сімейних ролей. За інструкцією, респондентам потрібно за допомогою п'ятибальної шкали оцінити моделі поведінки (свої чи свого шлюбного партнера), що можуть породжувати сімейні конфлікти та негативно впливати на психічне здоров'я членів сім'ї: «5» – модель поведінки виявляється постійно (наявна завжди); «4» – модель поведінки виявляється часто (через короткі проміжки часу); «3» – модель поведінки виявляється посередньо; «2» – модель поведінки виявляється нечасто (рідко); «1» – модель поведінки ніколи (ні за яких обставин) не виявляється.

Рівень наявності деструктивних моделей поведінки рівний кількості балів:

200-168 – дуже високий рівень наявності різних деструктивних моделей поведінки, що породжують сімейні конфлікти та можуть мати психотравмуючий вплив на членів сім'ї;

167-135 – високий рівень наявності різних деструктивних моделей поведінки, що породжують сімейні конфлікти та можуть мати психотравмуючий вплив на членів сім'ї;

134-102 – середній рівень наявності різних деструктивних моделей поведінки, що породжують сімейні конфлікти та можуть мати психотравмуючий вплив на членів сім'ї;

101-69 – низький рівень наявності деструктивних моделей поведінки, що породжують сімейні конфлікти та можуть мати психотравмуючий вплив на членів сім'ї;

68-40 – дуже низький рівень наявності деструктивних моделей поведінки, що породжують сімейні конфлікти та можуть мати психотравмуючий вплив на членів сім'ї.

2. *Методика діагностики емоційного інтелекту MEI (адаптація В. Барко, В. Остапович, П. Олешко)* створена для перевірки навику усвідомлення, управління своїми емоціями та розуміння емоцій оточуючих, що є запорукою здатності будувати близькі стосунки. За інструкцією респондентам пропонується прочитайте уважно наведені твердження й оцінити їх за п'ятибальною шкалою. Кожному твердженню приписати бал, який найбільше підходить за наступною шкалою: 5 – завжди, 4 – найчастіше, 3 – іноді, 2 – рідко, 1 – ніколи. Результати опитувальника відображають зміст 4 шкал: усвідомлення своїх емоцій і почуттів; управління своїми емоціями та почуттями; усвідомлення емоцій і почуттів інших; управління емоціями та почуттями інших.

Відповідно до ключів розраховується сума балів за «прямими» і «зворотними» запитаннями. З суми балів за «прямими» запитаннями необхідно відняти суму балів за «зворотними». Інтегральні індекси дослідження: 1) внутрішньо-особистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до усвідомлення і прийняття своїх почуттів, самоконтроль): сума балів за 1 і 2 шкалами; 2)

міжособистісний аспект емоційного інтелекту (здатність до розпізнавання, розуміння та зміни емоційних станів інших людей): сума балів за 3 і 4 шкалами. Інтегральний показник EI: сума балів за усіма шкалами опитувальника. Діапазон балів за кожною шкалою від мінус 20 балів до плюс 20 балів.

3. *Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)* використовується для визначення психічного стану особистості (тривожності, ригідності, фрустрації, агресивності). Методика містить 40 тверджень, що відповідають реалізації мети діагностики. За інструкцією респонденту пропонується оцінити подані твердження, де 0 – не підходить, 1 – не дуже підходить, 2 – підходить.

Підраховується кількість балів за кожною з чотирьох груп питань: 1-10-те питання – *тривожність*; 11-20-те питання – *фрустрація*; 21-30-те питання – *агресивність*; 31-40-ве питання – *ригідність*.

Інтерпретація результатів здійснюється за кожним психічним станом:

Тривожність: 0-7 балів – низька тривожність; 8-14 балів – тривожність середня, допустимого рівня; 15-20 балів – висока тривожність.

Фрустрація: 0-7 балів – висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів; 8-14 балів – середній рівень самооцінки, має місце фрустрація; 15-20 балів – низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність: 0-7 балів – ви спокійні, стримані; 8-14 балів – середній рівень агресії; 15-20 балів – ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність: 0-7 балів – ригідності нема; 8-14 балів – середній рівень; 15-20 балів – сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіча) створена для вивчення ціннісно-мотиваційної сфери людини, ми застосовуватимемо її в контексті готовності до подружнього життя. Методика використовується як для індивідуального тестування, так і для групового. Складається з двох списків, що містить по 18 термінальних та інструментальних цінностей, що подаються респондентам у

відповідному порядку. Завдання респондента полягало у тому, щоб згрупувати цінності за трьома категоріями: «найбільше сприяють готовності до шлюбу», «посередньо сприяють готовності до шлюбу», «найменше сприяють готовності до шлюбу». Для подолання недоліків методики Рокіча та адаптації опитувальника під мету та завдання нашого дослідження, було залучено 14 експертів (члени ГО «Українська асоціація сімейних психологів», сімейні психологи-консультанти та психотерапевти) для формування відповідних списків цінностей відповідно до трьох визначених категорій (додаток Д). Далі ми використали *формулу зваженого оцінювання*, що дозволило визначити три рівні впливу цінностей на особистісну готовність до шлюбу:

$$S = (N_3 \times 3) + (N_2 \times 2) + (N_1 \times 1)$$

N_3 – кількість відповідей у блоці з 3 балами (максимум 12 обраних відповідей).

N_2 – кількість відповідей у блоці з 2 балами (максимум 12 обраних відповідей).

N_1 – кількість відповідей у блоці з 1 балом (максимум 12 обраних відповідей).

Ми присвоїли по 3 бали цінностям, які найбільше сприяють готовності до шлюбу, по 2 бали цінностям, які посередньо сприяють готовності до шлюбу та по 1 балу цінностям, які найменше сприяють готовності до шлюбу, відповідно до трьох рівнів впливу: високий від 49 до 72 балів, середній від 25 до 48 балів, низький до 24 балів, що дозволило нам визначити рівень ціннісних орієнтацій респондентів в контексті готовності до шлюбу.

Особливості дослідження зупинили нашу увагу на виборі *методів описової статистики та якісного аналізу емпіричних даних*, для здійснення типологізація закономірностей, що стоять за досліджуваними даними; *порівняльний (рейтинговий аналіз)*, що дозволяє встановити відмінності між показниками та критеріями, побудувати їх рейтинг і зрозуміти, які аспекти вимагають вдосконалення; *Двовибірковий t-критерій Стьюдента з однаковими дисперсіями*, для пошуку значущих відмінностей між середніми значеннями двох виборів; *коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона*, для визначення ступеня зв'язку між кількома

змiнами. Статистична обробка одержаних даних здійснювалася за допомогою табличного процесору Microsoft Excel.

Четвертий етап є завершальною фазою емпіричного дослідження і включає у себе оформлення, аналіз, тлумачення та публікацію результатів теоретичного та емпіричного аналізу психологічних умов, які впливають на розвиток готовності особистості до подружнього життя.

На цьому етапі передбачається:

- оцінка, аналіз і пояснення отриманих даних, як змістових, так і формально-логічних, здобутих під час теоретичного та емпіричного дослідження психологічних умов, що впливають на особистісну готовність до подружнього життя;

- опублікування результатів та висновків стосовно розвитку особистісної готовності до подружнього життя;

- розробка та представлення результатів апробації тренінгово-розвивальної програми «Дорога до сімейного щастя: готовність до шлюбу»

- формулювання та розробка конкретних практичних рекомендацій на основі результатів дослідження для майбутніх сімейних партнерів з метою саморозвитку їх сімейного потенціалу.

Отримані та представлені результати дослідження можуть бути використані, як безпосередньо чинними та майбутніми подружніми партнерами, так і психологами, психотерапевтами, педагогами, що займаються розвитком шлюбного потенціалу особистості та готовністю особистості до подружнього життя.

Таким чином, ми презентували опис здійснення теоретичного та експериментального дослідження предмету наших пошуків, що дало можливість структурувати та оптимізувати нашу роботу. В наступному підпункті, ми розкриємо роль дошлюбного етапу в розвитку готовності особистості до шлюбу.

1.3 Основні завдання дошлюбного етапу щодо розвитку особистісної готовності до подружнього життя

Кожен потенційний шлюбний партнер проходить період, під час якого актуалізується необхідність застосування набутих знань щодо шлюбності з метою ідентифікації та вибору партнера, який відповідає критеріям «достатньо хорошого» для майбутнього сімейного життя. Цей період у науковій літературі визначається як дошлюбний етап. Корифеїв сімейної психології неодноразово цікавили питання знайомства, актуальність періоду залицянь в дошлюбному віці (М. Гладкевич [48]), вплив сім'ї на готовність юнака до передшлюбного етапу (Н. Гусак [53], Т. Демидова [55], А. Денисенко [57], Г. Дьоміна [67]), важливість дошлюбного етапу для сім'янина (Д. Карпова [89]), аналіз поведінки потенційного шлюбного партнера (В. Кравець [116-120]), процес підготовки до подружнього життя (О. Кляпець [95], Т. Ларіна [96]), справлення першого враження на партнера та міжособистісної сумісності на дошлюбному етапі (Є. Потапчук [185]), мотиви вступу в шлюб (О. Столярчук [237]), дошлюбні уявлення про сімейне життя (М. Терещенко [242]), оптимізація дошлюбного етапу (Р. Федоренко [253]), вплив стилів любові на якість стосунків (J. Cohen [290]).

У психології сімейних взаємин дослідники [183] виділяють дошлюбний (до прийняття рішення про взяття шлюбу) і передшлюбний (до укладання шлюбного союзу) періоди. Дошлюбний період охоплює весь життєвий сценарій людини від народження до моменту вступу в шлюб та включає в себе передшлюбний період, який характеризується взаємодією з потенційним шлюбним партнером від моменту заручин до укладення шлюбу. У структурі передшлюбного періоду виділяють передшлюбне знайомство та передшлюбне залицяння. Передшлюбне знайомство зазвичай реалізується через формат «побачення», що заздалегідь є узгодженою зустріччю двох осіб [232]. Побачення відіграють важливу роль у розвитку міжособистісних стосунків, оскільки вони надають молоді можливість здобувати досвід взаємодії з різними типами особистостей і моделями поведінки протилежної статі. Такі зустрічі сприяють формуванню більш реалістичних уявлень про

кохання, партнерські стосунки та особливості осіб протилежної статі, а також допомагають розвинути навички адаптації до партнерів у різних життєвих ситуаціях. Крім того, ці взаємодії створюють умови для отримання унікального досвіду, недоступного при спілкуванні з особами власної статі. Вони сприяють розвитку комунікативної невимушеності, впевненості в собі, емоційної стійкості та зниженню напруження, яке може виникати під час взаємодії з представниками протилежної статі, і надають можливість розширити соціальний кругозір [118, с. 80]. Зазвичай знайомства відбуваються у контекстах, що є віддаленими від реального побутового середовища (наприклад, на місцях роботи, у закладах дозвілля, під час відпочинку чи випадкових зустрічей). У таких ситуаціях часто спостерігається дія «ефекту ореолу» – впливу первинного враження або сформованої думки про людину на подальше оцінювання її поведінки [203, с. 30].

«Ефект ореолу» може бути зумовлений дією психологічного механізму проєкції – захисного механізму психіки, що проявляється у приписуванні іншим особам власних неусвідомлених бажань, емоцій, думок тощо. Проєкція розглядається не лише як засіб психологічного захисту, але й як когнітивний процес, пов'язаний із впливом попереднього досвіду на сприйняття, яке обумовлене слідами пам'яті [273, с. 373]. Наприклад, дівчина в певній ситуації інтерпретує комплімент від чоловіка як натяк на прагнення до близькості, що обумовлено її минулим досвідом неприємних ситуацій на побаченнях, який залишив емоційний слід у свідомості.

Український психолог М. Наріцин [208, с. 45] зазначає, що сценарій подружніх стосунків батьків впливає не лише на дошлюбні критерії вибору партнера, але й визначає поведінку в передшлюбний період, у шлюбі, ставлення до партнера, впливає на тривалість шлюбних відносин та кількість шлюбів упродовж життя. Науковець підкреслює, що дитячі враження мають вирішальне значення у формуванні перших навичок комунікації та симпатій, які виникають у дошкільному чи шкільному віці. На підсвідомому рівні інтерес можуть викликати люди, схожі на перших близьких друзів, навіть якщо їх важко пригадати. Ключовим чинником є позитивний досвід взаємодії з цими людьми в дитинстві,

який формує підсвідоме очікування успішної взаємодії з подібними людьми у майбутньому.

Необхідно детальніше розглянути явище ідеалізації партнера, яке неопґрунтовано підвищує очікування від нього та взаємодії в парі. Усвідомлення того, що реальна людина не відповідає ідеалізованому образу, може спричинити деструктивний вплив, адже зворотною стороною ідеалізації є знецінення, що викликає глибоке незадоволення партнером, собою та стосунками в цілому. За відсутності бажання або вміння налагодити взаємодію, враховуючи реальний образ партнера, це може призвести до розпаду стосунків.

З конструктивної точки зору, ідеалізація може слугувати стимулом для розвитку особистості партнера, визначаючи його «зону найближчого розвитку» та вказувати на потенційні напрями вдосконалення. Проте ідеалізація партнера вважається одним із ризиків у дошлюбному періоді, доповнює такі фактори, як ранній або пізній вступ у шлюб, надмірну романтизацію стосунків, зверхність, короткотривалість взаємодії, а також соціальні особливості, наприклад, відсутність досвіду взаємодії з братами та сестрами. Переконавання А. Маслоу [183] вказує на те, що самоактуалізованим особистостям, які досягли найвищого рівня розвитку, ідеалізація не притаманна, оскільки вони здатні на справжнє, безумовне кохання і прийняття партнера таким, яким він є. Їм властива повна спонтанність і природність у любові, в той час як ідеалізація є характерною для осіб, які перебувають на етапі становлення своєї особистості.

Результатом перших побачень є не лише оцінка фізіологічної сумісності (наприклад, запах, міміка, жестикуляція), але й внутрішнє усвідомлення того, чи є бажання продовжити спілкування: чи виникає бажання знову зустрітися, чи є потреба у фізичному контакті, чи навпаки, з'являється відчуття дискомфорту та бажання завершити зустріч. Якщо перші побачення пройшли вдало і відсутній фізіологічний бар'єр, під час наступних зустрічей варто зосереджуватися на можливій перспективі стосунків. Для цього молодь повинна відповісти на низку ключових запитань [118; 120], зокрема:

- Чи розділяю я установки і переконання партнера?

- Чи подобається мені його поведінка?
- Що мене насторожує у стосунках і чому?
- Чи відчуваю я тиск під час обговорення певних тем?
- Чи можу я бути природним у поведінці або ж прагну відповідати зовнішнім очікуванням?
- Чи здійснюються мої очікування від партнера?
- Чи можу я стверджувати, що партнер мені подобається, і чи відчуваю я, що подобаюсь йому?
- Як партнер сприймає мою відмову чи реакцію?
- Чи не перевищує межі манерності або доступності?
- Чи не прагне до надмірної фізичної близькості?

Після детального аналізу своїх бажань, почуттів та відчуттів щодо потенційного партнера/партнерки варто визначити, якою мотивацією ви керуєтеся у цих стосунках. За результатами дослідження В. Кравця [118] відомо, що мотивація вступу в стосунки може бути різною, зокрема: розваги, задоволення від спільного буття, духовної спільності, кохання, сексуальних відносин та простого спілкування. Ми переконані, що для того, аби бажане відповідало дійсності, людині необхідно чітко усвідомлювати свою мотивацію на початку спілкування. Відсутність усвідомлення мотивації може призвести до розбіжностей у сприйнятті взаємин майбутніх партнерів.

Передшлюбний період є критично важливим для формування уявлення про подальші сімейні стосунки з конкретною людиною, оскільки подружжя утворюється на основі вибору, що вимагає значної уваги, знань, сил та енергії. Для того, щоб оцінити потенційного партнера, необхідно побачити його в різних життєвих ситуаціях, зокрема у кризових, щоб зрозуміти його стратегії реагування, а також у ситуаціях, що потребують спільних зусиль для розв'язання. Це дозволяє зрозуміти, наскільки на цю людину можна покластися і чи готова вона брати на себе відповідальність. Згідно з концепцією дублювання батьківських властивостей, партнери несвідомо використовують у своїй родині модель відносин своїх батьків. Тому психологи рекомендують проводити більше часу в батьківській родині

обранця під час дошлюбного періоду, оскільки це дозволяє краще зрозуміти майбутнього партнера [183, с. 55].

Дошлюбний період вміщує в себе певні завдання та функції, згідно з психологічними словниками «задача» визначається як мета діяльності, поставлена в певних умовах, яка вимагає застосування адекватних засобів для свого досягнення [203, с. 108], а «функція» (від лат. function – виконання, звершення) означає «діяльність, обов'язок, роботу, призначення» [159].

Спираючись на визначення функції та задачі можемо бачити, що вони стосуються досягнення певних результатів або вирішення проблем та використовуються для опису процесів, які включають когнітивні, особистісні або поведінкові аспекти, що направлені на одруження. Тому в контексті дошлюбного етапу, ми сприйматимемо ці поняття, як тотожні.

Дослідники подружній стосунків В. Кравець [118], Т. Кравченко [121], Н. Погорільська та ін.[183], О. Столярчук [237], Р. Федоренко [152], Є. Потапчук [185] виділяють чотири задачі дошлюбного періоду:

- формування спільного емоційного досвіду та накопичення спільних вражень і переживань, які слугують емоційним ресурсом для майбутнього сімейного життя, сприяє ефективній адаптації до нових сімейних ролей;

- проходження сепарації майбутнім подружжям від батьківської сім'ї на різних рівнях: територіальному, фінансовому, психологічному та ін.;

- упродовж цього періоду формується уявлення про майбутнє сімейне життя вибудовується спільні життєві цінності, цілі, бачення майбутнього;

- чоловік і жінка поглиблюють знання один про одного, одночасно оцінюючи обґрунтованість прийнятого рішення щодо перспективи спільного сімейного життя.

Для того, щоб вдалося виконати три функції сім'ї успішно, Р. Федоренко [253] пропонує класифікацію психологічних умов для оптимізації передшлюбного періоду:

- аналіз і осмислення мотивів, взаємин та почуттів, як власних, так і партнера;

- трансформація ідеалізованого уявлення про партнера у більш реалістичне сприйняття його особистості;

- проведення передшлюбного інформаційного обміну, що включає уточнення біографічних деталей, обмін інформацією про особисту історію, стан здоров'я, репродуктивні можливості, ціннісні орієнтації, життєві плани, а також уявлення про шлюб і взаємні рольові очікування.

Отримати об'ємну інформацію щодо партнера, аби скласти його своєрідний портрет, можливо лише завдяки взаємному саморозкриттю та довірі. Якщо учасники дошлюбного періоду, прагнучи досягти прихованих мотивів, будуть ділитися недостовірною інформацією, це може спричинити утруднення подружньої взаємодії та поставити під загрозу стабільність сімейного життя [152, с. 84-87].

Класифікацію неусвідомлених мотивів, які за наявності, неодмінно, впливають на бажання вступити в шлюб наводить О. Добрович [237, с. 50-51]:

- романтична рольова поведінка (молоді люди грають романтизовані ролі);
- спільність інтересів (збіг захоплень та інтересів сприймається як духовна спорідненість);

- уражене самолюбство (спонукає досягти «заповітного» партнера за будь-яку ціну, стимулює азарт і бажання перемоги через завоювання «непокірного»);

- комплекс неповноцінності (відчуття вдячності за увагу до себе та сприйняття стосунків як реалізації «останнього шансу»);

- інтимний успіх (розрахунок на хороший шлюб через сексуальну близькість);

- взаємна доступність (дуже приваблює у дошлюбних відносинах);

- жалість, провина, почуття обов'язку (сприймаються як власна шляхетність);

- відповідальність (здатність відповідати за свої слова та дії);

- матеріальна вигода (людина знаходить фінансове та матеріальне благополуччя через такий союз);

- помста (вибір партнера та одруження здійснюються «на зло бувшому партнеру»);

- страх самотності (шлюбний союз виступає як порятунок від своїх проблем, від самого себе, від страху майбутнього життя).

Дослідники виділяють чотири види установок для вступу в шлюб [10]:

1) Негативна установка – згідно з якою усі потреби повинні задовольнятися поза межами сім'ї.

2) Висока вибірковість у процесі вибору партнера, при якій індивіди вважають за краще не вступати в шлюб на все життя або взагалі уникати стосунків, якщо не знайдуть ідеального партнера;

3) Установка середньої вибірковості є типовою для більшості індивідів і полягає в тому, що люди готові вступити в шлюб, коли зустрічають партнера з прийнятними особистими характеристиками;

4) Установка низького рівня вибірковості полягає в тому, що індивід ставить факт вступу в шлюб або заміжжя вище своїх особистих цінностей.

Особистість, готова до сімейного життя, але зосереджена на власному розвитку, дотримується третьої установки на шлюб, коли ця ідея не є центральною для її існування, а виступає одним із проявів її людської ідентичності [20].

Підсумовуючи, можна стверджувати, що людина примітивно прагне задовольняти свої потреби і стає їх заручником, якщо партнер може задовільнити ці потреби особа залишається в стосунках, якщо ж партнер не здатний це зробити, стосунки завершуються і не переходять до передшлюбного етапу.

Існує суттєва різниця між мотивами вступу в стосунки і мотивами до вступу в шлюб. Дослідниця шлюбно-сімейних стосунків Р. Федоренко вважає мотивацію ключовим фактором для існування передшлюбного періоду, а О. Столярчук додає, що генетична родина значною мірою впливає на формування шлюбної мотивації у молоді, яка визначається задовго до прийняття рішення про одруження з конкретною особою [237, с. 43]. Для визначення найбільш сприятливих мотивів для вступу в шлюб, що призводять до гармонійних партнерських стосунків, ми запросили 16 експертів практичних психологів та психотерапевтів, членів асоціації сімейних психологів України, оцінити та проранжувати мотиви вступу в шлюб за шкалою від 1 (найсприятливіший) до 10 (найнесприятливіший) (таблиця 1.4).

Таблиця 1.4 – Мотиви вступу в шлюб (подано за В. Кравець, В. Радчук, О. Столярчук, Р. Федоренко)

№	Мотиви вступу в шлюб	Експерти ранг з 1 до 10
1.	Догляд від партнера, що нагадує батьківський	5
2.	Духовна близькість	2
3.	Любов	1
4.	Матеріальний розрахунок	6
5.	Моральні міркування	7
6.	Наслідування соціальних стереотипів	10
7.	Обов'язок	4
8.	Подолання вакууму самотності	8
9.	Психологічна відповідність	3
10.	Спосіб емансипації від батьків	9

Результати ранжування експертів визначили три найсприятливіші мотиви вступу в шлюб (рисунк 1.3)



Рисунк 1.3 – Найсприятливіші мотиви вступу в шлюб

Зупинимось детальніше на сутності трьох найсприятливіших мотивів для початку подружнього життя. Перший ранг отримав мотив *любов*. У філософській енциклопедії любов визначається як морально-естетичне почуття, що виражається у безкорисливому та альтруїстичному прагненні до свого об'єкта [183 с. 57]. З точки зору філософів, специфічним змістом цього почуття є самовідданість, самовіддача та виникаюча на цій основі духовна близькість. Варто зазначити, що любов є багатогранним явищем, яке кожен розуміє по-своєму, адже вона включає в себе: захоплення партнером, симпатію, повагу, ідеалізацію (виділення серед інших, сприйняття партнера, як особливого).

З психологічної точки зору [183 с. 57] любов розглядається як вибіркове ставлення до представника протилежної статі як до унікальної цілісної особистості.

Психологи наголошують, що любов не повинна бути однобічною чи егоїстичною, вона передбачає ототожнення себе з об'єктом любові, трансформацію «я» у «ми», водночас зберігаючи індивідуальність кожного з партнерів.

У сучасній психологічній науці розроблено концепції любові, які умовно класифікуються як «песимістичні» та «оптимістичні» [183 с. 57]. Теоретики песимістичного напрямку наголошують на залежності закоханого від об'єкта почуттів та взаємозв'язку любові з негативними переживаннями, такими як тривожність або страх втрати. Згідно з поглядами авторів «песимістичних» моделей, любов може призводити до емоційної залежності, яка перешкоджає особистісному розвитку. Один із партнерів у таких стосунках немовби «розчиняється» в іншому, втрачаючи власну ідентичність. Німецький психолог Х. Шельський стверджує, що коли очікування любові стає основним мотивом шлюбу, побутові труднощі та обов'язки щодо виховання дітей можуть сприяти пошуку нового об'єкта любові. Важливо зазначити, що песимістична модель любові нагадує співзалежні стосунки які визначаються як емоційна залежність однієї людини від іншої [71 с. 114]. Ці стосунки часто не є проявом справжньої любові, а радше її підміною, що імітує безкорисне почуття. Тому для опису таких моделей пропонується використовувати термін «співзалежність». На противагу «оптимістичні» моделі любові, зокрема концепція А. Маслоу [71 с. 114], характеризуються відсутністю тривожності та забезпеченням психологічного комфорту у стосунках. В основі цих моделей лежить незалежність закоханого від об'єкта любові, що поєднується з позитивною установкою до нього. Представники гуманістичної психології підкреслюють, що така любов сприяє особистісному розвитку, щастю та гармонії у стосунках.

Згідно з теорією Л. Панкової [183, с.58], існують три стадії розвитку любові:

- перша стадія – виникнення інтересу, коли людина починає звертати увагу на потенційного партнера.
- друга стадія – формування романтичної прихильності, коли почуття стають глибшими, включаючи пристрась та інтимність.

- третя стадія – зміцнення та підтримка стосунків, що включає прийняття рішення і зобов'язання зберегти любовні стосунки.

Психолог Єльського університету Р. Стернберг [328] у своїй триангулярній теорії любові також визначив три ключові компоненти цього феномену:

1. Інтимність передбачає почуття емоційної близькості, взаємної прихильності та глибокого зв'язку між партнерами у любовних стосунках, створює основу для теплоти та довірливості у взаєминах, сприяючи зміцненню емоційного контакту.

2. Пристрасть відображає романтичний аспект любові, включаючи сексуальний потяг, фізичну привабливість і мотиваційно-емоційне збудження, що зумовлено психофізіологічними реакціями, індивідуальними особливостями темпераменту та статевої конституції, які формують енергетику любовних стосунків.

3. Рішення/зобов'язання охоплює когнітивну складову любові, яка виражається у свідомому прийнятті рішення любити іншу людину та брати на себе відповідальність за збереження стосунків, що забезпечує стійкість і тривалість любовних взаємин, враховуючи прагнення партнерів підтримувати їх упродовж тривалого часу.

Таким чином, вчений підкреслює важливість когнітивних, особистісних та поведінкових компонентів у формуванні та підтримці любовних стосунків.

Другий ранг за переконанням експертів отримала *духовна близькість*. Духовне ядро виступає носієм психічних і соматичних характеристик, які формують основу всіх зовнішніх проявів особистості. Духовна близькість партнерів є найвищою досяжною формою взаємин, відомою людству. Вона може існувати незалежно від фізичного потягу чи романтичних почуттів, на відміну від любові, яка зазвичай передбачає ці компоненти. Духовна близькість стосується глибшого зв'язку між людьми, що виходить за межі фізичних або романтичних аспектів і включає [52, с. 36]:

- наявність однакових духовних чи релігійних переконань, що сприяють формуванню сильного відчуття духовної єдності.

- зв'язок, який базується на взаємному розумінні й підтримці, охоплюючи моральні, етичні й духовні аспекти життєдіяльності.

- відчуття злагоди й гармонії, яке виникає завдяки взаємному розумінню й підтримці на рівні духовних цінностей.

Духовний акт, за допомогою якого людина розуміє духовне ядро іншої людини, є діючим раз і назавжди, тому справжній духовний зв'язок з іншою особою, як споглядання своєрідної суті не має того скороминущого характеру, який властивий тимчасовим станам фізичної сексуальності та психологічної чуттєвості [52, с. 32].

Третя найсприятливіша умова для вступу в шлюб це психологічна відповідність («відповідність» – узгодженість між чим-небудь [232]) Можемо говорити про те, що психологічна відповідність це здатність потенційних партнерів до узгодженості або гармонійного поєднання психологічних характеристик, цінностей, переконань, стилів спілкування та інших особистісних рис. Ми вважаємо, що психологічна відповідність сприяє зменшенню конфліктів і підвищенню задоволеності від стосунків на передшлюбному етапі, а також у шлюбі.

Вищезазначені мотиви вступу в шлюб формуються, проходять практичну перевірку та уточнюються особистістю на дошлюбному етапі, який є досить об'ємним та пролонгованим у часі, його логічне завершення називають «передшлюбним періодом». Тому ми зосереджуємо увагу на цьому важливому періоді, адже під час нього приймається рішення про зміну статусу холостяка чи холостячки на одруженого чоловіка та заміжню жінку.

Заслуговує на увагу запропонований підхід визначений Б. Мурстейном [135, с. 48-49], який виділяє етапи, що безпосередньо передують утворенню шлюбного союзу:

1. Стимульний етап: на цьому етапі відбувається вибір однієї людини з багатьох інших, виникає симпатія. Критерії вибору включають зовнішність, соціальний статус, особливості самопрезентації та певні психологічні якості

партнера. Оцінюються також власні якості, які можуть привернути інтерес іншої особи.

2. Ціннісний етап: партнери узгоджують свої цінності, переконання та світоглядні позиції. Симпатія, що виникла на попередньому етапі, зміцнюється за умови збігу поглядів на життя, шлюб, розподіл обов'язків у сім'ї, виховання дітей тощо, якщо ж позиції розходяться, союз розпадається.

3. Рольовий етап: оцінюється відповідність рольової поведінки партнерів у процесі їх активної взаємодії, рольові очікування та враження, сформовані на ціннісному етапі, здатність партнера виконувати бажану роль перевіряється через вербальне вираження.

Дослідник вказує на тісний зв'язок між відповідністю рольової поведінки, загальною задоволеністю шлюбом та особистісних якостей партнерів через їх спільну діяльність. Загалом Б. Мурстейн [135, с. 47] дійшов висновку, що лише пари, які пройшли всі три етапи, здатні укласти успішний шлюбний союз. Ми поділяємо цю точку зору, водночас хочемо зазначити, що можуть бути винятки зумовлені індивідуально-психологічними особливостями партнерів та їхнім вихованням.

Основою теорії «фільтрів» А. Керкгоффа і К. Девіса [135, с. 49] є ідея про кілька етапів у процесі вибору шлюбного партнера. Цей процес можна уявити як проходження через серію фільтрів, які поступово звужують коло потенційних партнерів. Перший фільтр – місце проживання – відсіює тих, з ким людина не може зустрітися. Потім фільтр гомогамії виключає тих, хто не відповідає соціальним критеріям, на цьому етапі людина починає контактувати з іншими, які здаються привабливими. На наступних стадіях встановлюється подібність цінностей і сумісність рольових очікувань, а результатом проходження всіх фільтрів є вступ до шлюбу.

Ми вважаємо, що процес вибору шлюбного партнера описаний вченими вірно, проте маємо зауваження стосовно першого етапу, адже в умовах сучасної реальності місце проживання не має такого суттєвого впливу на побудову стосунків, як це було раніше. Це пояснюється розвитком можливостей для легких

і комфортних подорожей та значним прогресом у сфері комунікації через Інтернет, що дозволяє підтримувати стосунки на відстані. Однак, це можливо лише за умови, якщо така форма взаємодії відповідає ціннісній парадигмі особистості, яка планує вступити в стосунки

Німецький учений Р. Зідлер [135, с. 50] також розглядає вибір шлюбного партнера як процес фільтрації. Перший етап характеризується визначенням кола соціально прийнятних потенційних партнерів, що здійснюється здебільшого несвідомо в межах соціального середовища особистості. На другому етапі відбувається вибір конкретного партнера з множини можливих варіантів, що ґрунтується на психологічних, сексуально-еротичних та естетичних механізмах. У цьому процесі значний вплив мають життєві установки, сформовані в рідній сім'ї, під час здобуття освіти та на ранніх етапах професійної діяльності. Ми погоджуємося з точкою зору дослідника, оскільки вважаємо, що цей процес вибору шлюбного партнера адекватно відображає сучасну реальність.

Основною ідеєю теорії комплементарних потреб Р. Уінча [135, с. 47] є постулат, що протилежності притягуються: кожна людина при виборі партнера прагне знайти того, хто може максимально задовольнити її потреби. Відповідно до цієї теорії, владного чоловіка може приваблювати лагідна жінка, тоді як спокійному та м'якому чоловікові подобаються енергійні та впевнені жінки. Ми погоджуємося з теорією взаємодоповнюючих потреб як одним з можливих варіантів вибору партнера для життя, проте також існує тенденція до вибору партнера, який нагадує важливі відносини з дорослими у дитинстві, що забезпечує безпеку взаємодії в стосунках, хоча цей вибір не завжди є сприятливим для гармонії та щастя.

Відома «кругова теорія любові» А. Рейса [135, с. 49] описує механізм вибору шлюбного партнера через реалізацію чотирьох послідовних і взаємозалежних етапів:

1. Встановлення взаємозв'язку. Оцінюється легкість комунікації між двома людьми, тобто, наскільки комфортно вони почуваються в товаристві один одного. Це залежить як від соціально-культурних факторів (соціальний клас, рівень освіти,

релігійні переконання, стиль виховання тощо), так і від індивідуальних здібностей людини до налагодження контактів.

2. Саморозкриття. На цьому етапі взаємозв'язок з іншою людиною сприяє виникненню почуття розслаблення, довіри і легкості у саморозкритті перед партнером. Соціально-культурні фактори також відіграють значну роль.

3. Формування взаємної залежності. Цей етап характеризується поступовим формуванням і розвитком системи взаємозалежних звичок між партнерами, а також виникненням потреби один в одному.

4. Реалізація основних потреб особистості, а саме в любові, довірі, стимуляції амбіцій тощо.

Вчений вважає, що розвиток почуття любові проходить від першого процесу до четвертого, і відсутність будь-якого з цих процесів може негативно вплинути на розвиток або стабільність любовних стосунків.

Науковець У. Струбі [322] та його колеги досліджували зв'язок між зовнішньою привабливістю та вибором партнерів. Вони встановили, що люди, які вважають себе непривабливими, частіше обирають таких самих непривабливих партнерів, тоді як ті, хто високо оцінює свою зовнішність, частіше звертають увагу на привабливих людей. Натомість Д. Бірн [322, с. 71-74] та його колеги у своїх експериментах неодноразово виявляли, що найбільш привабливими для нас є ті люди, з якими ми маємо багато спільного. Це забезпечує відчуття безпеки та психологічного комфорту, чим більше подібностей у переконаннях та цінностях у подружжя, тим щасливіший їхній шлюб тим менш ймовірно розлучення.

Щоб зменшити наслідки кризових періодів під час дошлюбного залицяння, молоде подружжя повинно планувати своє майбутнє сімейне життя, зокрема визначити матеріально-побутові умови та узгодити організаційно-соціальну структуру сім'ї.

Для вирішення цієї проблеми П. Хербат запропонував кілька типів організаційно-соціальних структур [277, с. 260]:

1. Автономний: рішення приймаються спільно через компроміси.

2. Провідна роль чоловіка: чоловік визначає основні цінності, жінка виконує традиційні жіночі обов'язки.

3. Провідна роль жінки: жінка визначає основні цінності, чоловік допомагає з жіночими обов'язками.

4. Синкретична сім'я: ролі рівноправні, обов'язки розподілені рівномірно, рішення приймаються на основі самостійності кожного партнера.

Окрім цього, науковці визначають чинники, які сприяють успішним і гармонійним відносинам у шлюбі [237 с. 49]:

- оптимальний вік для вступу в шлюб;
- оптимальна тривалість передшлюбних взаємин, що становить від одного до трьох років;
- дружні взаємини між партнерами до укладення шлюбу;
- схожість характерологічних особливостей наречених, за винятком тенденцій до домінування або суперництва;
- узгодженість ролевих очікувань і наявність спільного кола друзів майбутнього подружжя.

До передшлюбних чинників ризику належать [237 с. 50]:

- надто ранній або пізній вік наречених;
- значна вікова різниця між партнерами;
- суттєві відмінності в соціальному статусі (рівень освіти, професія, соціальне походження);
- відсутність братів чи сестер;
- виховання в неповній родині;
- нестабільні або надмірно короткі чи тривалі передшлюбні стосунки;
- негативне ставлення батьків до майбутнього шлюбу;
- дошлюбна вагітність;
- неоптимальні мотиви для вступу в шлюб.

На думку американського соціолога К. Киркпатрика [205, с. 40], початковий етап взаємної адаптації партнерів полягає у гармонізації уявлень про сімейне життя та очікувань один від одного, а також у міжособистісній адаптації, що передбачає

взаємне пристосування до індивідуальних особливостей особистості кожного партнера. Цей процес регулюється двома основними механізмами: ідентифікацією та рефлексією. Присутність патологічних рис характеру у партнерів значно ускладнює та негативно впливає на процес адаптації в майбутньому шлюбі.

На ефективність адаптації до нових соціальних ролей чоловіка й дружини, а також на стабільність подружніх відносин впливають такі передшлюбні чинники [121, с. 414-415]:

- обставини та місце знайомства партнерів;
- перше враження про партнера (позитивне, негативне, амбівалентне, або нейтральне);
- соціально-демографічні характеристики наречених;
- тривалість періоду романтичних стосунків;
- ініціатор пропозиції щодо вступу в шлюб (чоловік, жінка, батьки, чи інші особи);
- вік наречених;
- ставлення батьків до майбутнього шлюбу своїх дітей;
- динамічні та характерологічні риси особистості подружжя;
- якість взаємин у родині, зокрема з братами і сестрами.

Завдяки емпіричному дослідженню Т. Кравченко встановлено, що на шлюбні стосунки позитивно впливають [121, с. 414-415]:

- знайомство в професійному середовищі або в установі освіти;
- сприятливе перше враження партнерів одне про одного;
- тривалість періоду романтичних стосунків від одного до півтора років;
- ініціатива щодо пропозиції вступу в шлюб з боку чоловіка;
- оформлення шлюбу, супроводжене святковою весільною церемонією.

Фактори, які підвищують ймовірність успішних і гармонійних стосунків у шлюбі та вважаються сприятливими (подано за Р. Федоренко [253, с. 92]):

- вища освітня кваліфікація чоловіка;
- оптимальний період передшлюбних відносин (від одного до трьох років);
- позитивне сприйняття інституту шлюбу;

- подібність особистісних рис (за винятком домінування та конкуренції);
- присутність рольових уявлень, їх відповідність та гармонія;
- наявність спільних соціальних контактів у майбутніх подружжя;
- підтримка батьків у шлюбному союзі та їх схвальна оцінка потенційного партнерства.

Також дослідниця визначила фактори, що заважають успішному партнерству [253, с. 92]:

- ранній вік наречених (згідно з думкою низки вітчизняних дослідників, для чоловіка – до 20 років, для жінки – до 18 років), оскільки цей період характеризується різноманітними перцептивними спотвореннями та помилками);
- пізній вік (для західних країн такий вік для чоловіка становить 40-45 років, для жінки – 30-35 років; в Україні, для чоловіка – 30-32 роки, для жінки – 25-27 років);
- перевищення віку дружини відносно віку чоловіка;
- вища освіта дружини;
- міське походження;
- гетерогенність статусу;
- соціально-демографічна різниця в походженні;
- відсутність братів і сестер у дружини;
- відсутність сестер у чоловіка;
- нестійкість стосунків до шлюбу;
- негативне ставлення батьків до шлюбу;
- занадто короткий або занадто тривалий період знайомства;
- дошлюбна вагітність;
- наявність друзів протилежної статі у одного з майбутнього подружжя.

Проаналізувавши вище подані ознаки успішного та не успішного шлюбу, вважаємо дещо суб'єктивною думку науковців щодо сприятливого віку для вступу в шлюб, адже в першу чергу відіграє роль міжособистісна сумісність партнерів та взаємний комфорт під час співжиття. Також з особистої перспективи подана інформація щодо освіти чоловіка та жінки, не до кінця зрозуміло, чому вища освіта

жінки є негативним чинником побудови успішного шлюбу, а наявність освіти чоловіка – позитивним. Вважаємо, що наявність освіти та розвиток двох партнерів є позитивним фактором для побудови подружніх стосунків.

Ознайомившись з вищезазначеними теоріями вибору партнера на дошлюбному етапі, зрозуміло, що далеко не усі люди володіють професійними знаннями для вибору партнера, але ці теорії могли сформуватися лише за умови виявлення закономірностей, що були помічені науковцями. Це свідчить про інтуїтивне знання людей, яке базується на інстинкті самозбереження та колективному несвідомому, і дає можливість обрати партнера, який за певними параметрами підходить на роль дружини чи чоловіка. Незважаючи на те, що є успішні вибори партнерів, залишається критично значимим відсоток пар, які не знають, як обрати партнера, щоб стосунки були задовільними. Для перевірки цієї гіпотези, ми запропонували пройти опитування за авторською анкетною «Психологічна готовність особистості до шлюбу» (додаток Е) 80 респондентам різного віку (від 17 до 50 років), щоб дізнатися про розуміння та важливість дошлюбний періоду для українців.

На питання «Як ви вважаєте, для чого потрібен дошлюбний період?» 95% респондентів відповіли, що цей етап необхідний для того, щоб пізнати людину та перевірити сумісність на різних рівнях, 2,5% вважають, що цей період взагалі не потрібний, 1,25% не знають для чого потрібен дошлюбний період, а 1,25% не бачать різниці між дошлюбним періодом та початком співжиття після одруження.

На питання «Як ви вважаєте, скільки часу має тривати дошлюбний період?» 28,75% респондентів не мають уявлення про рамки дошлюбного періоду, так як вказали, що не знають рекомендованої тривалості, 21,25% досліджуваних вказали, що тривалість дошлюбного періоду має бути 3-5 років, що за переконанням науковців є довгим терміном, 18,75% вказали, що дошлюбний період має тривати 2-3 роки, що відповідає рекомендованому терміну, а 31,25% вказали термін від 1 місяця до 1 року, який є занадто коротким для оцінки сумісності партнера щодо побудови сім'ї.

Незважаючи на те, що значна частина респондентів усвідомлюють для чого потрібен дошлюбний етап, аналізуючи результати опитування можемо припустити, що деякі потенційні шлюбні партнери здійснюють помилку на етапі вибору, приймаючи поспішні рішення або не усвідомлюючи, скільки часу має тривати період вивчення партнера. Саме тому, не завершивши всі етапи процесу вибору партнера, людина може опинитися в негармонійних чи конфліктних стосунках, які не відповідають її цінностям та життєвим орієнтирам.

Отже, дошлюбний та передшлюбний етапи в процесі життя особистості відіграють ключову роль у побудові щасливих сімейних стосунків, адже саме у цей період потенційний партнер може перевірити ефективність розвитку свого шлюбного потенціалу та, за потреби, здійснити його корекцію. Ми визначили, що найсприятливішими мотивами для вступу в шлюб є любов, духовна близькість та психологічна відповідність. На відміну від інших мотивів, вони свідчать про наявність почуттів між потенційними партнерами, що сприяє тривалому стосунку. Також ми розглянули фактори, що впливають на успішність та неуспішність шлюбу і представили емпіричне дослідження ставлення українців до дошлюбного етапу та його важливості для подальшого сімейного життя.

Висновки до першого розділу

1. Спираючись на праці авторитетних науковців, опрацьовано дефініцію «особистісна готовність до подружнього життя», що є психологічним феноменом, сформованим за рахунок батьківського виховання та їхнього прикладу взаємодії, впливу соціуму, різних джерел ЗМІ та особистого досвіду людини, що позначається на виборах, рішеннях, поведінці особистості, як сім'янина. Якщо цей феномен не усвідомлюється, він автоматично проявляється на підсвідомому рівні та впливає на поведінку. Однак, коли особистість розуміє його структуру та механізми дії, вона може свідомо впливати на нього, здійснюючи корекцію самотійно або за допомогою психолога.

2. За результатами наукових досліджень та залучення експертів до ранжування виділено три компоненти, що повністю відображають процес особистісної готовності до подружнього життя:

когнітивний компонент, що відображає розуміння значення сім'ї, шлюбу, сімейних ролей та партнерства з точки зору законодавства і суспільства;

поведінковий компонент, що відображає вміння будувати взаємини, підтримувати партнерство за рахунок навичок контролю та регулювання своїх емоційних проявів та взаємодії з партнером у різних життєвих ситуаціях;

особистісний компонент, що відображає внутрішню зрілість, знання про власні характерологічні особливості, темперамент, систему цінностей, наявність стійкого бажання підтримувати сімейні відносини, що дозволяє особі відчувати себе сім'янином.

3. На базі компонентів готовності до шлюбу визначено показники готовності особистості до подружнього життя.

Показники когнітивного компоненту: розуміння функцій сім'ї та сімейних ролей; розуміння власних цінностей, мотивації як майбутнього сім'янина; розуміння психологічних та фізіологічних відмінностей чоловіка та жінки; розуміння потреб, емоцій, почуттів, сигналів партнера; знання про патологізовані сімейні ролі чоловіка та жінки; розуміння шлюбного партнерства; здатність до рефлексії.

Показники поведінкового компоненту: здатність задовольняти фізичні потреби свої та партнера; здатність задовольняти інтелектуально-світоглядні потреби свої та партнера; здатність задовольняти морально-психологічні потреби свої та партнера; здатність задовольняти інтимно-сексуальні потреби свої та партнера; здатність задовольняти матеріально-фінансові та господарські потреби свої та партнера; володіння навиками партнерської взаємодії.

Показники особистісного компоненту: прояв емоційної та психологічної дорослості, мудрості; здатність до емпатії та співпереживання; завершено самоідентифікацію і самоприйняття; адекватна самооцінка та сформована самоцінність; вміння любити та прощати; прояв вірності; прояв надійності;

бажання та мотивація до створення сім'ї; готовність до самовдосконалення; здатність взяти відповідальність за стосунки; готовність до змін, адаптації до нових життєвих умов.

Виміряти рівень розвитку компонентів особистісної готовності до подружнього життя, пропонуємо за трьома ступенями вираженості: низький, середній та високий.

4. З метою забезпечення чіткої послідовності наукового дослідження було обґрунтовано план щодо аналізу особливостей розвитку особистісної готовності до подружнього життя. Цей план включає сукупність ефективних прийомів та методів для вивчення предмету дослідження. Визначено чотири послідовні етапи дослідження: організація психологічного дослідження особистісної готовності до подружнього життя; теоретичний аналіз особистісної готовності до партнерства; емпіричне вивчення розвитку особистісної готовності до шлюбу; аналіз, інтерпретація та презентація результатів теоретичного та емпіричного дослідження щодо розвитку у молоді особистісної готовності до подружнього життя.

Ключові наукові здобутки цього етапу дослідження відображено в авторських публікаціях [35; 36; 39].

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИЧНЕ ТА ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

2.1 Науково-теоретичний аналіз досліджень проблеми розвитку особистісної готовності до подружнього життя

У сучасному суспільстві зберігається орієнтація молоді на створення сім'ї як частина ментальної спадщини. Однак не кожна особа готова відмовитися від свобод, які забезпечує холостяцьке життя. Крім того, молоді люди усвідомлюють, що формування сімейної системи включає народження дітей, що, в свою чергу, передбачає значні зміни в способі життя, обмеження часу для особистих потреб та бажань, а також необхідність більших жертв задля виховання дітей та підтримки подружніх стосунків. Часто індивід не готовий до таких змін, якщо пережив негативний досвід у родинному середовищі, виконував батьківські функції щодо молодших братів і сестер або не отримав достатньої інформації щодо проблем, які можуть виникнути у шлюбі та батьківстві. Як наслідок, людина може мати нереалістичні уявлення про майбутнє партнерство і батьківство. Варто зазначити, що досвід батьків, який проживався в умовах фінансових та суспільних криз, не міг дати усвідомлення молоді, що існують різні варіанти побудови сімейної взаємодії, як наслідок, чоловіки бояться не впоратися з роллю здобувача матеріальних благ, а жінки бояться загубити себе, поставивши інтереси сім'ї вище своїх. Потенційні сім'янини отримали різну міру цього життєвого прикладу, оскільки вони не бачили, що утримувати сім'ю можуть і мама і батько, домашні справа можна делегувати електронним приладам або найнятому персоналу, кожен з батьків можуть слідувати за своїми інтересами і отримувати задоволення від життя, показуючи зразок гармонійної особистості дітям, тощо.

Під час бесід, які ми проводили з парами в рамках наукових розвідок, важко не помітити спільну тенденцію, що полягає в бажанні переконати партнера у своїй

правоті та підкорити його, така тенденція була помічена у жінок і у чоловіків, за таких умов неможливо домовитися без професіонала, який виявить деструктивні стратегії взаємодії та вкаже на них. Якщо кожен член подружжя прагне адаптувати партнера під власні потреби, ми розуміємо, що тут є проблема розвитку особистісної готовності до подружнього життя, адже такий доступний метод, як бесіда, показує, що в даному випадку, у партнерів не розвинений когнітивний, поведінковий та особистісний компонент готовності до шлюбу. Не спостерігається прояв таких показників, як: розуміння потреб, емоцій, сигналів партнера; здатність до рефлексії; здатність задовольняти інтелектуально-світоглядні та морально-психологічні потреби партнера; здатність взяти відповідальність за стосунки. Саме тому в цьому підрозділі ми розкриємо з якими проблемами зустрічається особистість в процесі розвитку особистісної готовності до подружнього життя.

Питаннями розвитку особистості цікавилась велика кількість науковців, зокрема, педагогічним розвитком особистості займалися Г. Дьоміна [66-68], Л. Пляка, С. Огарь [202], розвитком смисложиттєвих орієнтацій цікавилася О. Іванова [80], проблеми розвитку психологічної готовності до сімейного життя вивчала Т. Левицька [134], над розвитком готовності до усвідомленого батьківства працювала О. Лемещенко [137], концепціями розвитку готовності особистості до шлюбу займалися В. Кравець [117], Є. Потапчук [185], Р. Федоренко [253], проблемою розвитку особистого потенціалу людини цікавилися І. Мурашко [158], А. Сіленко, О. Чусова [225], розвиток ціннісних і смисложиттєвих сфер особистості досліджував В. Радчук [213], концепціями особистості як суб'єкта власної життєтворчості займалися Л. Василенко, М. Савчин [31], В. Рибалка [215], центром наукових розвідок стали засади акмеологічного підходу до проблем самовизначення та самореалізації особистості у В. Роменця [216], зосередили увагу на екзистенційно-гуманістичних стадіях смисложиттєвої проблематики особистості В. Москалець [157], О. Мірошниченко [156] А. Фурман [257], Е. Фромм [258], В. Франкл [296], І. Ялом [330], впливом міжособистісних стосунків батьків на особистісний розвиток дитини займалася О. Чанцева-

Коваленко [268; 269], наукові підходи до розвитку особистості досліджував Д. Швець [275].

Варто почати з дослідження онтогенетичного процесу розвитку особистості, він, зазвичай, відбувається в умовах суспільства і нерозривно пов'язаний із формувальними впливами оточуючих. Соціально обумовлену зміну психічного розвитку дитини, її світоглядної картини, що відображається у зміні поведінкових стратегій, ми пояснюємо терміном «формування». Процес формування можна поділити на два компоненти, той, що не піддається контролю, називають стихійним (вплив некерованих, випадкових факторів, наприклад, неформальних підліткових об'єднань, ЗМІ, моди, музики, життєвих ситуацій, характеру і наслідки дії яких непередбачувані) та цілеспрямований – зусилля направлені на зміну особистості або її окремі якості через систематично організовані впливи (сім'я, родина, дитячий садочок, школа, позашкільні гуртки, репетитори, тренери, наставники).

Один з найбільш визначних сучасних психологів А. Бандура [238, с. 59] стверджує, що особистість формується під впливом таких факторів, як поведінка, індивідуальні особливості (з особливою увагою до мислення) та вплив оточуючого середовища. Автор приділяє велику увагу здатності людини мислити, а меншу зовнішнім факторам. За його висновками, люди можуть навчатися не тільки на основі власного досвіду, а й на основі чужого, навчання через спостереження особливо важливе в тих випадках, коли власні помилки можуть мати серйозні наслідки.

В свою чергу термін «розвиток» описує самодостатні та автономні системи, відображає активну роль особистості як суб'єкта впливу, а не лише об'єкта та підкреслює процес набуття нових ознак і форм психіки у процесі зростання. Займаючись об'ємним дослідженням психології особистості О. Столяренко виокремила ознаки, що притаманні психічному розвитку особистості [238, с. 120]:

1. Гетерохронність трактується як нерівномірний, вибухоподібний характер розвитку окремих психічних процесів. Цей феномен проявляється у тому, що кожна психічна характеристика має свій специфічний сенситивний період, протягом якого її розвиток відбувається найбільш інтенсивно.

2. Асинхронність характеризується тим, що різні психічні функції мають власні сенситивні періоди, які відрізняються як за тривалістю, так і за віком їхнього виникнення, наприклад, у дошкільному віці ключовою в розвитку психіки є пам'ять, тоді як у молодшому шкільному віці домінуючу роль відіграє мислення.

3. Стадійність характеризується впорядкованістю та взаємозалежністю етапів розвитку, кожен з яких базується на досягненнях попереднього та привносить у психіку дитини специфічні особливості. Основними характеристиками стадій психічного розвитку є соціальна ситуація, ключові новоутворення та провідний вид діяльності.

4. Диференціація відображає поступове ускладнення психіки через формування нових компонентів, зокрема, після народження найбільш розвиненим є відчуття, яке поступово еволюціонує у сприйняття, пам'ять, наочно-дійове мислення та уяву.

5. Інтеграція, у свою чергу, демонструє посилення взаємозв'язків між різними психічними компонентами, наприклад, розвиток волі сприяє формуванню довільної уваги, пам'яті та регуляції емоцій.

6. Зміна взаємозв'язку факторів, що визначають психічний розвиток, є динамічним процесом, зі збільшенням інтеграції дитини в соціальне середовище значення соціальних чинників стає дедалі вагомішим, при цьому самі соціальні фактори, такі як сім'я, школа, однолітки та дружнє оточення, також зазнають змін.

7. Пластичність проявляється у здатності психіки адаптуватися та змінюватися у відповідь на зовнішні умови, наприклад, вади зору чи слуху можуть компенсуватися посиленням розвитком інших сенсорних систем, таких як дотик або нюх.

Рушійною силою психічного розвитку є конфлікт, який виникає між особистістю та оточенням, а також у внутрішніх протиріччях між різними аспектами особистості та їх психічними функціями, усвідомлення та вирішення цих конфліктів є ключовим для прогресивного розвитку особистості.

У процесі аналізу визначень термінів «розвиток» та «формування» ми дійшли висновку, що більш доцільно використовувати термін «розвиток» при описі

готовності до подружнього життя, оскільки досягнення якісних змін в уявленнях, концепціях та поведінкових аспектах, що стосуються сфери міжстатевої взаємодії та партнерства, неможливе без активної участі особистості. Проблему розвитку особистісної готовності до подружнього життя можна розуміти через призму чинників, які визначають зміст даного особистісного утворення [29, с. 68]. По-перше, це створення певного морального базису, який включає готовність прийняти нові обов'язки стосовно партнера та майбутніх дітей, а також відповідальний розподіл ролей у сім'ї. По-друге, це готовність до міжособистісного спілкування та співпраці, оскільки для гармонійного функціонування сім'ї важлива узгодженість ритмів життя і активна взаємодія партнерів. По-третє, це здатність до самопожертви заради партнера, що передбачає альтруїзм і готовність до відповідної діяльності. По-четверте, це розвинені емпатійні навички, які дозволяють краще розуміти внутрішній світ близької людини і проявляти співчуття. По-п'яте, це висока естетична культура почуттів і поведінки. По-шосте, це вміння конструктивно розв'язувати конфлікти і здатність до саморегуляції психічного стану та поведінки [29, с. 68].

З цього ми можемо зрозуміти, що розвиток готовності до шлюбу напряму залежить від особистісної зрілості індивіда та усвідомлення ним того, що застосовувані міжособистісні стратегії не призводять до бажаних результатів. Коли партнерам не вдається побудувати стосунки, вони можуть завершити їх, відчуючи злість, агресію, страх, образу, ненависть тощо. Перш за все, важливо пережити всі негативні емоції, дозволити їм мати місце та проаналізувати їх причини. Цей процес має досягти логічного фіналу, оскільки індивід, який перекладає відповідальність за невдале майбутнє на партнера, не здатний обирати потенційних партнерів для майбутнього життя. Необхідно визнати і взяти на себе частину відповідальності за створення, перебіг та завершення стосунків, після чого рекомендовано звернути увагу на особистісно-поведінкові прояви, що могли вплинути на погіршення або завершення цих стосунків. Працюючи над розвитком готовності до шлюбу, індивід стає краще підготовленим до вступу в романтичні стосунки, які мають більші шанси перейти в шлюбні стосунки.

Епоха та культура здійснюють вагомий вплив на розвиток чоловічих та жіночих ролей у суспільстві, що в свою чергу, зумовлює напрямок індивідуального розвитку чоловіка та жінки. Відхилення від цих соціокультурних норм, може призвести до ризику соціальної ізоляції, що ускладнює пошук партнера, який розділяє нетрадиційні для конкретної культури норми та принципи побудови міжособистісних стосунків.

Традиційні норми чоловічого розвитку, як визначає суспільство, включають такі характеристики [289]: емоційна дистанційованість; прагнення до ієрархічного домінування в сімейних стосунках; впертість; конкуренцію; уникання залежності від інших; агресію як спосіб вирішення конфліктів; уникання близькості та ласки з іншими чоловіками; придушення почуттів, окрім гніву; уникання «жіночої» поведінки, такої як турбота, ніжність, прояви вразливості тощо. Ці соціокультурні норми ускладнюють для чоловіків досягнення здорової взаємозалежності, яка є необхідною для побудови зрілих стосунків протягом життя. Враховуючи ці перекручені уявлення про здоровий розвиток, не дивно, що чоловіки часто дорослішають з порушеною здатністю до інтимності та емоційного зв'язку. Спотворені культурні ідеали утруднюють чоловікам визнання власної вразливості, сумнівів, недосконалості, сприяють рольовій плутанині та пригнічують бажання встановлювати здорову емоційну прив'язаність.

Розвиток жінок донедавна розглядався через призму чоловічої перспективи, яка вважала жінок лише адаптивними помічниками у сприянні розвитку чоловіків та дітей. Характеристики, що вважалися «жіночими», були знецінені чоловіками-теоретиками, такими як Ж. Піаже [289], тоді як цінності, пов'язані з чоловіками, часто сприймалися як ознака дорослої зрілості. Турбота про стосунки розглядалася як слабкість (жінок і чоловіків), а не як сила особистості.

Закономірно, роль жінки в сім'ї зазнає змін у часі, особливо під впливом соціальних тенденцій, таких як зростання зайнятості жінок та зміни в гендерних ролях. Це може призводити до конфліктів і напруги, якщо інші члени сімейної системи не готові адаптуватися до нових життєвих обставин, але водночас відкриває нові можливості для розвитку жіночої ідентичності та реалізації її

потенціалу. Жіноча фігура часто несе емоційну та підтримуючу роль, будучи основною постаттю, що забезпечує емоційну підтримку і координує сімейне життя. Наразі все більше жінок та чоловіків, спираючись на свою внутрішню особистісну правду, мають можливість обирати модель сімейного життя, яка робить їх щасливими, наприклад, спільно розподіляючи обов'язки в домашньому та суспільному житті.

У рамках наукових розвідок було проведено дослідження сучасних уявлень українців щодо розподілу чоловічих та жіночих ролей у сім'ї. Ми запропонували пройти опитування за авторською анкетною «Розподіл сімейних обов'язків» (додаток 3) 62 респондентам різного віку (від 17 до 50 років), статі (79,3% жінок, 20,7% чоловіків) та соціального статусу (24,2% у шлюбі, 35,5% у стосунках, 40,3% не перебувають у стосунках), щоб з'ясувати, яку роль у сімейній системі респонденти приписують жіночим та чоловічим фігурам (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1 – Результати авторської анкети «Розподіл сімейних обов'язків»

Перелік сімейних обов'язків	Виконують спільно,%	Виконує жінка,%	Виконує чоловік,%
1	2	3	4
1. Брати декретну відпустку	21	79	-
2. Будувати кар'єру	93,6	-	6,4
3. Бути прикладом для дітей	96,7	1,6	1,6
4. Бути сімейним мотиватором	71	12,9	16,1
5. Виховання дітей	96,7	3,3	-
6. Виносити сміття	64,5	1,6	33,9
7. Відповідати за духовний розвиток сім'ї	79	19,4	1,6
8. Враховувати бажання партнера щодо сексу	100	-	-
9. Годувати немовля	67,8	30,6	1,6
10. Грати в ігри з дітьми	96,8	1,6	1,6
11. Готувати їжу	85,5	12,9	1,6
12. Гуляти з дітьми	98,4	1,6	-
13. Дарувати подарунки членам сім'ї	93,6	3,2	3,2
14. Дарувати позитивні емоції членам сім'ї	93,5	4,8	1,6
15. Доглядати за батьками похилого віку	92%	3,2	4,8
16. Доглядати за домашніми тваринами	82,2	8,1	9,7
17. Доглядати за кімнатними рослинами	50	46,8	3,2
18. Допомогати дітям у підготовці до уроків	90,3	8,1	1,6
19. Дослухатися до партнера	100	-	-
20. Забирати дітей зі школи/садочка	90,4	4,8	4,8
21. Забезпечувати членів сім'ї грошима для задоволення повсякденних потреб	67,7	-	32,3

1	2	3	4
22. Забезпечувати сім'ю житлом	58,1	1,6	40,3
23. Забезпечувати сім'ю якісними продуктами	72,6	6,5	21
24. Заробляти кошти для сім'ї	80,6	-	19,4
25. Захищати членів сім'ї від фізичного і психічного насилля	61,3	-	38,7
26. Ініціювати інтимно-сексуальну комунікацію	95,2	3,2	1,6
27. Керувати сімейним б'юджетом	79	11,3	9,7
28. Купати немовля	83,9	14,5	1,6
29. Купувати одяг для членів сім'ї	87,1	9,7	3,2
30. Купувати продукти	93,6	4,8	1,6
31. Мити посуд	85,4	8,1	6,5
32. Налагоджувати здорову комунікацію з партнером та дітьми	95,1	1,6	3,2
33. Насипати їжу у тарілки та подавати на стіл	69,4	27,4	3,2
34. Очоловувати сімейну ієрархію	72,6	3,2	24,2
35. Організовувати відпочинок сім'ї	87	6,5	6,5
36. Організовувати романтичні вечора з партнером	85,5	-	14,5
37. Переодягати немовля	85,5	12,9	1,6
38. Передавати життєвий досвід дітям	100	-	-
39. Підтримувати порядок і чистоту в будинку	88,7	11,3	-
40. Пилососити/мити підлогу	85,5	12,9	1,6
41. Прати речі	75,5	24,5	-
42. Прасувати речі	58,1	40,3	1,6
43. Приділяти увагу партнеру	100	-	-
44. Приймати складні рішення	85,5	-	14,5
45. Проводити з дітьми час	100	-	-
46. Проводити час з партнером	100	-	-
47. Професійна реалізація	98,4	-	1,6
48. Ремонтувати домашнє майно та особисті речі	42	-	58
49. Розподіляти сімейні ролі	91,9	6,5	1,6
50. Спілкуватися з партнером	100	-	-
51. Чистити раковину/унітаз	77,4	14,5	8,1

Результати дослідження свідчать про поступове зміщення традиційної парадигми сприйняття гендерних ролей у напрямку партнерства та рівноправ'я. Хоча зберігається тенденція до чіткого розподілу «жіночих» та «чоловічих» ролей, у більшості відповідей спостерігається домінуючий підхід до синкретичного виконання сімейних обов'язків. Це свідчить про те, що за умов подальшого розвитку уявлень про сімейні ролі в межах цієї парадигми сприйняття суспільства, обидва партнери, матимуть змогу отримувати достатньо підтримки та взаєморозуміння.

Дослідник психології дорослих G. Vaillant [289, с. 12] у своєму великому довготривалому дослідженні прийшов до висновку, що міжособистісні стосунки є ключовим чинником у формуванні майбутнього шлюбного партнера в довгостроковій перспективі. Мається на увазі, що невирішені емоційні труднощі та завдання розвитку можуть переноситися на партнерські стосунки, стаючи суттєвою перешкодою для їх гармонійного розвитку, наприклад, якщо молодь не вирішує конфліктні питання з батьками, це може негативно впливати на стосунки з потенційними партнерами. Завдяки дослідженню життєвого циклу людини науковець побачив, що звільнення від звинувачень батьків у власних проблемах вимагає зрілості особистості, а непережиті образи на батьків за їхні помилки здатне утримувати людину в пастці сімейної історії, яка згодом може відтворитися у власній сім'ї. Дане дослідження підтверджують висновки інших науковців [175; 181; 184; 265; 289], вказуючи на те, що основною причиною дисфункціональних сімейних стосунків є проєкція незадоволених дитячих потреб одного або обох партнерів. Дорослі часто обирають партнера, з яким їм легше відтворити невирішені ситуації з дитинства, що призводить до формування «невротичної» сім'ї. У таких сім'ях чоловік і жінка підсвідомо відтворюють дитячі конфлікти та невирішені емоційні потреби, що свідчить про дію психодинамічних механізмів регресу, спрямованих на задоволення незакритих у дитинстві психоемоційних потреб.

Професор психології Д. Готтман та клінічний психолог Д. Готтман [298] спираючись на результати свого дослідження, в якому брали участь тисячі пар різного віку, дійшли висновку, що розвиток готовності до шлюбного життя передбачає формування таких ключових навичок: здатність до емпатії; уміння активно слухати партнера; здатність виконувати власні обіцянки; ефективна комунікація з партнером; розуміння психологічних і фізіологічних особливостей чоловіків і жінок. Дослідники також акцентують, що здорові стосунки можливі за умови наявності щирого, а не імітаційного інтересу до партнера, а також рівноправного розподілу ролей між партнерами, що запобігає емоційному та фізичному виснаженню одного з подружжя.

Крім того, індивідуальна психолого-етична культура, яка формується під впливом особливостей і стилю життя батьківської родини, має вагоме значення для підготовки особистості до шлюбного життя. Особа, яка прагне розвитку готовності до подружнього життя, повинна володіти спеціалізованими знаннями для осмисленого й цілеспрямованого створення сім'ї. Як зазначає Т. Говорун [20, с.10], соціальний аспект підготовки до шлюбу включає ознайомлення молоді з питаннями соціальної та демографічної політики держави, специфікою функціонування сім'ї, обов'язками її членів перед суспільством, а також із реаліями сучасного життя молодого подружжя. Важливо, щоб до самостійного сімейного життя долучалися не наївні, а зрілі особистості, які свідомо й обґрунтовано підходять до цього етапу, здатні забезпечити стабільність функціонування сімейної системи. Ми поділяємо позицію дослідниці, оскільки вона підкреслює важливість розвитку когнітивного компонента готовності до шлюбу, що охоплює показники, описані в її роботах.

В свою чергу І. Трухін [20, с.10] акцентує на значущості розвитку готовності до шлюбу через призму особистісного компонента, підкреслюючи, що позитивне ставлення до сімейного життя є визначальним. Він стверджує, що молоді люди не можуть вважатися готовими до шлюбно-сімейних стосунків за відсутності сформованого ідеалу сучасної сім'ї, чіткого уявлення про цілі сімейного життя та усвідомлення власних обов'язків у родині. Науковець виявив взаємозв'язок між мотивацією та задоволеністю сімейним життям і, на основі емпіричних даних, виокремив дві основні групи мотивацій, які впливають на розуміння молоддю значення сім'ї та мети сімейного життя: морально-емоційні та матеріальні мотиви. До морально-емоційних мотивів відносить любов, спільність поглядів і інтересів, взаємну симпатію, повагу, дружбу, привабливість, моральні якості, бажання мати дітей, а також здатність долати самотність. Матеріальні мотиви включають фінансову стабільність, наявність житла у майбутнього партнера, готовність змінити місце проживання чи залишити батьківську родину. Дослідник наголошує, що серед мотивацій до створення сім'ї особливу роль відіграє ціннісна орієнтація, яка значною мірою визначає вибір майбутнього партнера, впливає на динаміку

сімейних відносин, формує рольові очікування і вимоги, а також визначає, як молодь осмислює свої майбутні сімейні ролі.

Подібну позицію висловлює професор Є. Потапчук [185, с. 4-5], який зазначає, що особистість, яка стикається з проблемою розвитку готовності до шлюбу, повинна формувати здатність до розуміння любові, уміння розрізняти здорові та нездорові стосунки, створювати і підтримувати гармонійні відносини, усвідомлювати закономірності вибору шлюбного партнера, а також розвивати навички знайомства, спілкування, приваблення потенційних партнерів і підтримання стосунків з ними. Науковець підкреслює, що поряд із розвитком когнітивного компонента важливим є формування поведінкового компонента готовності до шлюбу, що узгоджується з нашим баченням моделі готовності особистості до подружнього життя.

На думку Н. Максимової [145; 146] після того, як індивід усвідомив свої мотиви, потреби та здібності щодо партнерства, він має сформулювати уявлення про бажані характеристики потенційного партнера, звертаючи увагу на його мотивацію до вступу в шлюб, поведінкові прояви в соціумі та конкретні дії. Особистість також повинна пройти процес сепарації від батьківської родини, що є важливим етапом у становленні її самостійності. Водночас важливо обирати партнера, який також досяг незалежності від своєї сімейної системи, адже залежність від батьківської родини може стати перешкодою для побудови гармонійних відносин у майбутній сім'ї. Дослідниця акцентує увагу на значущості особистісної зрілості та здатності до оцінки компонентів готовності до шлюбу у потенційного партнера. Ми поділяємо цю позицію, оскільки даний етап є критично важливим у процесі свідомого вибору об'єкта симпатії та побудови стабільних і гармонійних подружніх стосунків.

Доктор філософії з психології Д. Карпова [89, с. 236] переконана, що особистість, яка зустрічається з проблемами розвитку шлюбного потенціалу має:

- опанувати статусом і поведінкою, що відповідають вікові;
- розвивати в собі якості характеру майбутнього сім'янина;
- проявляти готовність до взяття відповідальності за себе та рідних людей;

- досягнути емоційної, територіальної та фінансової незалежності від родичів;
- розвинути здатність знайомитися, спілкуватися, приваблювати потенційних партнерів для шлюбу та підтримувати з ними гармонійні міжособистісні стосунки;
- визначати ефективні критерії вибору партнера для шлюбу.

Результати емпіричного дослідження науковиці викликають інтерес, оскільки дають уявлення про риси характеру особистості, яка успішно пройшла процес розвитку готовності до подружнього життя, зокрема це [89, с. 236]: здатність довіряти, комунікативність, надійність, ніжність, турботливість, здатність мудро вирішувати проблемні життєві ситуації, емпатійність, здатність делікатно критикувати думки чи поведінку партнера.

У процесі розвитку готовності до подружнього життя особистість має володіти сформованими когнітивним, особистісним та поведінковим компонентами готовності для ефективного вирішення міжособистісних конфліктів.

Когнітивний компонент включає здатність усвідомлювати наявність проблеми, аналізувати її причини, а також визначати емоції та реакції, які перешкоджають відновленню стосунків. Особистісний компонент передбачає розуміння власної позиції та потреб у контексті конфлікту, а також стійке бажання покращити стосунки з партнером. Поведінковий компонент реалізується через здатність відкрито комунікувати з партнером про проблеми, які викликають тривогу або незадоволення, а також здійснювати конкретні дії для їх вирішення.

Таким чином, усі компоненти готовності до подружнього життя інтегруються та взаємодіють у процесі врегулювання протиріч у партнерських стосунках, забезпечуючи гармонійний розвиток подружньої взаємодії.

У рамках теоретичного дослідження проблеми розвитку особистісної готовності до подружнього життя було проаналізовано, як українці оцінюють свій рівень готовності до створення сім'ї, а також наявність у них мотивації до її розвитку. Для цього було розроблено та застосовано авторську анкету «Психологічна готовність особистості до шлюбу» (додаток Е) яку запропонували пройти 80 респондентам різного віку (від 17 до 50 років) статті (75% жінок, 25% чоловіків) та соціального статусу (16,25% у шлюбі; 11,25% розлучених; 66,25% не

одружених; 6,25% у стосунках). Метою опитування було виявлення бажання респондентів розвивати шлюбний потенціал та ідентифікація чинників, що перешкоджають побудові гармонійних романтичних стосунків.

Аналіз відповідей на запитання «Чи хотіли б ви підвищити рівень готовності до шлюбу?» показав, що 61,25% респондентів висловили бажання підвищувати свою готовність до подружнього життя, тоді як 38,75% такого бажання не мали. Серед тих, хто НЕ бажає займатися розвитком шлюбного потенціалу, розподіл є наступним: 19,35% перебувають у стосунках, які мають проблеми; 9,68% – розлучені; 45,16% – не перебувають у стосунках; 25,81% вважають себе щасливими у стосунках і не бачать необхідності у розвитку готовності до шлюбу.

На запитання «Як ви думаєте, що саме вам заважає будувати гармонійні партнерські стосунки?» респонденти, які НЕ виявляють бажання розвивати готовність до подружнього життя, дали відповіді, результати яких представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Відповіді респондентів, що НЕ хочуть розвивати готовність до подружнього життя на запитання «Як ви думаєте, що саме вам заважає будувати гармонійні партнерські стосунки?»

Причини, що заважають будувати романтичні стосунки (на думку досліджуваних)	Кількість респондентів, що НЕ хочуть розвивати готовність до шлюбу, %
Високі вимоги до партнера	12,90
Особиста конфліктність	12,90
Особистий складний характер	9,68
Не вміння слухати партнера	12,90
Не вміння говорити про свої почуття	16,14
Не знаю, що заважає	35,48

Респонденти, що хочуть займатися проблемою розвитку шлюбного потенціалу, на запитання «Як ви думаєте, що саме вам заважає будувати гармонійні партнерські стосунки?» надали відповіді, які представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Відповіді респондентів, що хочуть розвивати готовність до подружнього життя на запитання «Як ви думаєте, що саме вам заважає будувати гармонійні партнерські стосунки?»

Причини, що заважають будувати романтичні стосунки (на думку досліджуваних)	Кількість респондентів, що хочуть розвивати готовність до шлюбу, %
Відстань	2,77
Втручання батьків у стосунки	2,77
Залежність від партнера	2,77
Особиста імпульсивність	6,85
Матеріальні проблеми	2,77
Особистий складний характер	23,18
Невміння вирішувати конфлікти	2,77
Не довіра до партнера	23,18
Страх зради	2,77
Неосвіченість з питань побудови стосунків	2,77
Не розуміння бажань і потреб партнера	6,85
Особиста сором'язливість	4,81
Не знаю, що заважає	10,93
Стосунки гармонійні, але інколи в них сумно	4,81
Щасливі у стосунках	19,39

На основі проведеного опитування можна виявити відмінності між респондентами, які усвідомлюють значущість формування шлюбного потенціалу, та тими, хто не усвідомлює необхідності його розвитку. Респонденти, які не виявляють бажання займатися розвитком шлюбного потенціалу вважають, що питання особистісної готовності до подружнього життя їх не стосуються. Натомість респонденти, які прагнуть розвивати особистісну готовність до шлюбу, вказують конкретні та чіткі причини, що заважають їм будувати романтичні стосунки. Серед них 19,39% респондентів, незважаючи на те, що перебувають у щасливих стосунках, висловлюють готовність підвищити свій шлюбний потенціал. У свою чергу, респонденти, які бажають займатися розвитком готовності до подружнього життя, демонструють більший відсоток тих, хто не може визначити, що саме заважає їм будувати стосунки. Результати дослідження вказують на відсутність розуміння учасниками опитування моделей поведінки шлюбних партнерів, які сприяють взаємному розумінню і гармонії сімейно-шлюбного життя. Категорія, яка хотіла би покращити готовність до шлюбу характеризуються усвідомленням проблем у взаєминах, які призводять до конфліктів і дисгармонії в

сімейному житті. Це свідчить про необхідність розробки ефективного психологічного інструментарію для підвищення загальної психологічної просвіти та розвитку готовності молоді до сімейно-шлюбного життя.

Таким чином, ми здійснили порівняння дефініцій «розвиток» та «формування», і розкрили проблему розвитку особистісної готовності до подружнього життя, що залежить від ряду чинників: гетерохронності, асинхронності, стадійності, диференціації, перетворення та пластичності. Було досліджено, що розвиток готовності до шлюбу напряду залежить від особистісної зрілості особистості, що базується на розвитку трьох компонентів готовності до шлюбу. Здійснено порівняння традиційної парадигми уявлень про сімейні ролі та сучасних уявлень українців щодо розподілу ролей у сім'ї. Окрім того, ми представили результати опитування учасників дослідження щодо їх мотивації розвитку готовності до подружнього життя, які свідчать про те, що значна частина респондентів не виявляє бажання працювати над своїм шлюбним потенціалом, незважаючи на наявність проблем у стосунках.

2.2 Психологічні умови, що сприяють розвитку особистісної готовності до подружнього життя

Пошук психологічних умов, що сприяють розвитку особистісної готовності до подружнього життя вимагає від нас здійснення аналізу усіх складових, що впливають на формування уявлень індивіда про сім'ю та шлюб. Розпочати розгляд цієї проблеми варто з осмислення таких дефініцій як умова та чинник. Поняття «умова» відображає необхідну обставину, яка створює сприятливий ґрунт для розвитку [232]; «чинник» – рушійна сила, причина будь-якого процесу, що визначає його характер або одну з основних рис [232].

Вивчаючи літературу та роботи науковців, ми не знайшли визначення дефініцій «психологічна умова» та «психологічний чинник», тому опираючись на загальну інтерпретацію понять «умова» та «чинник», ми в контексті нашого дослідження під поняттям «психологічна умова» розуміємо необхідну

психологічну обставину, яка сприяє певному психологічному розвитку особистості. А що стосується поняття «психологічний чинник», то воно відображає психологічну причину поведінки особистості та її психічного стану.

Психологічні умови та чинники поділяються на зовнішні (об'єктивні) та внутрішні (суб'єктивні). Зовнішні умови та чинники включають природні та соціальні фактори, які впливають на людину через внутрішні умови, оскільки соціальне оточення є джерелом розвитку психіки. Вони складаються з трьох компонентів: макросередовища (суспільство, його соціально-економічна та політична система), мезосередовища (національно-культурні та соціально-демографічні особливості місця проживання дитини), та мікросередовища (близьке оточення, сім'я). Зовнішні протиріччя стають рушійною силою особистісного розвитку лише тоді, коли вони стимулюють вирішення внутрішніх конфліктів через створення нових стратегій поведінки.

Внутрішні умови розвитку включають психологічні характеристики індивіда, зокрема рівень свідомості, накопичений життєвий досвід, рівень освіти, мотивацію, інтелектуальні здібності, характерологічні риси та соціально-психологічні особливості. На різних етапах життя внутрішні конфлікти набувають специфічних проявів, проте їх об'єднує ключове протиріччя – між прагненням дитини до дорослішання, активної участі в соціальному житті та реалізації свого місця в суспільстві, і обмеженістю реальних можливостей для задоволення цієї потреби. Зовнішні й внутрішні умови та чинники розвитку особистості перебувають у взаємозв'язку, а їхній вплив варіюється за якісними характеристиками на кожному віковому етапі розвитку [237, с.9-10].

У межах дослідження поняття «умова» обрано як ключове для аналізу, оскільки воно точніше відображає специфіку досліджуваного процесу – розвитку шлюбного потенціалу особистості. В ході нашого наукового пошуку особливу увагу варто приділити умовам, що сприяють формуванню психологічного середовища для розвитку шлюбного потенціалу, а не лише чинникам, які впливають на цей процес.

Отже, поняття «умова» дозволяє акцентувати увагу на виявленні та створенні оптимальних обставин, які є необхідними для становлення та розвитку ключових психологічних якостей, що визначають шлюбний потенціал особистості. Такий підхід відповідає завданням дослідження, що полягає у розробці рекомендацій щодо оптимізації умов для розвитку шлюбного потенціалу.

Аналіз психологічних умов, у яких розвивається особистісна готовність до шлюбу, доцільно розпочати з дослідження сімейних систем. Сім'я виступає базовою соціальною групою, що має родинні зв'язки або тісні емоційні стосунки, де дорослі виконують функції виховання та соціалізації дітей (біологічних або усиновлених). Саме в сім'ї відбувається первинне становлення особистості, що закладає основу для формування її шлюбного потенціалу [237, с. 8].

У сучасних джерелах часто виділяють такі завдання та функції сім'ї [92; 118; 162; 237; 253]:

1. Господарсько-побутова (економічна): забезпечення матеріальних потреб членів сім'ї, управління господарством, наявність власного бюджету, догляд за непрацездатними членами сім'ї. На всіх етапах розвитку сім'я виступала осередком зі специфічними особливостями виробництва, споживання і обслуговування своїх членів. Основне завдання полягає в реалізації найнагальніших потреб, таких як одяг, житло і їжа, які є невіддільними від біологічної природи, що підкреслює важливе значення цієї функції для сім'ї.

2. Репродуктивна: забезпечення народження дітей, задоволення потреби в нащадках, лише сім'я може виконати відтворювальну функцію з особистою зацікавленістю, а не механічно. Основне завдання репродуктивної функції полягає в продовженні роду.

3. Сексуально-еротична: задоволення сексуальних потреб подружжя та регулювання сексуально-еротичної поведінки її членів для біологічного відтворення суспільства. Основне завдання в отриманні сексуального задоволення та реалізації сексуальної енергії.

4. Виховна: задоволення індивідуальних потреб у батьківстві, виховання та соціалізація підростаючого покоління. Сімейне виховання реалізується через

цілеспрямований та систематичний вплив батьків на дітей з метою їх підготовки до самостійного життя та прищеплення певних морально-психологічних і фізичних якостей. Сім'я дозволяє дитині максимально розкрити свої емоційні та інтелектуальні можливості, сприяючи їх швидшій реалізації. Виховна функція сім'ї включає: турботу, керівництво та організацію, стратегічні (визначення перспективних цілей та шляхів їх досягнення), інформаційні та ідеологічні (інформація про події та їх оцінка), консультативні (поради та зауваження), регулюючі (визначення кола друзів, місця навчання, покупок, відвідувань) та оцінюючі завдання, що межують з іншими функціями.

5. Регулятивна: регулювання взаємин між членами сім'ї, здійснення первинного соціального контролю, а також реалізацію влади та авторитету. У демократичній, егалітарній сім'ї ця функція базується на дотриманні моральних норм, особистому авторитеті членів родини, насамперед батьків стосовно дітей. Батьки з раннього віку регулюють поведінку дітей, наприклад, навчають не перебивати дорослих, не залишати сміття у громадських місцях тощо. Водночас присутність дитини впливає на поведінку дорослих, накладаючи відповідальність за їхні слова і вчинки. Завданнями цієї функції є встановлення правил поведінки, розподіл ролей і обов'язків між членами сім'ї, контроль за поведінкою членів сім'ї, забезпечення дотримання сімейних норм і традицій.

6. Емоційна (відновна): надання психологічної підтримки, поваги та симпатії членам сім'ї. Відновна роль цієї функції полягає в збереженні психологічного здоров'я, гармонізації життєвого тону та душевного комфорту всіх її членів. Родинні стосунки мають створювати атмосферу довіри, привітності та підтримки, де кожен відчуває впевненість у турботливому ставленні з боку рідних. Основним завданням цієї функції є забезпечення сім'ї як оздоровчого та психотерапевтичного середовища, що знімає психологічну напругу та сприяє емоційній стабільності.

7. Комунікативна (психотерапевтична): забезпечення спілкування між членами сім'ї та їх взаємодії з оточуючим світом. Вона охоплює формування соціальних орієнтацій, емоційної культури, моральних установок і загального

психічного здоров'я, що значною мірою залежать від характеру внутрішньосімейного спілкування та психологічної атмосфери в родині. Комунікативна функція має на меті вирішення таких завдань: організація внутрішньосімейної комунікації, посередництво сім'ї у взаємодії її членів з мас-медіа, літературою та мистецтвом, а також вплив сім'ї на різні аспекти соціальної інтеракції.

8. Рекреаційна: організація дозвілля і відпочинку, спрямованих на відновлення фізичних і психо-емоційних ресурсів членів сім'ї. Основним завданням цієї функції є створення умов для спільного відпочинку, що базується на спільних інтересах і захопленнях, сприяючи гармонізації сімейних взаємин. Переживання спільних вражень, розділення позитивних емоцій і формування колективних спогадів сім'ї сприяють укріпленню емоційного зв'язку між її членами. Ця функція також сприяє духовному збагаченню через організацію культурної активності, що забезпечує трансляцію родинних традицій та цінностей наступним поколінням.

9. Феліцитологічна («феліците» – щастя): прагнення до особистого щастя, яке визначає систему внутрішньосімейних відносин та очікувань. У рамках цієї функції сім'я виконує роль джерела емоційної підтримки, любові та визнання, що забезпечує задоволення базових психологічних потреб особистості: у приналежності, прийнятті та самореалізації. Сім'я виступає середовищем, де індивід отримує необхідний емоційний ресурс, що сприяє його фізичному, психологічному та соціальному благополуччю. Основним завданням цієї функції є формування єдиної системи уявлень подружжя щодо сімейного благополуччя, яке відповідає їхнім почуттям, цінностям і життєвим переконанням.

Однією з ключових функцій сім'ї є виконання виховної ролі, що полягає у формуванні соціальних і культурних основ розвитку дитини. Батьки виступають першими педагогами та наставниками, передаючи дитині систему цінностей, які сприяють її моральному, інтелектуальному, психологічному, емоційному та фізичному становленню. Виховний вплив сім'ї відіграє визначальну роль у формуванні характеру дитини, її здатності до побудови міжособистісних взаємин,

а також у закладанні основ для її майбутнього сімейного життя [35, с. 64-65]. Інтерація батьків із дітьми суттєво впливає на формування їхніх уявлень про гендерні ролі, оскільки дорослі можуть сприймати своїх дітей крізь призму суспільних норм і стереотипів. Наприклад, батьки можуть взаємодіяти з сином і дочкою, орієнтуючись на усталені уявлення про маскуліність і фемінність, що впливає на особливості їхнього виховання. Гендерно диференційоване ставлення може проявлятися у таких аспектах, як характер фізичної взаємодії, особливості вербальної комунікації, рівень емоційної підтримки тощо. Рівнозначна участь батька й матері у процесі гендерної соціалізації є критично важливою, оскільки діти засвоюють не лише поведінкові моделі загалом, а й специфічні гендерні аспекти цієї поведінки. Подружні взаємини відіграють вагомую роль у формуванні культури гендерної взаємодії та особистості майбутнього члена суспільства, визначаючи ефективність або недоліки гендерного виховання в сім'ї [51, с. 56].

Результати експерименту Gones [253, с. 155] переконливо демонструють специфіку батьківського впливу вже в ранньому дитинстві та взаємозв'язок між відповідальністю батьків і дисфункційною («дисфункція – порушення, розлад функцій» [231, с. 45]) поведінкою дітей. Дослідження проводилося в лабораторних умовах, де спостерігалася комунікативна взаємодія дітей віком 15, 21 і 39 місяців із матерями та іншими дітьми. Серед численних параметрів аналізувалися латентний період реакції матері на плач дитини (зокрема, час, через який вона брала її на руки) та прояви агресивної поведінки, спрямованої на інших (наприклад, удари, поштовхи, спроби відібрати предмет). Результати дослідження показали, що діти, чиї матері демонстрували повільну реакцію на їхній плач або запрошення до контакту, частіше проявляли агресивні тенденції порівняно з тими, чиї матері швидко відповідали на потреби дитини.

Відповідно до теорії прихильності, рівень емоційної безпеки дитини у взаємодії з матір'ю визначає її майбутню соціальну адаптацію. Вчені Р. Ainsworth та S. Boldizar [253 с. 156] довели, що діти, які в ранньому віці отримували стабільну емоційно-позитивну взаємодію з матір'ю, у дорослому житті демонструють вищий рівень довіри до інших та добре розвинуті соціальні навички. Натомість особи, які

знавали емоційної нестабільності або байдужості з боку матері, у старшому віці мають труднощі з адаптацією, проявляють опозиційну поведінку, фізичну та вербальну агресію, імпульсивність і виражені емоційні реакції.

Наукові дослідження, зокрема роботи С. Оксамитної [51, с. 56], показують, що відповідальне батьківство позитивно корелює з розвитком відповідних особистісних якостей як у синів, так і у дочок. Водночас материнська відповідальність значною мірою впливає переважно на розвиток дочок, а особистісні характеристики синів формуються здебільшого під впливом батька як основного чоловічого рольового зразка. Дослідження, проведене О. Плахотніком [51, с. 56], присвячене особливостям виховання дівчат у сімейному контексті. Було встановлено, що такі явища, як відмова від навчання, залежна поведінка, низький рівень соціальної активності в колективі та труднощі у формуванні дружніх зв'язків, часто пов'язані з несприятливим мікросоціальним середовищем у родині, конфліктними стосунками між батьками та низьким рівнем сімейної ціннісної орієнтації. Аналіз впливу стилів батьківського виховання на особистісний розвиток дівчат підтвердив, що позитивна взаємодія як з батьком, так і з матір'ю сприяє гармонійному психосоціальному становленню. Водночас ворожість, надмірна суворість та авторитарні виховні стратегії з боку матері корелюють із підвищеним рівнем агресивності та зростанням ризиків розвитку емоційно-особистісних дисфункцій. Експериментальні дані підтвердили, що особистісне становлення та психологічна зрілість дитини залежать від інтегрованого впливу обох батьків. Зокрема, роль батька є визначальною у процесі інтеріоризації цінностей, самореалізації, формуванні жіночої ідентичності, що сприяє розвитку автономності, здатності до самостійного прийняття рішень і відстоювання власних інтересів [51, с. 56].

Вплив сім'ї на розвиток дитини змінюється залежно від вікових етапів, проте не зникає повністю. Засвоєний у родинному середовищі досвід має визначальне значення для подальшого розвитку внутрішнього світу особистості. Окрім усвідомленого та цілеспрямованого виховання, дитина піддається впливу загальної сімейної атмосфери, яка формується на рівні імпліцитного навчання та соціально-

емоційного моделювання. Цей вплив може не завжди бути очевидним, але він визначає базові патерни поведінки та систему цінностей індивіда в дорослому віці.

Дослідження І. Кона [51] відзначають диференційований вплив батька та матері на формування особистості дитини. Батько, як правило, асоціюється з більш директивним стилем виховання та авторитарністю, особливо у взаємодії з синами. Психологічна близькість з батьком фіксується рідше, ніж з матір'ю, а його залученість у виховний процес традиційно сприймається як менш значуща порівняно з материнською. Водночас, якщо розглядати вплив батька крізь призму соціалізації, його роль, хоча й менш стабільна та виразна у порівнянні з роллю матері, відіграє ключове значення у формуванні соціально значущих характеристик особистості, зокрема соціальної ролі. Батько здійснює значний вплив на формування у синів відповідальності, автономності, професійних орієнтацій та почуття чоловічої ідентичності. Його присутність у вихованні корелює з рівнем морального розвитку, а також сприяє освоєнню соціально схвалюваних моделей поведінки. Для дочок батько виступає первинним референтним зразком чоловічої ролі, що зумовлює формування її майбутніх уявлень про міжособистісні стосунки та визначає базові установки у гендерно-рольовій поведінці.

Важливість сімейного впливу на формування статевих ролей підкреслює В. Кравець [118], наголошуючи на особливій чутливості підліткового віку до сімейних патернів виховання. У цей період відбуваються значні біопсихосоціальні трансформації, що впливають на поведінку, емоційний фон та становлення особистісних орієнтацій, включаючи професійні пріоритети.

Дослідження О. Захарова свідчать, що діти, які виховуються в неповних сім'ях, частіше демонструють поведінкову дезадаптацію, що проявляється у підвищеній конфліктності, емоційній лабільності, демонстративності, наполегливості або, навпаки, пасивності та несамотійності, порівняно з дітьми, які зростають у повних родинах. Для забезпечення оптимального психосоціального розвитку дитини важливо, щоб у сім'ї формувалася збалансована система виховної взаємодії, яка включає гармонійне поєднання материнських та батьківських оцінок,

ставлення до дитини, виховних стратегій та функціонального розподілу батьківських ролей [51, с. 56].

У науковій літературі [132; 133; 161; 261] виокремлюють два основних типи материнської любові: альтруїстичну та егоїстичну. Альтруїстична материнська любов характеризується безумовним прийняттям дитини, жертовністю та безкорисливістю у вихованні, що сприяє її гармонійному психоемоційному розвитку. Егоїстична материнська любов, навпаки, проявляється через емоційну дистанційованість, байдужість або надмірний контроль, що може зумовити психологічні деформації особистості дитини, зокрема порушення базової довіри до світу, тривожність, емоційну нестабільність або формування залежних поведінкових стратегій.

Батьківська любов відзначається більшою варіативністю та залежністю від соціокультурних факторів, досягнень дитини та її поведінкових характеристик. Батько, як правило, виявляє вищий рівень емоційної прив'язаності до дітей, які поділяють його цінності, поведінкові моделі та стиль життя, що сприяє формуванню ідентичності дитини через процес ідентифікації. У таких випадках батько сприймає дитину як продовження власного «Я» та спадкоємця його соціального статусу. Водночас батьківська любов може бути умовною – її втрата або ослаблення може відбуватися через конфлікти, невідповідність очікуванням, що інколи вимагає від дитини адаптаційної поведінки, такої як підпорядкування, відповідність нормам або пошук схвалення.

За концепцією Е. Фромма [51, с. 57], батьківська любов базується на принципах справедливості та підтримки автономності дитини. Батько відіграє ключову роль у розвитку ініціативності, здатності протистояти груповому тиску та формуванні соціальної компетентності. Прив'язаність до матері, навпаки, переважно пов'язана з базовим почуттям безпеки, що може сприяти меншій схильності до активного спротиву зовнішнім впливам. Батько у процесі соціалізації дитини виступає своєрідним медіатором між сім'єю та суспільством, допомагаючи засвоювати соціальні норми, морально-етичні цінності та розвивати адекватну самооцінку. Диференційовані підходи матері та батька до виховання нерідко

стають підґрунтям для внутрішньосімейних конфліктів, особливо у разі неузгодженості виховних стратегій, відмінностей у стилях комунікації та рівні емоційної включеності кожного з батьків у життя дитини.

Аналогічну позицію висловлює I. Sipov [205, с. 96], стверджуючи, що процес формування статевих ролей дитини за батьківським прикладом, значною мірою відбувається через моделювання поведінкових патернів, спостереження за батьками та їхнім виконанням статеворольових функцій. У результаті цього дитина адаптує власну поведінку відповідно до засвоєних моделей. Одночасно образ батьківської фігури протилежної статі слугує своєрідним еталоном, що впливає на майбутній вибір партнера. Позитивний досвід взаємодії з батьком чи матір'ю протилежної статі корелює з більшою ймовірністю гармонійних партнерських стосунків у дорослому віці, тоді як дисфункціональні моделі сімейних відносин можуть зумовлювати формування деструктивних сценаріїв взаємодії в подружньому житті.

Сімейна модель виконує функцію базового сценарію, який визначає основні параметри майбутньої сімейної системи, створеної дітьми у дорослому віці. Високий рівень конгруентності (збігу) моделей сімей підвищує ймовірність стабільності та гармонійності стосунків у подружжі, тоді як суттєві розбіжності між сімейними сценаріями партнерів можуть провокувати інтрадіадні конфлікти та конкуренцію за домінуючі ролі у сім'ї.

За твердженням Д. Карпової [88, с. 111], сім'я як первинний соціалізаційний інститут відіграє ключову роль у формуванні уявлень дитини про стилі подружньої взаємодії, принципи виховання, економічний устрій сім'ї та розподіл сімейних обов'язків. Рівень ідентифікації з майбутньою подружньою роллю, усвідомлення сімейної відповідальності та прийняття відповідних соціальних норм залежить від трансмісії сімейних цінностей та виховних моделей, засвоєних у батьківській родині.

Згідно з думкою С. Ковальова [97], значущими факторами, які впливають на сімейну соціалізацію дитини, є емоційна експресія батьків, їхні способи вираження

радість та смутку, підтримка чи санкціонування поведінки дитини, а також особливості конфліктної взаємодії у сім'ї.

Науковець J. Bradshaw [206, с. 151] стверджує, що саме батьки виступають основними агентами соціалізації, забезпечуючи не лише емоційний та поведінковий патронат, а й слугуючи джерелом когнітивного та морально-етичного розвитку. Діти, будучи активними суб'єктами навчання, потребують відповідного керівництва у процесі соціокультурної адаптації, що дозволяє їм ефективно засвоювати знання та застосовувати їх у реальних життєвих ситуаціях.

У підлітковому віці процес формування відносин у шлюбі та сім'ї переходить з латентної стадії в активну, коли засвоєні в родині та за її межами принципи починають перевірятися, коригуватися, випробовуватися й порівнюватися. Підлітковий пошуковий період ставить перед молоддю завдання знайти своє місце у світі дорослих. Сповнені енергії, юнаки та дівчата виходять за межі батьківської родини, експериментують із різними моделями поведінки, відкидаючи одні й приймаючи інші, що відповідають їхнім власним цінностям та ідентичності. Експериментальне дослідження, проведене Л. Степаненко [236, с. 145], підкреслює важливість готовності до шлюбу, детально описуючи вплив особистісних компонентів, таких як рівень самооцінки та домагань у підлітків. Дівчата з низьким рівнем самооцінки та домагань, незалежно від типу родини (повної чи неповної), надають перевагу духовним якостям у майбутньому партнері. Зі зростанням самооцінки та рівня домагань, кількість вимог до партнера збільшується, включаючи матеріальні цінності, зовнішню привабливість та високий матеріальний статус. Дівчата з неповних родин приділяють більшу увагу родинним цінностям, хлопці з повних родин, у яких спостерігається низька самооцінка та домагання, прагнуть, щоб їхні майбутні дружини виконували традиційні жіночі ролі, були господинями та виявляли повагу до чоловіка. Зі зростанням самооцінки та домагань вимоги до партнерки включають зовнішню привабливість, вихованість та сором'язливість. Хлопці з неповних родин більше орієнтовані на виконання сімейних обов'язків і дотримання сімейних традицій. Це свідчить про те, що особистісний компонент є ключовим у формуванні готовності до подружнього

життя, і молодь із розвинутим особистісним потенціалом готовності до шлюбу очікує від партнера аналогічного рівня розвитку шлюбного потенціалу.

За думкою Т. Харріса [253, с. 163], план на майбутнє формується відповідно до сімейних інструкцій, причому сценарні обмеження переважно успадковуються від батьків протилежної статі. Сценарні настанови, які мати передає своєму синові, вона отримала від свого батька, що свідчить про те, що джерелом сценарної програми чоловіка може бути його дідусь по материнській лінії. Накази, які батько дає доньці, він отримав від своєї матері, тобто джерелом жіночого сценарію найчастіше є бабуся по батьковій лінії. Батьки тієї ж статі, що й дитина, виступають для неї прикладом поведінки. Хлопчики намагаються ототожнювати себе з чоловіками, наслідуючи їхню поведінку, приймаючи їхні позитивні та негативні установки, і на основі цього формують уявлення про те, яким має бути чоловік у сім'ї.

На думку Е. Нетерінгтон [206, с. 163], у юнаків спостерігаються певні відхилення в статево-рольовій поведінці, якщо їхні батьки залишили сім'ю до досягнення ними п'ятирічного віку, аналогічно, дівчата, наслідуючи жіночі моделі, переймають поведінку та установки матері. Автор додає, що жінки, батько яких помер до їхнього юнацького віку, частіше пов'язують образ майбутнього чоловіка з образом батька, ніж ті, які виховувалися в повних сім'ях. Як стверджує М. Джеймс [253, с. 163], жінка, батько якої схвалював її жіночність, а мати вважала себе «нормальною» жінкою, почуватиметься жінкою-переможницею.

Дослідник М. Мід [206, с. 65] вважає, що роль батька у розвитку дитини є надзвичайно важливою з моменту її народження, оскільки батько стимулює процес емоційного відділення дитини від матері, що, в свою чергу, прискорює її соціалізацію. Відсутність батька в сім'ї або невиконання ним своїх обов'язків може призвести до розвитку психопатологічних порушень у дитини.

Вплив виховання в неповній сім'ї на формування особистості дитини, особливо дочки, досліджувала В. Титаренко [206, с. 160]. Вона стверджує, що процес формування сексуальності вимагає наявності як жіночого, так і чоловічого прикладу. Одночасне сприйняття обох гендерних ролей дозволяє порівняти їх та

усвідомити не лише їхню протилежність, а й необхідність їх поєднання, де існування однієї гендерної ролі передбачає наявність іншої. Жінки з неповних сімей у майбутньому сімейному житті стикаються з більшими труднощами у розумінні своїх чоловіків і синів, а також у прогнозуванні їхніх вчинків та бажань, ніж ті, що виховувались у повних сім'ях. Молоді люди, які виростили поза сім'єю або в неблагополучній родині, зазвичай характеризуються недовірою до людей, підозрілістю та, як наслідок, відчуженістю.

Вплив батьківської сім'ї на успішність сімейних стосунків дорослих дітей також розглядався у дослідженнях засновника позитивної сімейної терапії Н. Пезешкіана [319; 320]. Автор переконаний, що сім'я впливає на вибір кар'єри та образ партнера, оскільки від одного покоління до іншого передаються стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях, цінності та структура взаємин, які засвоюються дітьми й передаються наступним поколінням. Що стосується насильства у міжособистісних стосунках в сім'ї, то його наявність має фатальний вплив на психіку індивіда, негативно позначаючись на його соціалізації та призводячи до засвоєння моделей поведінки, спрямованих на використання сили. Діти не лише наслідують від батьків конкретні форми поведінки, підсвідомі реакції та різноманітні звички, але й переймають суттєві аспекти моделі шлюбних взаємин. Батьки, у яких подружнє життя склалося успішно, дають своїм дітям наочний і переконливий приклад того, як слід будувати спільне життя чоловіка та дружини. Найбільш сприятливим для цього є цілеспрямоване виховання дітей, що включає в себе вимогливість, позитивне ставлення з боку батьків, спільний відпочинок та демократичний підхід.

Дослідник проблеми подружніх стосунків К. Вітек [206, с. 155] зазначає, що принцип послідовності виховання відіграє ключову роль. Діти, яких виховували послідовно, частіше створюють гармонійні шлюби. За його дослідженням, у випадках, коли виховний процес був непослідовним, шлюби частіше виявляються менш успішними. Науковець зазначає, що характер взаємин молодого подружжя часто відображає взаємини їхніх батьків. У випадках, коли конфлікти батьків стають надто напруженими, діти сприймають їх як антимодель сімейного життя,

що може вплинути на формування їх власних сімейних стосунків. Сім'ї з дисгармонійними взаєминами не здатні самостійно вирішувати конфлікти, які виникають у їхньому житті. Довготривалий конфлікт призводить до зниження соціальної та психологічної адаптації у партнерів, а також до втрати здатності до спільної діяльності, зокрема у питаннях виховання дітей. Рівень психологічної напруги у сім'ї зазвичай зростає, що призводить до емоційних порушень та невротичних реакцій серед її членів, а також до виникнення постійного почуття тривоги у дітей. Дисгармонія у сімейних відносинах створює несприятливу атмосферу для емоційного розвитку особистості і може призвести до формування патологічних рис характеру. Вбачаємо у цьому прояв таких психологічних умов, як власний приклад батьків та ефективність їх виховного впливу на дітей.

Згідно з дослідженням А. Захарова [206, с. 156], діти з конфліктних та неповних сімей виявляють ознаки особистісної незрілості, слабкої самоідентифікації, підвищеної емоційної чутливості, пасивності та невпевненості. Виховання в неповній або конфліктній сім'ї ускладнює процес формування власної сім'ї. Подружжя, які виростили в сім'ях з серйозними конфліктами чи розлученнями, часто мають так звану «фобію сім'ї», яка виражається в боязні створювати міцні сімейні зв'язки, тому ці люди прагнуть до незалежності від сімейних взаємин.

Дослідження М. Сох та ін. [206, с. 151] свідчать, що особистісні розлади дорослих часто мають коріння з раннього дитинства і пов'язані з негативними дитячими переживаннями, такими як конфліктні взаємини з близькими членами сім'ї або опікунами під час формування особистості дитини. Автори виокремлюють такі причини, як проблеми у взаєминах між батьками та дитиною, недостатній догляд батьків, відсутність інтересу до дитини, а також випадки агресивної поведінки та злочинних дій батьків.

За Е. Ейдемільером [183, с. 121-122] існують такі типи негармонійного сімейного виховання:

1. Потураюча гіперпротекція – підліток залишається «дитиною», оскільки оточення намагається усунути його від труднощів, задовольняючи бажання та захоплюючись незначними досягненнями.

2. Домінуюча гіперпротекція – проявляється у надмірній увазі до дитини, надмірному піклуванні про неї та контролі за її поведінкою, що призводить до зниження почуття відповідальності та самостійності.

3. Підвищена моральна відповідальність – пред'являються вимоги, які не відповідають віку та можливостям дитини. Батьки перекладають на підлітка відповідальність за своє життя та благополуччя, очікуючи від нього значних досягнень, при цьому ігноруючи потреби, інтереси та психофізіологічні особливості. Підлітки з психастенічними та сенситивними акцентуаціями часто не здатні впоратися з таким рівнем відповідальності, що може призвести до розвитку obsесивно-фобічних невротичних реакцій або декомпенсації за психастенічним типом.

4. Емоційне нехтування дитиною – потреби дитини ігноруються, вона відчуває себе перешкодою для батьків, які встановлюють велику дистанцію у взаємостосунках. Часто підлітку нав'язують ролі «невиправного», «хулігана», «психа» тощо.

5. Жорстоке поводження – потреби дитини не задовольняються, її карають, б'ють, позбавляють радощів тощо.

6. Гіпопротекція – характеризується недостатньою опікою, контролем, незрілістю та слабкістю батьківських почуттів, що проявляється в поверхневому ставленні до потреб дитини.

Суперечливість у взаємодії з дітьми проявляється в різноманітних, часто протилежних аспектах: емоційна збудженість і надмірна опіка поєднуються з низьким рівнем емоційної чутливості; тривожність – з домінуванням, завищені вимоги – з батьківською безпорадністю. Руйнівним фактором є різкі, безпричинні перепади в настрої батьків, через що дитина не розуміє, чого від неї вимагається і як повинна себе поводити для отримання схвалення. Як результат, у дитини виникає почуття невпевненості та незахищеності. Ці фактори перешкоджають засвоєнню моральних норм та їх реалізації в поведінці [183, с. 168].

Відсутність належного виховання найчастіше спостерігається в сім'ях, де один або обоє батьків страждають від алкоголізму. Таку батьківську позицію

М. Земська [213, с. 5] називає «ухиляння», що полягає в тому, що контакти з дитиною є випадковими та рідкісними, дитині надається повна свобода та відсутність контролю, в таких умовах моральне виховання здійснюється не батьками, а сторонніми особами.

Дослідження А. Brawne та ін. [206, с. 151] значно сприяли вивченню цієї проблеми. Вони досліджували зв'язок між особистісними розладами та фізичним і сексуальним насильством у дитинстві. Автори зробили висновок, що проблеми дорослих найчастіше виникають не через одиничні травмуючі події, а через серйозні і повторювані психотравми, які починаються в дитинстві і тривають протягом довгого періоду.

Дослідження зарубіжних вчених Broun, Gones, Pecktal та ін. [253, с. 155] також підтверджують, якщо у дітей, незалежно від їх вікової групи, спостерігалися погані взаємини з одним або обома батьками, відчуття непотрібності або відсутність батьківської підтримки, це часто призводило до агресивної поведінки по відношенню до інших людей, батьків, близьких, а згодом – до подружнього партнера.

Науковець Steinmety [253, с. 155] зазначав, що жінки, які в дитинстві не отримували достатньої уваги від своїх матерів і необхідної підтримки від батьків, мають схильність спрямовувати подавлений гнів на своїх дітей.

Для нашого дослідження важливим є описаний Е. Берном [13] феномен «батьківського програмування», яке підсвідомо може переноситися молодими подружжями у їхні сімейні взаємини. У сім'ї дитина здійснює перші кроки розуміння світу, переймає досвід поколінь, який їй потрібно передати далі. В дорослому житті вплив батьківських приписів на процеси прийняття рішень зберігається, ці рішення, як правило, призводять до повторення батьківських сценаріїв, особливо у випадках, коли людина раціоналізує свої вчинки, переконуючи себе і інших у правомірності свого вибору. Раціоналізація, як захисний механізм психіки, часто використовується особами, які виховувалися в неблагополучних сім'ях та не отримували достатньої любові від батьків. Втрата духовних і моральних орієнтирів, несвідоме життя, недостатній рівень загальної

культури (включаючи культуру батьківства, комунікаційну та сексуальну культуру та інші аспекти), а також емоційне віддалення батьків від дітей викликають низку проблем у особистісному розвитку молодшого покоління. Адже для того, щоб стати щасливим партнером і батьком, необхідно навчитися кохати, піклуватися і жертвувати, не очікуючи миттєвого повернення вкладених зусиль, що вдається лише тим, хто у дитинстві відчував таке ж ставлення до себе з боку батьків. Тому готовність сім'ї до виховання дитини та її психолого-соціально-педагогічна культура мають важливе значення. Це означає, що готовність батьків до виконання батьківських обов'язків та розуміння партнерства визначає шлюбний потенціал дитини, її готовність створити власну сім'ю та її уявлення про партнерські відносини.

Таким чином, на різних етапах розвитку дитини батьки виконують різноманітні функції. У перші роки життя особливо важливо, щоб вони забезпечували емоційну теплоту та підтримку. У дошкільному віці батьки виступають як авторитетні фігури, які здійснюють контроль за матеріальними ресурсами та мають вплив на дитину через владу. В молодшому шкільному віці вони повинні бути прикладом і зразком для наслідування. Під час підліткового періоду батьки виконують роль порадишків та наставників. Усі ці ролі є надзвичайно важливими у взаєминах з дітьми протягом їхнього життя, хоча їх значення може змінюватися на різних етапах розвитку. З цього випливає, що образи батьків мають суттєвий вплив на готовність до вступу у шлюб, розподіл сімейних обов'язків, сприйняття себе та інших, формування рис особистості та життєвих орієнтирів. На становлення власної концепції сім'ї також впливають емоційний клімат у родині, взаємини між батьками, структура сім'ї та її традиції, а також ролі батька та матері. Кожен із батьків має своє уявлення про жіночу та чоловічу поведінку, набуває досвіду у спілкуванні з особами протилежної статі та формує свої морально-етичні погляди на взаємини між чоловіком і жінкою, а також на культуру міжстатевих стосунків. Вони також мають критичне ставлення до своїх романтичних помилок юності, весь отриманий досвід батьки намагаються передати дітям, щоб застерегти їх та підготувати до сімейного життя [185].

Порівнюючи погляди дослідників, можна узагальнити, що взаємодія батьків у сім'ї впливає на вибір молодою людиною майбутнього подружнього партнера, який може бути подібним до батька чи матері або ж протилежним їм. Чим більше відмінностей між ідеалізованим образом батьків та їхньою реальною поведінкою, тим вища ймовірність неуспіху в відтворенні сімейного сценарію. Поведінка та взаємини батьків також мають значний вплив на підготовчий період перед шлюбом, налаштування на партнера, прийняття соціальних норм, ставлення до батьків партнера, а також на інші аспекти, такі як тривалість шлюбу, кількість шлюбів тощо [237, с. 44-45].

Дослідження сімейного впливу на дитину під час її розвитку та становлення дозволило визначити психологічні умови, які впливають на розвиток готовності особистості саме до шлюбу: *батьківське виховання* [1-6; 13-15; 18-21; 27-34; 51; 54]; *емоційна близькість між батьками і дітьми* [59; 72; 75; 89; 92; 93; 109-111; 116-124]; *стосунки в сім'ї між батьками* [126; 130; 136; 139; 140; 154; 185-192]; *фізичне, емоційне, сексуальне насилля* [193-199; 209; 210; 240-243; 267; 270; 282; 325; 327].

Вплив сім'ї на формування особистісних якостей також проявляється через взаємини з братами і сестрами. Дослідження Felson [253, с. 156] свідчать, що діти частіше демонструють фізичну або вербальну агресію саме щодо братів чи сестер, ніж щодо однолітків поза сімейним середовищем. Це підтверджує, що конфліктні взаємини між сиблінгами можуть бути фактором, який сприяє дисфункціональній поведінці.

Згідно з дослідженнями W. Tompa [253, с. 156-157], для стабільності подружніх відносин важливо, наскільки чітко вони відображають статуси, які кожен із партнерів мав серед своїх братів і сестер у батьківській сім'ї. Відповідно до теорії сімейної констеляції, індивіди легше ідентифікують себе з тими, хто має схожу сиблінгову позицію. Наприклад, старший брат у своїй сім'ї легше створює міцний союз із жінкою, яка була старшою сестрою у своїй сім'ї, тоді як молодший брат, який мав старшу сестру, схильний шукати партнерку, здатну виконувати роль турботливої й підтримуючої постаті. У випадку комплементарних сиблінгових

позицій партнери формують гармонійні відносини, адже кожен із них має попередній досвід взаємодії в батьківській сім'ї, що відповідає очікуванням. Наприклад, старший брат, який піклувався про молодших сиблінгів, може краще адаптуватися до ролі лідера в шлюбі, тоді як молодша сестра, яка звикла до підтримки від старшого брата, може комфортно приймати роль залежного партнера. Аналогічно, молодший брат, який виріс із старшою сестрою, може очікувати материнського догляду або підтримки від дружини, тоді як жінка, яка мала молодшого брата, схильна відтворювати подібний стиль поведінки. Теорія «дублікатів властивостей братів і сестер» пояснює, як сиблінгова позиція (старший, молодший, середній, єдина дитина) і стать впливають на динаміку подружніх взаємин. Подружні союзи можуть бути комплементарними, частково комплементарними або некомплементарними, що визначає рівень гармонійності та стабільності у взаєминах. Некомплементарні взаємини можуть провокувати конфлікти, наприклад, щодо лідерства в сім'ї або розподілу обов'язків. Сиблінгові взаємини відіграють ключову роль у формуванні навичок конструктивної взаємодії з ровесниками. Досвід, отриманий у дитинстві, впливає на вибір шлюбного партнера та стиль батьківства. Жінки, які виростили з братами, частіше мають більш спокійні й гармонійні стосунки з чоловіками та своїми синами, тоді як жінки, які виростили лише з сестрами, можуть демонструвати менш адаптивну модель взаємин із протилежною статтю. Чоловіки, які виховувалися серед сестер, зазвичай краще розуміють емоційні потреби дружин і дочок, порівняно з тими, хто виріс лише з братами.

Сиблінгова позиція також впливає на динаміку домінування у стосунках. Наприклад, матері, які виростили старшими сестрами у своїй сім'ї, мають комфортні взаємини з молодшими синами, але можуть мати конфліктні відносини зі старшими дочками. Батьки, які були молодшими дітьми, часто стикаються з труднощами у вихованні своїх дітей через відсутність досвіду лідерської ролі в дитинстві. Водночас сиблінгова позиція не є універсальним або обов'язковим предиктором взаємин у шлюбі. Соціальні норми, особистісні риси та інші психологічні фактори також відіграють важливу роль у формуванні гармонійних подружніх стосунків.

Аналізуючи структурні особливості сімей С. Кратохвіл та Р. Скіннер [206, с. 154], також звертали увагу на сиблінговий статус подружжя. Науковці переконані, що характерні патерни поведінки, пов'язані із сиблінговим статусом, можуть проявлятися наступним чином:

- старші діти часто відчують відповідальність за себе й інших, самостійно ухвалюють рішення, діють незалежно, але можуть мати труднощі зі співпрацею, оскільки звикли до ролі лідера. У шлюбі, де обидва партнери були старшими дітьми, може виникати конфлікт лідерства, оскільки кожен із них прагне домінувати, нерідко такі конфлікти, без належного опрацювання, можуть призводити до розлучення.

- середні діти зазвичай демонструють найбільшу гнучкість, легко адаптуються до поведінки партнера, завдяки чому їхні шлюби часто характеризуються стабільністю та гармонійністю.

- молодші діти вирізняються дружелюбністю та вихованістю, але часто ухиляються від прийняття важливих рішень і відповідальності, покладаючись на партнера. Шлюб між партнерами, які обидва були молодшими дітьми, зазвичай позбавлені ініціативи та енергійності, але розлучення трапляються рідко, оскільки такі люди потребують постійної підтримки.

- єдині діти стикаються з найбільшими труднощами у спільному житті через збереження дитячої центрованості на собі, схильності легко образитися та відсутності навичок узгодження дій з іншими людьми. Шлюб між єдиними дітьми часто є неадаптивним, оскільки партнери не готові до компромісів і взаємного пристосування, але маємо зазначити, що розлучення в таких випадках менш травматичні для обох сторін через низьку потребу в партнерстві.

Така ж позиція підтримується Т. Димноюю [20] яка переконана, що найбільш схильні до розлучень пари, в яких кожен із партнерів був єдиною дитиною в сім'ї.

В свою чергу дослідники сімейних сценаріїв [167; 174; 205; 278] вважають, що адаптація до сімейного сценарію проходить три основні етапи:

1. Імітація – діти несвідомо наслідують взаємини між батьками, сприймаючи їх як нормативну модель подружніх стосунків.

2. Компарування – аналізують особливості взаємодії між братами та сестрами, що дозволяє їм уточнити власні уявлення про гендерні ролі та міжособистісну взаємодію.

3. Відтворення – на основі порівняльного аналізу та особистого досвіду діти обирають партнера і схильні репродукувати рольові сценарії, засвоєні у батьківській сім'ї.

Зважаючи на вищезазначені наукові позиції, не можемо оминати роль, що відведена *наявності або відсутності братів та сестер* [19; 54; 65; 177; 241] та являється однією з психологічних умов, що впливає на розвитку шлюбного потенціалу особистості.

На формування самооцінки та стратегій міжособистісної взаємодії впливають не лише контакти з сиблінгами, а й характер соціальної взаємодії з ровесниками та їхнє ставлення до дитини.

У наукових дослідженнях [65, с. 283-284] вирізняють три основні позиції дитини щодо ставлення до ровесників, які впливають на її соціальну адаптацію та емоційне благополуччя:

1. Егоїстична позиція проявляється у фокусуванні дитини переважно на власних потребах та об'єктах володіння, зокрема іграшках, при мінімальному зацікавленні у взаємодії з однолітками. Така орієнтація може спричинити міжособистісні конфлікти та суперечності.

2. Конкурентна позиція характеризується сприйняттям однолітків як суперників у боротьбі за увагу та схвалення з боку дорослих. Дитина прагне демонструвати соціально схвалювану поведінку, проявляючи слухняність і уникаючи відкритих конфліктів, оцінка інших дітей є поверховою, оскільки вони розглядаються здебільшого як засіб підкреслення власних досягнень та переваг.

3. Гуманістична позиція виявляється у доброзичливому й емпатійному ставленні до однолітків, розумінні їхніх інтересів, емоційних станів та потреб. Дитина схильна до альтруїстичної поведінки, зокрема до добровільного розподілу

ресурсів та надання допомоги іншим, не з метою отримання зовнішньої винагороди, а через внутрішню мотивацію сприяти благополуччю соціального оточення.

Гуманне ставлення до ровесників сприяє формуванню адекватної самооцінки у дітей, що є важливим чинником їхнього емоційного благополуччя. Переважання позитивних самооцінок у дошкільників виконує захисну функцію, оберігаючи їхню незрілу особистість від негативних емоційних впливів [65, с. 283-284]. Дослідниця А. Рояк [65, с. 95-96] зазначає, що однією з причин конфліктів у дошкільному віці є різний рівень оволодіння дітьми ігровою діяльністю, що впливає на їхню здатність до спільної гри та ефективної взаємодії. Ігрова діяльність дітей часто характеризується феноменом «поряд, але не разом», що включає зацікавленість діяльністю ровесників і спроби наслідувати їх. Проте спроби однієї дитини долучитися до гри іншої нерідко викликають негативні реакції у останньої, що проявляється у зверненні до дорослих зі скаргами, протести через відчуття втручання, що супроводжуються криками, плачем тощо. Вчена В. Котирло [65, с. 101] вказує, що емоційний розвиток є базовою умовою для формування всіх інших аспектів особистості, підкреслюючи, що моральна вихованість ґрунтується на здатності до співчуття, емпатії та допомоги іншим, тобто на розвитку гуманних почуттів, який відбувається в процесі активної взаємодії дитини з дорослими та ровесниками.

Відкидання дитини ровесниками може призвести до формування стійкого переконання «зі мною щось не так» [177]. Такий досвід створює бар'єри для встановлення близьких стосунків з іншими людьми, викликаючи недовіру, страх викриття чи осуду, а також ускладнює розслаблення у соціальних ситуаціях. Якщо дитина переживає конкуренцію, наприклад, коли вважає когось своїм другом, але ця особа обирає іншого другом, це може викликати біль, розчарування та почуття покинутості. Такі враження здатні залишити глибокий слід у психіці, впливаючи на подальші міжособистісні відносини, у тому числі на вибір партнерів, біля яких не почуватимуться впевнено та безпечно.

Спілкування з ровесниками для підлітків набуває особливого значення, оскільки ґрунтується на принципах рівності, взаємоповаги та справедливості. Взаємодія з однолітками створює оптимальні умови для зміцнення почуття дорослості. Основою спілкування є спільні потреби, цінності, інтереси, прагнення та переживання. У компанії однолітків підліток відчуває незалежність від батьків і вчителів, формує власний простір, де самостійно приймає рішення та несе відповідальність за свої вчинки. [65, с. 378]. Для деяких це може означати бажання зайняти лідерську позицію, для інших – здобути авторитет у певній справі, а дехто шукає найближчого друга, з яким можливий глибокий емоційний зв'язок.

Дослідниця сімейних стосунків Т. Дуткевич зазначає, що мотиви спілкування з однолітками проходять певні стадії розвитку залежно від вікового періоду:

- у 5 класі провідним мотивом є загальне прагнення до групової взаємодії, бажання бути серед ровесників, брати участь у спільних іграх та діяльності;

- в 6 класі головним стає прагнення до соціального визнання та формування статусної позиції в колективі;

- в 7-8 класах виникає потреба автономії в групі ровесників, а також пошук самоствердження та визнання власної цінності у їхніх очах.

Конфлікти з однолітками підлітки переживають як емоційно значущі ситуації, що можуть впливати на їхню самооцінку та міжособистісні стосунки. У зв'язку з цим вони нерідко шукають друзів поза шкільним середовищем, серед випадкових знайомих, прагнучи отримати соціальне схвалення, проявити індивідуальність, однак такий пошук не завжди є успішним або соціально прийнятним з позиції дорослих.

Дослідниця вважає, що популярність підлітка в класі забезпечується наявністю позитивних якостей, які цінує клас, спільністю цінностей між підлітком і класом, а також адекватною або трохи зниженою самооцінкою. У процесі вибору друзів підлітки орієнтуються на осіб, які мають соціальний авторитет, демонструють індивідуальність, компетентність та незалежність (наприклад, знання, сміливість, дорослий стиль поведінки, самостійність тощо). Спільність

інтересів, взаєморозуміння та емоційна підтримка є ключовими факторами при формуванні дружніх відносин.

Дружба відіграє важливу роль у психосоціальному розвитку підлітка, виконуючи такі функції: сприяє розширенню кола інтересів та соціального досвіду; стимулює процес самовдосконалення через наслідування референтних осіб; забезпечує досвід емоційної підтримки, довіри та взаєморозуміння; створює безпечний простір для самовираження та обговорення власних думок, планів, цінностей; сприяє формуванню рефлексії щодо міжособистісних відносин; бере участь у становленні уявлень про ідеал дружби; формує навички соціальної взаємодії та впливу на поведінку інших; розвиває комунікативну компетентність та навички емоційної регуляції [65, с. 379].

Таким чином, *стосунки з друзями* [2; 18; 54; 72; 209; 240] виступають важливою психологічною умовою, що не лише сприяє гармонійному розвитку особистості, а й впливає на процес формування ідентичності майбутнього сім'янина.

Неочевидною, але впливовою умовою розвитку особистості є спостереження дитиною за іншими сім'ями. Це можуть бути сім'ї друзів, знайомих чи навіть випадкові приклади, які демонструють альтернативні патерни взаємодії, відмінні від тих, що дитина спостерігає у власній родині. Проживаючи з батьками, дитина засвоює повторювані моделі поведінки, цінності, установки та переконання, притаманні фігурі батька та матері. Ці елементи стають основою для розуміння сімейних ролей та функцій, однак, спостереження за іншими людьми, їхніми реакціями, виборами та життєвими стратегіями розширює її уявлення про соціальні моделі.

Дослідник сімейних стосунків, психотерапевт Н. Пезешкіан [107; 319; 320] називає такий досвід «транскультуральним». Це поняття відображає ситуацію, коли дитина має змогу познайомитися не лише з правилами своєї родини, але й з різноманітними нормами та моделями поведінки в соціумі. Такий досвід дає можливість обирати орієнтири для наслідування з ширшого спектра прикладів. Наприклад, хлопчик, який виріс у сім'ї, де панує любов, підтримка та турбота,

дізнавшись від друга про фізичні покарання в його родині, може емоційно відреагувати, висловлюючи нерозуміння й неприйняття такого підходу. Аналогічно, у випадках, коли в сім'ї дитини спостерігається надмірний контроль, обмеження свободи чи відсутність спонтанності, а в однокласників батьки надають більше автономії, дитина може зробити висновок про перевагу таких моделей виховання. Це може вплинути на її подальший вибір батьківських стратегій у власному дорослому житті. Відкритість дитячого сприйняття до різноманітного досвіду інших людей сприяє збагаченню її поведінкового репертуару та стратегій реагування. Завдяки цьому дитина формує ширший арсенал адаптивних моделей, що можуть забезпечити гармонійне функціонування як у міжособистісних, так і партнерських стосунках.

Тому *спостереження за іншими сім'ями (родичі, сусіди, знайомі, куми і т.п.)* [32; 51; 154; 294] виступає ще однією психологічною умовою, що впливає на розвиток особистісної готовності до подружнього життя.

На становлення особистості дитини також мають вплив заклади освіти, оскільки більшу частину життєвого часу діти проводять у дошкільних, шкільних та вищих навчальних закладах. У процесі соціалізації арсенал прикладів для наслідування дитини значно розширюється, окрім батьків, значну роль у цьому процесі відіграють вчителі, вихователі, педагоги та наставники, які стають важливими рольовими моделями для вихованців.

Вихователь дошкільного навчального закладу у своїй професійній діяльності спирається на такі нормативні документи: Конституцію України; Закон України «Про дошкільну освіту» [200], Положення про заклад дошкільної освіти [179] та ін.

Обов'язки вихователя включають: організацію освітнього процесу з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей; контроль за станом здоров'я дітей та інформування батьків про це; створення сприятливого психологічного середовища для фізичного, психологічного та інтелектуального розвитку дітей; знання вікових та індивідуальних особливостей дітей у групі; ініціативність у процесі адаптації нових вихованців до колективу; повага до

фізичних і психічних меж дитини, забезпечення її захисту від будь-яких форм насильства.

Вихователь має володіти такими професійними якостями: любов до роботи з дітьми, здатність знаходити спільну мову з кожною дитиною; ефективна організація навчально-виховного процесу; оптимістичний настрій; здатність до саморегуляції та стресостійкості; комунікабельність та організованість; високий рівень мовної культури та грамотності; уміння оперативно і зважено приймати рішення в різних ситуаціях.

Неспроможність вихователя відповідати цим вимогам може створювати відчуття небезпеки у дитини, яка вперше покидає домівку і потрапляє у соціальне середовище. Це може призвести до формування у дитини уявлення про дитячий садок як небезпечне місце, де її можуть образити або не зрозуміти. Такі переживання можуть позначитися на її стосунках з батьками, адже дитина може виявити протест і обурення з приводу необхідності відвідувати місце, яке їй не подобається, і спілкуватися з людьми, що її насторожують. Такий досвід може спричинити формування недовіри до навколишнього світу та людей, підштовхнути дитину до закритості, знизити рівень ініціативи та призвести до вибору стратегії пригнічення емоцій. Це, у свою чергу, може позначитися на подальшому житті дитини, ускладнюючи процес встановлення близьких міжособистісних стосунків.

Перебування в дитячому садочку зазвичай завершується в шість або сім років, коли дитина переходить до першого класу загальноосвітньої школи. Шкільне навчання є значущим періодом у житті кожної особистості, оскільки діти проводять у школі в середньому від 7 до 17 років. Протягом цього тривалого періоду діти зазнають змін, дорослішають, набувають неоціненного досвіду: виступають перед громадою, встановлюють особисті межі, перемагають та програють, навчаються свідомій дружбі, вирішують конфлікти, розвивають стосунки з дорослими, проживають перші романтичні відносини, намагаються завершувати справи до кінця. Щоб дитина виросла гармонійною особистістю, вчителі та вихователі повинні бути уважними до вікових особливостей їх розвитку, виявляти педагогічні

здібності у навчанні та вихованні учасників навчального процесу, а також дотримуватися Закону України «Про освіту» [201].

Якщо цього не відбувається, у дитини можуть сформуватися неадаптивні або обмежено адаптивні поведінкові стратегії, що утруднюватимуть процес її життєдіяльності (наприклад, вчитель молодших класів, з метою розвитку каліграфії, розривала навпіл зошит учениці та вимагала його переписати без помилок. Така стратегія поведінки сформувала заборону на помилку та надмірну вимогливість не лише до себе, але й до майбутнього партнера. Коли дівчина почала пошук чоловіка для подружнього життя, зіткнулася з надмірною критичністю та вимогливістю до протилежної статі, що заважало їй спробувати близькі стосунки, це було підсилено страхом зробити не правильний життєвий вибір, який доведеться важко виправляти та за який осудять).

Несправедливе відношення, критика, агресивна поведінка людей, від яких дитина перебуває в залежності залишає травматичний слід, що може впливати на реальне життя (наприклад, хлопчик у школі постійно конкурував за право грати головні ролі в сценках, боровся за п'ятірки, у нього сформувалося уявлення про життя, як про боротьбу, що знайшло відображення в майбутніх сімейних стосунках. Він вважав, що дружина забагато проводить часу з подругою, що подруга забирає у нього дружину і починав воювати за її увагу, як колись воював за увагу вчителів).

Якщо дошкільний навчальний заклад сприяє вихованню поваги між дітьми, вмінню просити вибачення та висловлювати подяку, роз'яснює соціальні та гендерні відмінності між хлопчиками та дівчатками, а також сприяє розвитку навичок ефективної соціальної взаємодії, то школа може поступово вводити учнів у контекст формування майбутніх сімейних стосунків.

Автор книги «Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді» В. Кравець вважає, що школа має різноманітні педагогічні та психологічні інструменти для формування особистості майбутнього сім'янина. Аналіз навчальної програми, проведений дослідником, дає змогу вчителям демонструвати моральну красу рідного народу та його уявлення про щастя, яке полягає не лише в коханні і

сімейному благополуччі, а й у здатності усвідомлено вибирати своє місце в житті, прагненні до світлого майбутнього і нерозривному зв'язку особистого і суспільного. Вивчення української літератури дає можливість оцінити позитивні та негативні риси людини через конкретні художні образи і життєві ситуації, розкриваючи їх причини, залежність від соціального оточення, а також підкреслюючи важливість самовиховання у підготовці до самостійного життя.

Проблематика дружби, кохання, міжстатевих стосунків і відповідальності в життєвому виборі може бути проаналізована через призму творів Т. Шевченка («Тополя», «Катерина») І. Франка («Захар Беркут», «Зів'яле листя») Лесі Українки («Стояла я і слухала весну», «Лісова пісня») та інших авторів [118, с. 514]. Теми материнської та батьківської любові розкриваються в творах Марка Вовчка, М. Вороного, М. Стельмаха, поваги та любові до батьків – у творчості О. Підсухи, М. Сингаївського, П. Воронька, боротьби за особисте і подружнє життя – в працях Г. Сковороди, Т. Шевченка, І. Кочерги, сімейного побуту – в творах І. Нечуя - Левицького, П. Мирного, М. Коцюбинського, подружніх конфліктів – у літературі І. Франка, Г. Тютюнника, О. Кобилянської та інших [118, с. 515].

За переконанням науковця, вивчення шлюбно-сімейних проблем можна здійснювати на базі Історії України та Всесвітньої історії, що дозволяє ознайомитися з хронікою формування моногамного шлюбу, сім'ї як соціального явища, а також дає можливість детально простежити етапи розвитку шлюбно-сімейних відносин, взаємодії між статями, вплив матеріальних умов суспільства на родинні стосунки, культурний рівень та процеси емансипації жінок і демократизації суспільства [118, с. 516-517]. Вчений переконаний, що на уроках правознавства в 9-му класі учні вже можуть отримувати інформацію про положення законодавства про шлюб, сім'ю, а також державного захисту сім'ї та дітей [118, с. 517], а біологічні науки сприяють статевій просвіті та підготовці дітей до виконання репродуктивної функції в майбутньому [118, с. 518].

Організацією позакласного виховання та просвіти в школі займається заступник директора з виховної роботи. Його завдання полягає в тому, щоб учень не лише був компетентним у предметах, що вивчаються за програмою, а й

адаптованим до майбутнього життя. Заручившись підтримкою класних керівників, для цієї мети вони можуть використовувати години спілкування, тренінги, диспути, особисті відверті розмови, родинно-сімейні свята, літературно-музичні композиції, театральні інсценізації уривків літературних творів, що направлені на вивчення зразків міжособистісних стосунків у межах сімейної системи. Велику роль у просвітницькій діяльності в сфері стосунків на різних рівнях відіграє шкільний психолог. Це особа, до якої школяр може звернутися зі своїми душевними переживаннями, проблемами та отримати в першу чергу пояснення причин ситуації, а вже потім здійснити корекцію виниклого стану. Психологу важливо формувати у школярів світоглядну картину, оскільки діти з багатьма життєвими процесами ніколи не стикалися і не усвідомлюють причини та наслідки своїх дій. Після тривалого навчання в середніх загальноосвітніх школах, юнаки та юнки можуть продовжити навчання шляхом здобуття вищої освіти в університетах.

Заклади вищої освіти мають потенціал для здійснення серйозної просвітницької роботи з питань шлюбності та підготовки до подружнього життя, оскільки саме в студентські роки молодь не лише здобуває вищу освіту, а й перебуває на дошлюбному етапі, що згодом може перерости в подружні стосунки.

Дослідження Д. Карпової [87, с. 106] вказує на те, що вищі навчальні заклади мають широкі можливості для розвитку у студентів готовності до подружнього життя, зокрема: наявність у викладачів (кураторів) знань, навичок, умінь та мотивації до формування у студентської молоді уявлень про сімейні ролі та обов'язки; застосування психологічних методів для формування у студентів уявлень про сімейні ролі; публікація психологічних матеріалів про сімейні ролі як зразків поведінки подружжя в популярних соціальних мережах, що можуть слугувати моделями для студентів; організація студентських гуртків для вивчення моделей гармонійних сімейних стосунків; реалізація педагогічного впливу через включення до навчального процесу дисциплін «Психологія сім'ї» та «Основи підготовки до подружнього життя». Крім навчальних дисциплін, на базі навчального закладу студенти шляхом нетворкінгу мають можливість знайомитися з психологами, психотерапевтами, сімейними консультантами та коучами, які є

авторами тренінгів, семінарів, навчально-практичних програм, спрямованих на підготовку особистості до шлюбу. Студенти можуть індивідуально або в груповій взаємодії займатися просвітою в питаннях шлюбності та підвищувати свій рівень готовності до подружнього життя.

Отже, *виховання в закладі дошкільної освіти* [18; 19; 27; 28; 32], *виховання в закладі середньої освіти* [49; 54; 72-75; 89-93; 118-124] *та психологічна просвіта на авторських заняттях (тренінгах, семінарах)* [137; 139; 188-199; 210; 240; 241] являються психологічними умовами розвитку особистісної готовності до подружнього життя.

Релігійні переконання рідше стають об'єктом наукових досліджень у контексті формування готовності до шлюбу порівняно з іншими факторами. Проте вони відіграють важливу роль, оскільки тісно пов'язані з морально-ціннісною та духовною сферою особистості.

Проблематика ролі релігії у вихованні молоді висвітлена у працях таких дослідників, як Г. Ващенко [148] та В. Кутішенко [129]. Особливості становлення духовності досліджували О. Сухомлинський і М. Прищак [148], тоді як питання формування духовних цінностей у молоді розглядали І. Бех [12], Т. Тхоржевська [148] та А. Фурман [257]. Концептуальні аспекти духовності як джерела смисложиттєвих орієнтацій ґрунтовно аналізував В. Франкл [296].

Цікаву концепцію щодо релігійного впливу висуває А. Глушак [129, с. 155], розглядаючи релігію як систему цінностей, що впливає на психічну структуру особистості, яка складається з кількох рівнів і наповнюється відповідним змістом. Аксиологічна система релігійних цінностей містить два ключові напрямки. Перший – суспільний, який визначається роллю цих цінностей у формуванні соціуму та їхнім впливом на різні проблеми суспільного життя. Другий – індивідуальний, що ґрунтується на значущості релігійних цінностей для особистості та їхній функціональній ролі у психічній організації індивіда, задовольняючи його потреби.

Релігійні цінності регулюють індивідуальну поведінку людини та формують її світогляд. У їхній структурі виокремлюють три основні параметри: пізнавальний (спроба осягнення цілісної картини світу та засобів його пізнання); етичний

(система морально-етичних норм і принципів); естетичний (вплив на духовний світ особистості через мистецтво).

Представники психологічної науки розглядали роль релігійних цінностей у житті людей з різних теоретичних перспектив, але сходились у тому, що вони є значущим джерелом формування здорової особистості і вищих духовних цінностей. Також, З. Фрейд [129, с. 156] відзначає, що в процесі соціалізації суспільні норми і цінності стають складовою внутрішньої структури особистості, зокрема через інтеграцію компонента «Над-Я». Релігія, за його концепцією, виступає як передача цих цінностей і моральних норм, виконуючи роль стримуючого механізму.

З точки зору К. Юнга [129, с. 156], релігійні символи і образи є ключовими архетипами колективного несвідомого, а сама релігія несе значну психічну енергію, яка асоціюється з божественними силами. Якщо індивід відмовляється від віри, ця енергія, має знайти інший спосіб виявлення себе. Релігійність сприяє психічному здоров'ю і глибшому розумінню життя. Юнг розглядає функцію віросповідань та релігійних обрядів як механізми захисту від небезпеки, що прихована в несвідомому.

Релігію, як систему цінностей, розглядає Е. Фромм [129, с. 156], вважаючи її основою для осмисленого створення і об'єктом відданого служіння індивіда. Згідно з його баченням, релігійність є внутрішньою владою особистості, задовольняючи її потребу в служінні. Дослідник також підкреслював наявність релігійних інстинктів і потреб, вважаючи, що гуманістичні релігії сприяють особистісному розвитку і формують здатність сприймати життя таким, яким воно є.

За переконанням Г. Олпорта [129], релігійно орієнтовані особи сприймають світ як єдине ціле і мають можливість приписувати подіям у своєму житті та в світі вищий сенс. До того ж У. Джемс і К. Роджерс [129] вважали, що трансцендентні цінності спонукають особистість прагнути до абсолютно досконалого, підносять її над буденністю, активізують розвиток та сприяють осмисленню таких феноменів, як творчий імпульс, життєствердність, любов до Бога, людей і Батьківщини. Науковці зазначають, що релігія сприяє формуванню толерантності, виконує

катарсичну функцію, забезпечує психологічну рівновагу, знижує рівень гніву, агресії, страху, почуття провини та є однією з копінг-стратегій.

Якщо у людини є віра, релігія може спрямовувати поведінку індивіда, надаючи їй конкретний характер. Під її впливом людина може припинити задовольняти певні потреби та відмовитися від засобів їх реалізації, регулювати ієрархію потреб, а також формувати нові мотиваційні орієнтири [148, с. 102-103]. Дослідник Г. Холл [148, с. 105] відзначив, що більшість випадків релігійного навернення відбувається у період статевого дозрівання. Це пояснюється певним зв'язком між релігійністю та сексуальною любов'ю, що ґрунтується на принципах «подібності та відмінності» й проявляється у коливаннях між самозадоволенням і самозреченням, фанатичній відданості об'єкту поклоніння. У юнацькому віці відбувається перехід від егоцентризму до альтруїзму, унаслідок чого духовність трансформується у форму емпатії. Емпатія проявляється через здатність до співпереживання іншій особі (істоті), прагнення та вміння зрозуміти її внутрішній світ, усвідомлення її цінності та унікальності, а також бажання безкорисливо сприяти задоволенню її потреб і реалізації інтересів [148, с. 106].

В силу того, що духовне виховання зрощує внутрішню опору, оптимізм і відчуття гармонійності життєвого шляху, особи з такими настановами легше долають життєві труднощі, швидше виходять із психоемоційних криз, оскільки володіють релігійними інструментами самодопомоги.

Інформація про життя святих, їхні вчинки та моральні принципи сприяють формуванню в майбутніх сім'янинах орієнтації на емпатію, співчуття, допомогу ближнім, застосування стратегії домовленості та збереження вірності. Водночас існують ситуації, коли під впливом релігійних переконань людина приймає рішення залишатися в умовах, що не сприяють її благополуччю (наприклад, у шлюбі з чоловіком, який має алкогольну залежність, через переконання «це мій хрест, і я нестиму його до кінця»). У таких випадках важливо проводити психологічну просвіту, щоб особа навчилася аналізувати інформацію з різних аспектів буття, критично її оцінювати та інтегрувати у власну систему цінностей те, що сприятиме формуванню індивідуальної стратегії щасливого життя.

Спираючись на вищезазначені наукові погляди, до переліку психологічних умов, що впливають на особистісну готовність до подружнього життя включаємо *релігійну атмосферу в сім'ї, у якій дитина зростала* [129; 148; 209; 326].

Оскільки одним із ключових чинників активності індивіда в ранній юності є міжособистісна взаємодія, життєві орієнтири на цьому етапі набувають більшої вибірковості та інтимності. Спілкування стає провідним соціальним простором для самовираження та самоствердження молоді, цей період є визначальним для емоційного розвитку та формування соціально-психологічної готовності до створення сім'ї [118, с. 248]. У ранній юності молодь ставиться до побачень значно серйозніше, ніж у підлітковому віці, приділяючи більше уваги особистісним якостям потенційного партнера та його життєвим планам, це пояснюється тим, що юнаки та дівчата починають розглядати стосунки як можливу основу для майбутнього шлюбу [118, с. 251].

Крім того, за переконанням М. Наричина [208, с. 45], пам'ять підліткового та юнацького віку чітко закарбовує перші еротичні враження, які є результатом так званого імпринтингу статевого дозрівання. Надалі особа, схожа на ту, яка викликала перші емоційні переживання, бажання чи оргазм, може знову пробудити почуття хвилювання, потягу і навіть кохання. У випадках, коли індивід відчуває незадоволеність певними параметрами своєї зовнішності або фізіології та прагне уникнути передачі цих характеристик нащадкам, він підсвідомо обирає партнера з яскраво вираженими позитивними якостями в цих аспектах, які компенсують його власні комплекси. Наприклад, чоловік із надмірною вагою може тяжіти до вибору стрункої жінки, ця потреба спрямована на формування сприятливої генетичної основи для нащадків, має біологічну природу та є частиною механізму покращення роду. Проективні переноси коріняться в попередніх стосунках і раніше сформованих або прийнятих за істину уявленнях про «ідеального хлопця» або «ідеальну дівчину». Ми поділяємо думку дослідника та вважаємо, що попередній досвід взаємодії з романтичними об'єктами суттєво впливає на формування смаків та уподобань щодо вибору майбутнього партнера.

Сфера міжстатевої взаємодії диференціюється на різних рівнях близькості, молодь може сприймати одних осіб як потенційних партнерів для шлюбу, тоді як інших виключати з цієї категорії [118, с. 43]. На парадокс у сприйнятті молоддю шлюбних і сімейних відносин вказує С. Ковальов [97], зазначаючи розбіжність між очікуваними якостями майбутнього партнера та його реальними характеристиками у повсякденній взаємодії. Особисті риси, які вважаються важливими для чоловіка чи дружини, у реальному спілкуванні часто не є визначальними, що може спричинити хибні уявлення про потенційного партнера та призвести до сімейної дисгармонії або кризи стосунків. Крім того, можливе виникнення стагнації у взаєминах, що може спричинити негативний досвід першого захоплення. Перше кохання нерідко має платонічний характер, може бути взаємним або невзаємним і часто супроводжується емоційними переживаннями. Проблема полягає в тому, що воно зазвичай завершується на стадії закоханості, яка характеризується ідеалізацією партнера, прагненням завоювати його увагу та відповідати його очікуванням. Така стратегія взаємодії, у поєднанні з недостатніми навичками вибору партнера, може призвести до розриву стосунків, особливо коли початковий етап закоханості завершується і з'являється можливість оцінити партнера як реальну особистість.

Розбіжність між уявним ідеалом та реальністю може спричинити емоційну травму, що виявляється у розчаруванні, знеціненні себе та представників протилежної статі. Негативний досвід першого кохання може сформувати деструктивні переконання щодо стосунків, які ускладнюють побудову гармонійних партнерських взаємин у майбутньому. Наприклад, після невдалого досвіду підкорення партнеру може виникнути стійка установка, що ускладнює партнерські відносини та сприяє формуванню конкурентної або домінантної поведінки в парі.

Юнацький період також характеризується зростанням інтересу до представників протилежної статі відповідно до гендерних особливостей, що стимулює інтерес до сексуальної активності та формує уявлення про подружню інтимність. Перший сексуальний досвід відіграє значну роль, оскільки емоційні переживання та тілесні відчуття, отримані в цьому процесі, впливають на ставлення

до інтимної комунікації з майбутнім партнером і можуть визначати репродуктивну функцію подружжя.

Аналізуючи наукові джерела, можна дійти висновку, що *перше кохання* [97; 116-120; 135] *перший статевий досвід* [185-189; 209; 302] *та перший досвід стосунків* [303; 305; 321] являються тими психологічними умовами, які впливають на розвиток особистісної готовності до подружнього життя.

В останні десятиліття значну роль у формуванні особистості почали відігравати телебачення, соціальні мережі та доступ до інтернет ресурсів. Нас цікавить, якою мірою віртуальний світ впливає на формування психіки дитини та адаптацію до реального життя.

Згідно з дослідженням Common Sense Media (2021), проведеним серед дітей молодшого шкільного віку та підлітків, споживання медіа-контенту зросло на 17% у період з 2019 по 2021 рік. Діти віком 8-12 років витрачають у середньому 5 годин 33 хвилини екранного часу на день, тоді як підлітки 13-18 років – близько 8,5 години. Ці показники охоплюють перегляд телебачення, онлайн-відео, відеоігри, використання соціальних мереж тощо. Часто діти поєднують кілька видів діяльності одночасно, наприклад, переглядають соціальні мережі під час перегляду телевізійного контенту або використовують гаджети під час поїздок у транспорті чи прийому їжі [323, с. 15]. Статистичні дані свідчать, що значна кількість підлітків користується Instagram, при цьому дівчата частіше за хлопців (78% проти 62%), тоді як хлопці віддають перевагу YouTube (86% проти 80% дівчат). Більшість підлітків зазначають, що YouTube є платформою, без якої вони не можуть уявити своє життя [323, с. 31].

Варто зазначити, що використання гаджетів може мати як позитивний, так і негативний вплив. З одного боку, мобільні ігри та творчі програми сприяють розвитку уяви та креативності [233, с. 7]. З іншого боку, сучасна тенденція орієнтації на життя блогерів та прагнення наслідувати їхній стиль життя може мати негативні наслідки. Соціальні мережі, які є комерційними проектами, не відображають реальної картини життя, оскільки їхня основна мета – отримання прибутку. Для цього створюються маркетингові стратегії, контент-плани та

інформаційні кампанії. Частка реального життя у таких акаунтах є мінімальною та подається під певним кутом зору. Це явище має як позитивні, так і негативні аспекти. З одного боку, діти можуть отримати мотивацію досягати високого рівня матеріального добробуту, орієнтуючись на рольові моделі успішних блогерів. Однак такий ефект спостерігається лише у дітей із розвинутою стресостійкістю, цілеспрямованістю та високим рівнем саморегуляції. У той же час діти з низькою самооцінкою та травмованою Я-концепцією можуть сприймати успіх інших як власну невдачу, що може призводити до почуття меншовартості, емоційного виснаження та депресивних станів. У таких випадках замість прагнення до саморозвитку діти можуть втрачати мотивацію до досягнення життєвих цілей.

Ця ситуація також впливає на особистісну готовність до шлюбу, оскільки молодь відкладає створення сім'ї та народження дітей, вважаючи, що їхній матеріальний рівень не відповідає ідеалізованому образу успішного життя, сформованому під впливом соціальних мереж.

Сучасні діти витрачають менше часу на перегляд телебачення, ніж на соціальні мережі та інтернет-ресурси. Проте, за даними Common Sense Media, молодші школярі дивляться телевізор у середньому 1,5 години на день, а підлітки – близько 2 годин [323, с. 25].

У цьому контексті важливими є результати досліджень О. Мізерної, які підтверджують, що телебачення може негативно впливати на підлітків через трансляцію сцен насильства, агресії та девіантної поведінки [83]. Тривалий перегляд подібного контенту здатний викривляти сприйняття реальності. Отже, необхідно контролювати та регулювати контент, який підлітки споживають, а також розвивати у них навички критичного мислення для усвідомлення впливу мас-медіа на їхнє життя [83, с. 120]. Дослідження розважальних телепрограм свідчать, що вони часто пропагують негативні цінності або суперечать моральним принципам. Крім того, виявлено зниження рівня креативності та фантазії у дітей, які замінюють конструктивну діяльність (наприклад, малювання чи конструювання) пасивним споживанням контенту. Така безініціативність також позначається на міжособистісних відносинах.

Згідно з науковими дослідженнями, тривале перебування перед телевізором корелює зі зниженням когнітивних здібностей у молоді. Надмірне споживання телевізійного контенту також скорочує час, який діти могли б присвятити читанню, навчанню, розвитку талантів та інтересів. Крім того, перегляд телебачення може сприяти формуванню нездорових харчових звичок, оскільки часто супроводжується зниженням рухової активності та надмірними перекусами, що, у свою чергу, підвищує ризик ожиріння та інших проблем зі здоров'ям [83, с. 123].

Кінематограф створює телепрограми, художні та анімаційні фільми, у яких ідеалізуються невротичні та співзалежні стосунки, стан закоханості ототожнюється з коханням, а взаємодія за моделлю «жертва-агресор» романтизується та слугує взірцем для наслідування молоддю, яка ще не має сформованих уявлень про здорові міжособистісні відносини [175]. Практичні психологи зазначають, що жінки віком 21-30 років нерідко стурбовані відсутністю відчуття «метеликів у животі» при взаємодії з чоловіками та нестачею «шаленої пристрасті, як у фільмах», це призводить до уникнення стосунків та сумнівів щодо власних почуттів. Бажання пережити ідеалізований сценарій, на якому вони зростали, ускладнює усвідомлений вибір партнера, орієнтований не лише на емоції, а й на такі аспекти, як шлюбна зрілість та готовність до відповідальних взаємин. Вважається, що ця ситуація зумовлена впливом кінематографу, який сприяє закріпленню деструктивних моделей взаємодії між чоловіком та жінкою.

Під впливом кінематографу та медіа молодь нерідко орієнтується на образи «принца» чи «принцеси», акцентуючи увагу не лише на особистісних якостях, але й на соціально-економічних характеристиках. Такі уявлення часто формуються під впливом ідеалізованих моделей сімейного життя, які демонструють щастя, задоволення, гармонію та матеріальний достаток. В результаті, спостерігачі можуть створювати ілюзії «безпроблемного сімейного життя». Зіткнувшись з реальністю, вони часто переживають розчарування, незадоволення та страхи, що спонукають до розриву стосунків, самокритики, деструктивної поведінки або навіть руйнівного ставлення до партнера, який, на їхню думку, не відповідає ідеалу [121, с. 415].

Водночас телебачення може бути використане з освітньою метою. Зокрема, перегляд тематичних фільмів та телепередач, присвячених питанням міжособистісних стосунків, побудови сім'ї, подолання кризових періодів, сприяє формуванню здорових уявлень про партнерство.

Сучасні діти приділяють менше уваги читанню книг, ніж перегляду телевізійного контенту. Дослідження V. Rideout, A. Peebles, S. Mann, M. Robb [323, с. 35] не обмежилося аналізом використання гаджетів, їх цікавила інвестиція часу в читання. Приблизно третина молодших школярів (33%) і чверть підлітків (23%) зазначають, що читають багато. Майже дві третини молодших школярів (63%) і майже половина (48%) підлітків читають для задоволення хоча б раз на тиждень або частіше (включаючи щоденне читання). Водночас близько 12% молодших школярів і 18% підлітків читають виключно шкільну літературу та не приділяють уваги додатковому читанню.

Книга поступово втрачає статус основного джерела інформації та засобу естетичної насолоди. Причину О. Рябошапка [220, с. 22] вбачає в тому, що читання вимагає концентрації уваги та здатності до тривалого зосередження. Формування навичок усвідомленого читання є складним, але важливим завданням. Одним із ключових чинників розв'язання цієї проблеми є розвиток зацікавленості книгою. Від інтересу до захоплення художнім твором – такий шлях розглядається як один із механізмів формування успішного читача.

Основною метою дитячої художньої літератури є моральне виховання, що реалізується через різні літературні жанри: поезію, байки, притчі, гумористичні тексти тощо. Читання дає змогу дитині отримати досвід, який вона не завжди може набути в реальному житті. Притчі, казки та повчальні історії слугують додатковим джерелом знань і допомагають навчитися на чужих помилках, мінімізуючи власні ризики. Крім того, читання сприяє корекції характеру та поведінкових стратегій завдяки дистанційованому спостереженню за діями літературних персонажів.

Як зазначає А. Мельничук [152] притчі сприяють зниженню внутрішнього опору та полегшують процес самопомоги. Засновник методу позитивної психотерапії Н. Пезешкіан [310], який вивів роботу з притчами, казками та

метафорами до рівня психологічної техніки, визначає основні функції історій, а саме: віддзеркалює, сприяє рефлексії, стає прикладом, посередником, носієм традицій та засіб регресії. Зміст притчі виконує роль дзеркала, яке відображає внутрішній світ людини, полегшуючи її ідентифікацію з головним героєм. Розповіді допомагають особистості подивитися на власні проблеми з боку, пропонують різні шляхи їх розв'язання, а також надають можливість спершу змодельовати варіанти поведінки на рівні мислення та емоцій, а згодом випробувати їх у реальних конфліктних ситуаціях.

Якщо підсумувати вищеподану інформацію, стає зрозуміло, що *доступ до Інтернет ресурсу* [2; 68; 83]; *спостереження за життям блогерів у соціальних мережах* [136; 172; 178]; *перегляд різних програм телебачення* [185-189; 209]; *перегляд фільмів про сімейно-шлюбні стосунки* [220; 240]; *ознайомлення з різноманітною літературою* [241; 291] являються психологічними умовами, що впливають на розвиток особистісної готовності до подружнього життя.

Провівши ґрунтовне теоретичне дослідження психологічних умов, ми сформували перелік із 19 умов, які, на думку науковців, відіграють ключову роль у розвитку особистості як сім'янина. Для забезпечення комплексного підходу до дослідження ми запропонували 80 респондентам різного віку (від 17 до 50 років), соціального статусу (16,25 % у шлюбі; 11,25 % розлучених; 66,25 % не одружених; 6,25 % у стосунках) та статі (25 % чоловіків і 75 % жінок), які не мають професійних психологічних знань, але спираються на власний життєвий досвід, оцінити умови за ступенем впливу на особистість. Для цього було використано ранжування за шкалою від 1 (найбільший вплив) до 19 (найменший вплив). Таким чином, ми поставили за мету визначити, які саме психологічні умови, на думку українців, вплинули на розвиток їхнього шлюбного потенціалу (таблиця 2.4).

З метою підвищення об'єктивності дослідження ми також залучили 16 експертів (практикуючих сімейних психологів і психотерапевтів, членів Громадської організації «Українська асоціація сімейних психологів»), які здійснили аналогічне ранжування психологічних умов. Це дозволило виокремити

10 домінуючих психологічних умов, що найбільшою мірою впливають на особистісну готовність до подружнього життя (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4 – Ранжування психологічних умов що сприяють розвитку шлюбного потенціалу особистості (на думку експертів)

№	Психологічні умови, що сприяють розвитку шлюбного потенціалу особистості	Досліджувані, ранг з 1 до 19	Експерти, ранг з 1 до 19	Особистий коментар
1.	Батьківське виховання	1	2	
2.	Виховання в закладі дошкільної освіти	11	15	
3.	Виховання в закладі середньої освіти	4	12	
4.	Доступ до Інтернет ресурсу	6	9	
5.	Емоційна близькість між батьками і дітьми	3	3	
6.	Наявність/відсутність братів/сестер	5	7	
7.	Перше кохання	13	8	
8.	Перший досвід стосунків	15	4	
9.	Перший статевий досвід	14	13	
10.	Перегляд різних програм телебачення	16	16	
11.	Психологічна просвіта на авторських заняттях (тренінгах, семінарах)	7	14	
12.	Перегляд фільмів про сімейно-шлюбні стосунки	18	5	
13.	Релігійна атмосфера в сім'ї, в якій дитина зростала	9	10	
14.	Стосунки в сім'ї між батьками	2	1	
15.	Стосунки з друзями	8	6	
16.	Спостереження за життям блогерів у соціальних мережах	19	18	
17.	Спостереження за іншими сім'ями (родичі, сусіди, знайомі, куми і т.п.)	10	19	
18.	Фізичне, емоційне, сексуальне насилля	12	11	
19.	Ознайомлення з різноманітною літературою	17	17	

Аналіз наукових джерел і експертних оцінок дав змогу визначити 10 пріоритетних об'єктивних та суб'єктивних психологічних умов, що сприяють розвитку особистісної готовності до подружнього життя. Варто зазначити, що об'єктивні психологічні умови – це умови, на які людина не може впливати, тоді як суб'єктивні умови є тими, на які вона здатна здійснювати вплив самостійно.

Визначальним для нас є саме експертний висновок, оскільки запрошені фахівці мають значний досвід наукових досліджень і практичної роботи у сфері

шлюбно-сімейних стосунків. Вони володіють необхідною компетентністю для чіткого розмежування основних і другорядних психологічних умов.

За результатами експертного оцінювання, перше місце серед визначальних умов посіли *стосунки в сім'ї між батьками*. Другий і третій ранги були присвоєні відповідно *батьківському вихованню* та *емоційній близькості між батьками і дітьми*. Експерти пояснюють такий розподіл тим, що дитина до семи років є найбільш сприйнятливою до зовнішніх впливів, оскільки в цей період вона перебуває переважно в сімейному середовищі. Саме батьки передають дитині вербальну та невербальну інформацію щодо світогляду, сімейних і подружніх стосунків.

Наступною за значущістю психологічною умовою, що впливає на становлення особистості як майбутнього сім'янина, є *перший досвід стосунків*, який отримав четвертий ранг. Експерти зазначають, що позитивний досвід стосунків у кращому випадку сприяє формуванню щасливого шлюбу, а в гіршому – молода людина, сповнена надії та віри, продовжує пошук партнера, частково орієнтуючись на свій перший досвід. Водночас негативний досвід перших стосунків, з огляду на його емоційне навантаження, може стати відтворенням або продовженням батьківського сценарію, а типаж першого партнера нерідко стає домінантним під час вибору наступних партнерів.

П'ятий ранг експерти присвоїли *перегляду фільмів про сімейно-шлюбні стосунки*, оскільки можливість отримувати наочний приклад і навчатися на чужих помилках є ефективним просвітницьким методом формування уявлень про гендерні ролі, міжстатеву взаємодію, перебіг дошлюбного періоду та труднощі сімейного життя.

Психологічна умова *стосунки з друзями* посіла шостий ранг. Експерти зазначають, що інтимно-особистісне спілкування є важливим полем для обміну досвідом і базується на довірі, тому концепції стосунків між статями або критерії вибору партнера можуть запозичуватися у друзів та засвоюватися молоддю.

Сьомий ранг експерти віддали *наявності/відсутності братів/сестер*, адже порядок народження впливає на формування характеру дитини. Відсутність

сіблінгів може ускладнювати розвиток певних соціальних і міжособистісних навичок, що, своєю чергою, може погіршити адаптацію шлюбних партнерів.

Перше кохання експерти розмістили на восьмій позиції. Це переживання, яке часто виникає несподівано та в досить ранньому віці, зазвичай має платонічний характер, проте супроводжується значним емоційним навантаженням. Якщо почуття взаємні, особа відчуває свою значущість і впевненість. Натомість невзаємне кохання, особливо якщо воно супроводжується негативними словами чи діями з боку об'єкта симпатії, може закарбуватися у підсвідомості та впливати на подальші стосунки в негативному ключі.

Експерти присвоїли дев'ятий ранг достатньо новій психологічній умові, а саме *доступу до Інтернет*. Сучасні реалії нерозривно пов'язані з мережею, що відкриває можливості для знайомств, комунікації та вибору партнера, вони дозволяють спостерігати за життям інших людей та отримувати інформацію щодо побудови сім'ї. Водночас надмірне користування інтернет-ресурсами може спричинити дофамінову залежність, що знижує мотивацію до реальних соціальних контактів. Крім того, мережа Інтернет може слугувати засобом втечі від реального життя, відповідальності та проблем, які потребують вирішення.

Десятий ранг отримала *релігійна атмосфера в сім'ї, у якій дитина зростала*. На думку експертів, наявність або відсутність духовно-релігійного виховання формує систему цінностей, переконань і світогляду особистості, що, безумовно, впливає на її уявлення та готовність до шлюбу.

Варто зазначити, що за результатами нашого дослідження *доступ до Інтернет-ресурсу, перегляд фільмів про сімейно-шлюбні стосунки, стосунки з друзями* являються суб'єктивними психологічними умовами, що впливають на розвиток особистісної готовності до подружнього життя, решта вищезначених психологічних умов, визначених експертами, є об'єктивними психологічними умовами.

Отже, результати теоретичного дослідження підтвердили взаємозв'язок між психологічними умовами, шлюбним потенціалом та особистісною готовністю до подружнього життя. Спираючись на функції та завдання сім'ї та залученню

експертів, нам вдалося виокремити десять пріоритетних об'єктивних та суб'єктивних психологічних умов, які мають найбільший вплив на особистісну готовність до шлюбу.

2.3 Особистість як суб'єкт саморозвитку готовності до подружнього життя

В попередніх підрозділах ми визначили, що формування та розвиток шлюбного потенціалу відбувається під дією соціуму (правила, бачення, традиції, ЗМІ, соціальні мережі та ін.), сімейного виховання (правила сім'ї, цінності, стиль життя, сценарії життя, розуміння явищ, ситуацій та ін.) та саморозвитку. Також визначили психологічні умови, що сприяють розвитку шлюбного потенціалу та розглядали особистість, як об'єкт впливу, в цьому підпункті ми хочемо дослідити можливість особистості, як суб'єкта саморозвитку свого шлюбного потенціалу.

Питання саморозвитку особистості завжди цікавило науковців, особливості життєвих стратегій досліджували О. Зімовін [78], К. Абульханова-Славська [257], самоменеджмент особистості знайшов своє відображення у працях К. Андрющенко [216], О. Бабчинської [8], Т. Волотовської [44], вплив сім'ї на саморозвиток особистості цікавив Т. Бондар [19], теорію самопізнання і «Я-концепцію» розробляли Р. Бернс [216], Л. Божович [16], саморозвиток, як безперервний процес цілепокладання вбачав Л. Виготський [216], розглядав здатність до саморозвитку через призму епохи Г. Гегель [257], вважав саморозвиток ключовим у процесі пізнання І. Кант [84], досліджували саморозвиток і самоактуалізацію А. Маслоу [257] та К. Роджерс [324], проектування життєвого шляху особистості цікавило Є. Фромма [258], саморозвиток у структурі життєдіяльності людини розглядали Л. Зазюн [79], А. Цукерман [216].

У процесі життєдіяльності особистість саморозвивається, пізнаючи світ і себе в ньому, постійно переживаючи свою екзистенцію в просторі та часі [31]. Саморозвиток являє собою багатовимірне явище, що відображає процес, у якому індивід пізнає, трансформує, розвиває та вдосконалює себе. Він реалізується через

досягнення нових, якісно вищих рівнів ефективності як окремих психічних процесів, так і їх інтеграції, що дозволяє успішно вирішувати більш складні завдання [166].

Принцип саморозвитку базується на визнанні переваги індивідуальних перспектив особистості (цілей, прагнень, особистісних значень, ідеалів) над її минулим досвідом (навичками, усталеними звичками). Зрозуміти особистість означає усвідомити не стільки її минулий досвід, скільки орієнтири майбутнього, оскільки конструктивно-стратегічні мотиви поведінки зумовлюються переважно майбутніми прагненнями та відповідають на запитання «заради чого?», тоді як минуле дає відповідь на запитання «чому?» [31]. Цей підхід вимагає аналізу цільової детермінації психічних явищ (мета, ідеал, мрія, життєвий сенс), де минуле розглядається як основа, що сприяє формуванню одних цілей і гальмуванню інших.

Дослідниця проблеми саморозвитку С. Кузікова [127, с. 83] наголошує, що індивід здатний здійснювати усвідомлений, цілеспрямований та контрольований процес саморозвитку лише за умови, що свідомо формулює для себе завдання, спрямовані на самопізнання, самовдосконалення, самореалізацію, визначає перспективи власного розвитку, досягнень і прагнень, а також усвідомлює аспекти особистості, які він не має наміру змінювати. Тобто особистість усвідомлює, об'єктивує та модифікує власні індивідуальні риси й способи взаємодії з навколишнім середовищем. З цього випливає, що саморозвиток, як суб'єктна діяльність, передбачає наявність чітко усвідомлених цілей власного перетворення; цілісної Я-концепції (самосприйняття, самоствавлення) і концепції свого життя (образ світу й індивідуальні способи взаємодії з ним) та особистісних настанов – готовності до саморозвитку (усвідомлення вектора змін, динаміки образу Я, свободи вибору і відповідальності за нього). Також додає, що саморозвиток є функцією самосвідомості, а рівень її розвитку є важливою характеристикою саморозвитку особистості. Це передбачає певний рівень усвідомленості і рефлексивної опрацьованості внутрішнього і зовнішнього світу особистості [127, с. 83]. Ми поділяємо погляди дослідниці, оскільки внутрішня мотивація особистості до змін, її готовність до особистісної трансформації з метою

формування якостей, необхідних для ефективного виконання сімейних ролей і функцій, є фундаментальною основою процесу саморозвитку.

На думку М. Мамардашвілі саморозвиток пов'язаний з процесом самотрансценденції та трансценденції. Людину спонукає до виходу за межі актуальної ситуації, феномен, який дослідниця називає «другим народженням». Він спрямовує особистість до її прихованої, метафізичної «батьківщини», яка не має фізичного втілення. Науковиця також зазначає, що в будь-який момент життя людина є учасником гри, а її головна ставка – здатність рефлексивного погляду на себе у будь-якій ситуації. [127, с. 106]. Здатність до самотрансценденції сприяє формуванню трансцендентності як загальної та найвищої особистісної якості, або, як зазначила Л. Анциферова, «вершинної» іпостасі людини [127, с. 86-87]. Ці концепції мають зв'язок із метапозицією в психотерапії, що стосується процесу самоактуалізації, у межах якого людина прагне досягти вищого рівня розвитку, усвідомлення та самовідчуття. Трансценденція дозволяє особистості подолати власні обмеження, тоді як метапозиція забезпечує механізми їхнього усвідомлення та опрацювання. Обидва підходи сприяють глибшому самопізнанню, підвищенню адаптивності та особистісному зростанню.

Дослідниця саморозвитку Н. Буняк в контексті самоменеджменту, розглядає його як процес самостійного управління діяльністю через виявлення та ефективно використання власних ресурсів, а також подолання внутрішніх бар'єрів задля підвищення особистісної ефективності [26]. Вона вказує, що саморозвиток є тривалим процесом, який зазвичай охоплює все життя та може протікати як у неусвідомлених формах (коли зміни відбуваються під впливом зовнішніх факторів без чіткої внутрішньої мотивації), так і в усвідомлених (коли особистість цілеспрямовано працює над власним вдосконаленням) [26, с. 187]. Погоджуємося з позицією дослідниці, проте вважаємо, що саморозвиток можливий лише за умови активної участі особистості. Це ставить під сумнів доцільність використання терміна «неусвідомлений саморозвиток», оскільки в такому разі йдеться радше про вплив зовнішніх умов, що спричиняють розвиток особистості.

Автор монографії, присвяченої дослідженню явища саморозвитку, С. Кузікова, пояснює «саморозвиток» як усвідомлену, цілеспрямовану та автономно керовану діяльність індивіда, спрямовану на позитивну трансформацію себе, яка сприяє особистісному прогресу та самовдосконаленню [127, с. 83]. За переконанням авторки, людина, здатна до саморозвитку, має такі характерні здібності: самоорганізованість (уміння організувати себе та свою діяльність для максимальної реалізації свого потенціалу); самодисципліна (уміння керувати своєю поведінкою та підпорядковувати свою діяльність встановленим цілям); самомотивування (спонукання себе до діяльності, прагнення розкрити свій потенціал); самоконтроль (оцінка власних дій та коригування власної поведінки) [26, с. 187].

Переконання Н. Буняк свідчать про те, що на здатність особистості до саморозвитку безпосередньо впливають такі чинники [26, с. 187]:

- самопізнання: вивчення своїх сильних і слабких сторін, знання своїх особистих якостей та провідних мотивів до діяльності, а також оцінювання себе у порівнянні з іншими людьми;

- особистісне та професійне самовизначення: визначення своїх реальних потреб і бажань;

- формування життєвих цілей: визначення пріоритетів діяльності, планування свого життя та кар'єри;

- самоорганізація та самореалізація: раціональне використання наявних можливостей і часу, мобілізація себе для досягнення пріоритетних цілей;

- самомотивування: уміння переводити завдання з розряду «треба» в розряд «хочу», самодисципліна;

- самоконтроль: усвідомлення та об'єктивне оцінювання результатів своєї діяльності.

Нашу увагу привернула класифікація інтраперсональних та інтерперсональних критеріїв особистісного зростання за С. Кузіковою [127, с. 95-96], вважаємо, що вона об'ємно та змістовно відображає процес самоособистісного зростання людини.

Інтраперсональні критерії особистісного зростання:

- самоприйняття: передбачає усвідомлення себе як цінної особистості, здатної на автономний вибір, з вірою у власний потенціал і довірою до своєї природи та фізичного стану;

- відкритість до внутрішнього досвіду: включає прийняття суб'єктивного потоку переживань, що є центральним поняттям у гуманістичній психології, та охоплює безперервне сприйняття як внутрішніх, так і зовнішніх подій;

- самоусвідомлення: полягає в точному та глибокому розумінні свого актуального стану, здатності ідентифікувати справжнє «Я», приховане за ролями, масками та захистами, а також у формуванні адаптивної Я-концепції, яка інтегрує новий досвід і реагує на зміни;

- відповідальна свобода: проявляється у здатності усвідомлювати відповідальність за власне життя, формувати цінності й оцінки, залишаючись незалежною від зовнішнього впливу та зберігаючи свою унікальність і самотність;

- інтеграція: ключовим аспектом особистісного розвитку є посилення єдності всіх сфер життя, особливо гармонійного поєднання внутрішнього світу та особистісної структури;

- динаміка розвитку: важливим критерієм є гнучкість, готовність до змін, здатність вирішувати актуальні завдання, зберігаючи свою ідентичність і перебуваючи в постійному процесі особистісного зростання.

Інтерперсональні критерії особистісного зростання:

- прийняття інших: характерною рисою зрілої особистості є здатність сприймати інших такими, якими вони є, визнаючи їхню унікальність і право на самовираження, виявляючи довіру до людської природи та відчуття приналежності до спільноти;

- розуміння інших: зріла особистість характеризується відсутністю упереджень і шаблонів мислення, здатністю об'єктивно й точно оцінювати реальність та взаємини з іншими людьми;

- соціальна інтегрованість: проявляється у покращенні якості міжособистісних зв'язків, де людина демонструє відкритість, природність, реалістичність, адаптивність і здатність конструктивно вирішувати конфлікти;

- креативна адаптивність: зріла особистість готова впевнено та відкрито реагувати на життєві виклики, ефективно адаптуючи свої здібності до нових умов і оптимально використовуючи доступні ресурси.

Проведений контент-аналіз дослідження дозволило припустити, що поняття «саморозвиток» має різні лексичні варіанти вираження. Відтак, у нашій роботі ми дослідили та представили його синонімічний ряд (рисунок 2.1).



Рисунок 2.1 – Синоніми до дефініції саморозвиток

Також було проведено теоретичний аналіз українських та зарубіжних словників з метою комплексного вивчення сутності дефініції «саморозвиток» (таблиця 2.5).

Спираючись на дослідження психологічних словників, зазначимо, що під поняттям «саморозвиток *шлюбного потенціалу*» ми розуміємо здатність людини вдосконалювати особисті якості, навички та здібності, що сприяють шлюбному партнерству та сімейному життю.

Саморозвиток особистості може бути систематизований за такими напрямками: освітньо-педагогічний, культурно-соціальний, професійно-орієнтований, політико-громадянський, правовий, економічний, морально-

етичний, художньо-естетичний, релігійно-світоглядний, подружній, інтелектуально-пізнавальний, духовний та інші [31].

Таблиця 2.5 – Дослідження дефініції «саморозвиток» на базі психологічних словників

Визначення дефініції «саморозвиток»	Словники
Саморозвиток-розумовий або фізичний розвиток людини, якого вона досягає самостійними заняттями, вправами; розвиток кого-, чого-небудь власними силами, без впливу, сприяння яких-небудь зовнішніх сил.	Тлумачний словник української мови [28]
Self-development-те, що розвивається самостійно; дія або процес розвитку свого характеру чи здібностей. Self-improvement-поліпшення себе, знань, статусу особистими зусиллями	Oxford English Dictionar [315]
Self-development-розвиток власних можливостей Self-improvement-акт або процес самовдосконалення за допомогою власних дій	Merriam-Webster Dictionary [312]
Self-development-процес, у якому людина росте або змінюється та стає більш просунутою завдяки власним зусиллям Self-improvement-діяльність, пов'язана із самостійним вивченням нових речей , що робить вас більш досвідченою або здібною людиною	Cambridge Dictionary [288]

Дослідження саморозвитку в контексті подружніх взаємин можна розглядати крізь призму потенціалу особистості в шлюбі. Реалізація цього потенціалу відбувається за умови сформованої здатності до рефлексивного аналізу та критичної оцінки власної поведінки [257, с. 149]. Погоджуємося з цим поглядом, оскільки доросла, сформована особистість здатна до змін лише за умови усвідомленого бажання та готовності взяти відповідальність за ці зміни й інтегрувати їх у своє життя.

Природу готовності особистості до змін детально розглядають К. Роджерс та Р. Кертіс [73]. Теорія Роджерса базується на феноменологічному підході, який визначає психологічну реальність як основу особистості, що формується через суб'єктивний досвід та інтерпретацію дійсності. Важливу роль у поведінці людини відіграє її здатність сприймати світ і створювати на цій основі свою суб'єктивну реальність. Ключове поняття теорії Роджерса – «Я-концепція інтегрує як уявлення

про реальне «Я», так і ідеальний образ, до якого прагне особистість. Відповідно до цього, основним чинником особистісного розвитку є тенденція до самоактуалізації. Людина має здатність визначати власну долю та несе відповідальність за свій розвиток, оскільки свобода самовизначення є фундаментальною складовою її існування.

Природним є прагнення людини до більшої диференціації, автономії та особистісної зрілості. Єдність особистості та її феноменологічного світу відображена в концепті «буття-в-світі», що охоплює три аспекти: 1) взаємодію із зовнішнім середовищем; 2) міжособистісні відносини; 3) самовідношення. Психологічно зрілі особистості гармонійно функціонують у всіх трьох сферах одночасно. Згідно з А. Маслоу [73, с. 135], кожній людині властивий творчий потенціал – ресурс креативних можливостей, що забезпечує здатність до виконання творчих завдань та участі в інноваційній діяльності загалом.

На основі теоретичних досліджень ми визначили етапи саморозвитку особистістю сформованого шлюбного потенціалу [40, с. 47]:

1. Усвідомлення концептуального змісту «шлюбного потенціалу» та здатність до його аналізу;
2. Порівняльне оцінювання реальних та бажаних стосунків, розуміння, що результат у партнерській взаємодії не відповідає очікуванням;
3. Оцінка власної поведінки у стосунках з партнером або потенційним партнером (стратегії, установки, переконання, звички, уявлення, традиції, реакції, вимоги);
4. Здатність брати на себе відповідальність за стосунки, інтроекція ідеї, що успішність побудови стосунків залежить від самого суб'єкта шлюбного потенціалу;
5. Виникнення емоційного бажання змін та підтримка цих змін стратегією саморозвитку шлюбного потенціалу;
6. Розробка плану дій для саморозвитку шлюбного потенціалу (здійснюється через самоосвіту, участь у тренінгах, навчальних програмах, що орієнтовані на розвиток шлюбного потенціалу або індивідуальну роботу з психологом);

7. Оцінка і порівняння початкового стану та кінцевої мети, тобто перевірка нових поведінкових патернів на практиці для визначення, чи відбулися бажані зміни, чи потребуються додаткові коригування.

Риси характеру, якості особистості та соціальні навички, які людина має від народження і розвиває протягом життя, суттєво впливають на готовність до саморозвитку шлюбного потенціалу. Ці риси формують так званий шлюбний потенціал [185]. Саме характерологічні особливості особистості визначають її здатність до саморозвитку всіх аспектів, необхідних для гармонійного сімейного життя. Оскільки характер є психічним явищем, існує значна можливість його свідомої корекції та розвитку [118, с. 116].

Як зазначає В. Кравець, характер – це сукупність стійких і суттєвих індивідуальних властивостей особистості, які визначають її ставлення до себе, оточення та професійної діяльності [118, с. 117]. Основними властивостями характеру є цілісність, активність, твердість та пластичність.

Цілісність означає узгодженість рис характеру, що забезпечує відсутність внутрішніх суперечностей у мотивації, прагненнях і діях особистості. *Активність* виявляється у здатності долати зовнішні перешкоди та адаптуватися до змін, її рівень може варіюватися від високого до низького. *Твердість* характеризується наполегливістю у відстоюванні власних поглядів і прийнятті рішень. Надмірна твердість може трансформуватися у впертість, що ускладнює міжособистісну взаємодію, зокрема в сімейних стосунках, тоді як її нестача може призводити до поступливості, що підвищує ризик віктимної поведінки. *Стійкість* проявляється у здатності зберігати характерологічні особливості за незмінних обставин, а *пластичність* – у гнучкості та адаптивності до нових ситуацій. Відсутність пластичності та ригідність можуть спричинити зростання рівня фрустрації та формування негативного ставлення до соціального середовища.

Аналізуючи вищезазначене, можна констатувати, що більшість дослідників виокремлюють кілька груп чинників, що впливають на формування характеру особистості: фізіологічні (спадковість, стан здоров'я), соціальні (оточення, умови

та спосіб життя, виховання, самовиховання) та психологічні (тип нервової системи, рівень самооцінки, вольові якості, когнітивний стиль мислення).

Досліджуючи проблему психодіагностики характеру, Н. Павлик акцентує увагу на альтернативному підході до формування характерологічних рис, вважаючи, що характер розвивається внаслідок багаторазового повторення вчинків, які відображають ставлення особистості [170]. Структура сформованого характеру включає систему рис, а його зміст визначається домінуванням позитивних або негативних якостей. У віці 25-30 років характер зазнає трансформацій: дитячі риси (примхливість, максималізм, імпульсивність) поступово послаблюються, натомість зміцнюються раціональні (розсудливість, витримка, відповідальність) [183]. Водночас слід зазначити, що фізіологічний та психологічний вік не завжди корелюють, що може свідчити про інфантильність (ознаку слабо сформованого характеру), яка впливає на здатність до саморозвитку та побудови гармонійних міжособистісних стосунків.

За переконанням В. Радчука [214], довготривалий шлюб можуть створити особистісно зрілі індивіди, які володіють ключовими психологічними характеристиками, що формують основу для розвитку інших якостей: відповідальність, толерантність, саморозвиток, позитивне мислення та конструктивне ставлення до світу.

Таку ж позицію висловлюють В. Торохтій та М. Земська [214], зазначаючи, що особа, яка ухвалює рішення про шлюб, повинна бути психологічно зрілою. До складових цього феномена вони відносять здоровий егоїзм, здатність визнавати власні помилки, прагнення до особистісного розвитку та самовдосконалення у взаєминах.

У своїх дослідженнях Т. Димнова [253, с. 162] відзначає, що духовно зрілі особистості здатні ефективно адаптуватися один до одного, навіть за наявності відмінностей у соціальному походженні, вихованні чи психологічному стані. У таких сім'ях простежується синергетична взаємодія у вирішенні спільних завдань і взаємопідтримка в процесі зближення. Важливими ознаками зрілих стосунків є усвідомлене сприйняття спільного майбутнього, відкритість до взаємного

розвитку, відсутність жорсткої фіксації на окремих аспектах взаємостосунків і готовність до особистісних трансформацій [206, с. 159].

На противагу цьому, психологічна незрілість, зумовлена незавершеністю етапів розвитку, проявляється через егоцентризм, конфліктність, соціальну ізоляцію, труднощі у встановленні партнерських взаємин, маніпулятивну поведінку та страх перед шлюбом. Для осіб із недостатнім рівнем зрілості сімейна адаптація є ускладненою або недосяжною. [206, с. 158].

Спираючись на вищеподану інформацію стає зрозуміло, лише людина що готова до *саморозвитку шлюбного потенціалу* може опанувати *здатність будувати гармонійні сімейні стосунки*.

Орієнтуючись на визначення з психологічного словника, під терміном «здатність будувати» ми розуміємо потенціал та можливість особистості створювати і структурувати певні об'єкти чи процеси [203]. Ця здатність визначається природними схильностями, рівнем знань, умінь, здібностей, рисами характеру, темпераменту, а також емоційно-вольовими характеристиками. Що стосується змісту та сутності терміна «*гармонійні сімейні стосунки*», то він відображає злагоджену взаємодію між індивідами, які є членами однієї сім'ї на основі родинних або подружніх зв'язків, що ґрунтується на спільних цінностях, життєвих стратегіях, планах і поглядах [203]. Отже, можна стверджувати, що *здатність будувати гармонійні сімейні стосунки* є *вмінням особистості налагоджувати взаємодію з партнером, на основі спільного, нівелюючи відмінності* [37; 295].

Оцінити здатність особистості до формування гармонійних взаємин можна шляхом аналізу попереднього романтичного досвіду або актуальних стосунків. Важливо враховувати такі аспекти: рівень задоволеності взаєминами, ефективність комунікації, здатність конструктивно розв'язувати конфлікти, рівень довіри між партнерами, стресостійкість, вміння досягати домовленостей, а також здатність до спільного розв'язання проблем, уникаючи конфронтації

Моделі поведінки, які індивід обирає для виконання ролі в сімейній системі, відображають його здатність або нездатність створювати гармонійні сімейні

стосунки. Проведений аналіз сімейних ролей особистості дозволив визначити моделі поведінки, що сприяють гармонізації сімейних і партнерських взаємин, зокрема [192, с. 21-23]: партнер – *винахідник* (особа, що впроваджує нововведення для поліпшення сімейного побуту); партнер – *компаньйон* (той, хто бере участь у сімейних проектах та заняттях); партнер – *медіатор* (особа, яка допомагає у конструктивному вирішенні сімейних проблем і сприяє досягненню порозуміння між членами родини); партнер – *порадник* (той, хто дає мудрі та корисні поради родичам); партнер – *батько (мама)* (особа, яка виконує батьківські функції); партнер – *берегиня (захисник)* (той, хто захищає сім'ю і забезпечує відчуття безпеки); партнер – *товариш* (особа, що демонструє прихильність і довіру); партнер – *креативщик* (той, хто робить життя родини більш цікавим і насиченим); партнер – *натхненник* (той, хто мотивує членів родини); партнер – *оптиміст* (особа, що виявляє енергійність та життєрадісність); партнер – *опікун* (той, хто турбується про потреби членів сім'ї); партнер – *годувальник* (особа, яка забезпечує засоби для існування сім'ї).

На здатність партнерів виконувати гармонізуючі ролі впливають характерологічні особливості особистості, тому особистісна сумісність є важливим чинником формування функціональної сімейної системи. У межах теоретичного дослідження ми поставили за мету вивчення особистісних характеристик та соціальних компетенцій, що можуть впливати на здатність формувати гармонійні сімейні стосунки. З цією метою було визначено та запропоновано 14 експертам (членам ГО «Українська асоціація сімейних психологів», сімейним психологам-консультантам і психотерапевтам) оцінити та впорядкувати сприятливі для цього якості особистості та соціальні навички (таблиця 2.6).

Орієнтуючись на думку авторитетних експертів щодо впливу особистісних характеристик і соціальних навичок на здатність формувати гармонійні стосунки, визначено, що найбільший вплив має *вміння любити*, оскільки в партнерських стосунках здатність виражати свої почуття та підтримувати їх є ключовою для існування пари та створення щасливої сімейної системи.

Таблиця 2.6 – Ранжування якостей особистості та соціальних навичок, що впливають на здатність особистості будувати гармонійні сімейні стосунки (на думку експертів)

Якості особистості, що впливають на побудову здорових стосунків	Експерт, ранг з 1 до 32
1	2
Вірність [45], [118], [206], [249], [237]	3
Воля [18], [118], [185], [206], [237]	23
1	2
Чесність [118], [185], [325]	18
Цілеспрямованість [118],[185], [228], [237]	27
Врівноваженість [45], [228]	26
Дбайливість [118], [185], [206], [237]	7
Безкорисливість [118], [185], [237]	22
Великодушність [118], [249]	16
Мудрість [45], [118], [185], [237]	6
Почуття обов'язку [18], [118], [185], [249]	8
Надійність [45], [118], [185], [237]	4
Почуття гумору [185], [237], [325]	9
Самостійність [118],[185], [237], [325]	13
Працьовитість [118], [185], [237], [249]	14
Хазяйновитість [118], [185], [237]	25
Уважність [185], [237], [325]	19
Активність [18],[249]	21
Витримка [118], [237]	10
Відкритість [45], [118], [206]	20
Доброта [118], [185], [237], [249]	17
Щедрість [118], [185],[237]	24
Соціальні навички, що впливають на побудову здорових стосунків	
Уміння взаємодіяти з партнером [185] [186], [192], [237]	32
Уміння розуміти партнера [186], [185], [192]	31
Уміння любити [87], [118], [134], [185], [237], [325]	1
Уміння бути вдячним [118], [185], [237], [249]	12
Уміння слухати [118],[237]	5
Уміння прощати [87], [118], [134], [185], [325]	2
Здатність до компромісу [87], [185], [186], [192]	30
Здатність турбуватися про партнера [170], [186], [185], [192]	29
Здатність до сублимації сексуальної енергії [118], [325]	28
Здатність підтримувати внутрішній спокій [118], [325]	15
Здатність бути оптимістом [118], [185], [237], [325]	11

Важливим також є *вміння прощати*, оскільки сімейне життя неминуче включає конфлікти, а відпускання образ сприяє збереженню психологічного благополуччя подружжя та ефективному виконанню подружніх ролей. Третє місце

за значущістю займає *вірність*, оскільки наявність цієї характеристики сприяє збереженню довготривалих стосунків і свідчить про високий рівень розвитку особистості. На четверте місце експерти помістили таку рису характеру, як *надійність*, оскільки сімейні стосунки передбачають відповідальність у виконанні зобов'язань і взаємну підтримку. На п'яту позицію експерти помістили *уміння слухати*, яке є основним компонентом ефективної комунікації в сім'ї та визначальним чинником формування сприятливого психологічного клімату. Слід зауважити, що чим більше якостей та соціальних навичок, наведених у таблиці, розвинуто у особистості, тим більша ймовірність того, що вона стане підходящим кандидатом на роль чоловіка чи дружини, а також зростає ймовірність успішної побудови стабільних та тривалих шлюбних стосунків. Отже, аналіз дефініції «саморозвиток», його синонімів, а також проблеми саморозвитку особистості та його похідного – саморозвитку шлюбного потенціалу, дозволив виявити стійкі взаємозв'язки між особистісними характеристиками та готовністю до саморозвитку у сфері шлюбних відносин.

Результати наших наукових розвідок засвідчили взаємозв'язок рівня психологічної зрілості та готовності особистості до саморозвитку, що, своєю чергою, визначає готовність до подружнього життя. Теоретичний аналіз дав змогу виокремити моделі поведінки, які сприяють гармонізації сімейних і партнерських стосунків, а експертне ранжування дозволило ідентифікувати пріоритетні особистісні якості та соціальні компетенції, що впливають на здатність до побудови гармонійних сімейних відносин: здатність любити, пробачати, вірність, надійність, активне слухання. В наступному розділі представимо емпіричне дослідження особистісної готовності до подружнього життя та авторську розвивальну програму, що направлена на вирішення цієї проблеми.

Висновки до другого розділу

1. З'ясовано, що розвиток особистісної готовності до подружнього життя характеризується потребою в побудові міжособистісних стосунків, а також

здатністю до емоційної, територіальної та фінансової незалежності, що дозволяє не лише забезпечити гармонійні стосунки з партнером, але й сформувати стійкі зв'язки, засновані на взаєморозумінні, емоційній підтримці та здатності конструктивно вирішувати конфлікти. Досліджено, що респонденти, які прагнуть розвивати готовність до шлюбу (61,25%), зазвичай мають чітке усвідомлення проблем у своїх стосунках, а 38,75% досліджуваних які не виявляють бажання розвивати готовність до шлюбу, часто не усвідомлюють важливості цієї роботи, незважаючи на наявність проблем у стосунках. Відсутність розуміння важливості розвитку шлюбного потенціалу свідчить про необхідність створення тренінгово-розвивальної програми особистісної готовності до подружнього життя.

2. За результатами дослідження уточнена сутність поняття «психологічна умова» яка інтерпретується як необхідна психологічна обставина, що сприяє певному психологічному розвитку особистості. Психологічні умови поділяються на зовнішні (суспільство, місце проживання, близьке оточення, сім'я) та внутрішні (рівень свідомості, накопичений життєвий досвід, рівень освіти, мотивацію, інтелектуальні здібності, характерологічні риси, соціально-психологічні особливості), які перебувають у взаємозв'язку на кожному віковому етапі розвитку особистості, лише відрізняється силою впливу.

3. За допомогою залучення експертів визначено найвагоміші психологічні умови, що здійснюють найбільший вплив на розвиток особистісної готовності до подружнього життя. Об'єктивні психологічні умови: стосунки в сім'ї між батьками; батьківське виховання; емоційна близькість між батьками і дітьми; перший досвід стосунків; наявність/відсутність братів/сестер; перше кохання; релігійна атмосфера в сім'ї, в якій дитина зростала. Суб'єктивні психологічні умови: доступ до Інтернет ресурсу; перегляд фільмів про сімейно-шлюбні стосунки; стосунки з друзями.

Ключові наукові здобутки цього етапу дослідження відображено в авторських публікаціях [37; 38; 41; 43].

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

3.1 Розробка психологічної методики розвитку особистісної готовності до подружнього життя

У цьому підрозділі, ми хочемо представити розроблену нами відповідно до завдань дослідження авторську тренінгово-розвивальну програму «Дорога до сімейного щастя: готовність до шлюбу». Розробка програми ґрунтується на дослідженнях І. Беґа [12], О. Бондарчука [18], М. Бригадир [24], Л. Василенко, М. Савчин [31], В. Волошина, В. Вінс, Ю. Кашпур [47], Горецької [49], С. Діденко, О. Козлової [59], Г. Кошонько [115] В. Кравця [116-120], Є. Потапчука [185-189], О. Столярчук [237], Р. Федоренко [251-253], І. Ялом [330] та інших науковців. Ідеї тренінгових вправ базуються на працях Е. Еймс [69] Є. Карпенко [86], Д. Карпова [87-89], Н. Коромець [108], Т. Кругла [125], І. Матійків [149], С. Максименко [212], Л. Подкоритова [180], Т. Яценко [281], Г. Хархан [259], Н. Пезешкіан [319; 320] та інших практиків.

Аналіз актуальності проблеми показав, що на державному рівні відсутня ефективна навчально-розвивальна політика, орієнтована на підготовку громадян до подружнього життя. Згідно з висновками експертів-практиків, які брали участь у нашому дослідженні, населення звертається до психологів переважно на етапі кризових взаємин, коли наслідки проблеми вже проявилися, а не на стадії вибору партнера. Загалом парам бракує навичок взаєморозуміння, ефективної комунікації та готовності до роботи над стосунками. Психологічна підтримка на ранніх стадіях конфлікту може запобігти його ескалації та сприяти збереженню взаємин, проте в більшості випадків пари не звертаються по допомогу своєчасно. Просвітницька діяльність має формувальний вплив, оскільки сприяє розвитку знань, установок і цінностей, що визначають ставлення та поведінку особистості. Усвідомлення актуальності проблеми та її недостатня емпірична розробленість стали

мотиваційними чинниками для пошуку ефективних підходів, методів і засобів цілеспрямованого впливу на учасників тренінгу з метою розвитку особистісної готовності до подружнього життя та підвищення рівня шлюбного потенціалу.

Оскільки наша тренінгово-розвивальна програма спрямована на особистісне зростання, ми побудували її за відповідною структурою: теоретична частина, практична частина та групові обговорення [254, с. 15].

Ми обрали тренінговий формат для проведення занять, оскільки це метод активного навчання, спрямований на формування, поглиблення та вдосконалення знань, умінь, навичок і соціальних установок. Цей підхід часто застосовується, коли бажаним результатом є не лише отримання нової інформації, але й її практичне застосування. Його важливість полягає в тому, що він дозволяє ефективно вирішувати завдання, пов'язані з розвитком навичок комунікації, управління емоційними станами, самопізнання та самоприйняття [254, с. 7]. Крім того, тренінговий формат набув статусу міждисциплінарного методу, за допомогою якого науковці-практики розв'язують актуальні проблеми [254, с. 7].

Під час розроблення програми було виявлено тенденцію, характерну для науковців, які досліджують питання шлюбу, зосереджуючи увагу переважно на когнітивному (О. Бондарчук [18], В. Кравець [118], О. Столярчук [237], Р. Федоренко [253]) та поведінковому (Д. Карпова [87], Є. Потапчук [185]) аспектах розвитку готовності до шлюбу. До того ж, науковці не вказують на які психологічні умови опираються при створенні авторських тренінгових програм, з цієї тематики.

З огляду на це *вперше* було розроблено тренінгово-розвивальну програму, що враховує когнітивний, поведінковий та особистісний компоненти готовності до шлюбу, психологічні умови розвитку шлюбного потенціалу, а також результати констатувального експерименту, що дозволило виявити реальні прогалини, серед яких: чітке розуміння бажаних якостей і цінностей майбутнього партнера, брак практичних знань щодо критеріїв вибору партнера в передшлюбний період, не вміння конструктивно вирішувати конфлікти, неготовність брати відповідальність за майбутню сім'ю, нерозуміння психологічних відмінностей між

чоловіками та жінками, неготовність до сепарації від батьків, невміння завершувати стосунки тощо. Враховуючи ці аспекти, було створено програму, яка комплексно сприяє розвитку особистісної готовності до подружнього життя.

Тренінгово-розвивальна програма була апробована на 138 студентах 1-3 курсів Хмельницького національного університету, які увійшли до експериментальних груп: психологи (ЕГ) – 55 осіб, ерготерапевти (ЕГ) – 37 осіб, викладачі фізичної культури (ЕГ) – 47 осіб. Програма реалізовувалася протягом року і включала 12 лекцій, тривалістю близько 2 академічних годин, які проводилися онлайн через використання сервісу відео зв'язку Google Meet, що надавало можливість кожному учаснику підключитися і прослухати матеріал, який відповідав змісту тренінгових занять. Практична частина програми складалася з 12 тренінгово-розвивальних занять, кожне з яких тривало 2 академічні години та здійснювалися на базі Хмельницького національного університету та особистого психологічного кабінету в м. Хмельницький. Кожен із форматів роботи проводився двічі на місяць за варіативним вибором, що загалом складало 36 годин. Розвивальна програма має тематичну структуру та складається з 3 етапів (когнітивного, поведінкового, особистісного), кожен з яких включає 4 блоки, що загалом утворюють 12 тренінгових блоків (додаток Л). Кожен блок містить лекційний матеріал, спрямований на розширення знань щодо особливостей шлюбного потенціалу, значущості виконання функцій та ролей у сім'ї, а також на вивчення способів побудови, підтримки та завершення стосунків у парі. До того ж кожен блок також включає набір оригінальних вправ, розроблених або обраних з метою досягнення поставлених завдань: групові дискусії, брейнштурмінг, рольові ігри, симуляції (моделювання ситуацій), ігрові вправи. Залежно від логіки розвивальної програми та поставлених завдань, учасники виконували як групові, так і індивідуальні вправи. Активно використовувалися методики, що дбайливо впливають на підсвідомість, зокрема арт-терапевтичні вправи та вправи з використанням МАК-карт. За необхідністю, для досягнення терапевтичного ефекту, застосовувалися імагінативні вправи та рескрипції. Для стимулювання активності учасників використовувався кейс-метод (аналіз ситуаційних завдань).

Обов'язковим елементом тренінгово-розвивальної програми були релаксаційні техніки, спрямовані на стабілізацію психологічного стану учасників. Кожне заняття завершувалося рефлексивною вправою, що дозволяла учасникам емоційно відреагувати на події зустрічі, а психологу – отримати зворотний зв'язок від учасників Т-груп. Окрім участі у тренінговій програмі, учасникам експериментальної групи надавалася можливість індивідуального консультування за бажанням, основною метою таких консультацій було сприяння розумінню причин виникнення неадаптивних моделей поведінки в партнерських стосунках, створення сприятливого середовища для відкритого вираження емоцій, а також надання підтримки в процесі розвитку шлюбного потенціалу.

В цілому, оскільки розвивальна програма є системним утворенням, спрямованим на *розвиток особистісної готовності до подружнього життя*, вона включала низку ретельно відібраних експертами тренінгових вправ, що відповідають меті та завданням програми:

- поглиблення розуміння учасниками концепції шлюбного потенціалу, функцій сім'ї, сімейних ролей та психологічних умов, а також розвиток здатності ідентифікувати власні цінності та мотивацію як потенційного сім'янина;
- навчання учасників розпізнавати потреби, емоції, почуття та сигнали партнера, а також освоєння навичок взаєморозуміння в партнерських стосунках;
- розвиток навичок партнерської взаємодії, що сприятимуть ефективному задоволенню фізичних, інтелектуальних, морально-психологічних, інтимно-сексуальних, матеріально-фінансових та господарських потреб як своїх, так і партнера;
- формування здатності учасників брати відповідальність за стосунки та використовувати рефлексію для особистісного та спільного розвитку в парі;
- підвищення рівня емоційної та психологічної зрілості, здатності до емпатії та співпереживання, а також уміння приймати і прощати;
- підвищення рівня готовності учасників до створення сім'ї, сприяння формуванню бажання до самовдосконалення, здатності адаптуватися до нових життєвих умов та готовності брати на себе відповідальність.

При розробці тренінгово-розвивальної програми ми орієнтувалися на принципи, викладені Є. Карпенком [86, с. 25-26] у навчальному посібнику «Основи психотренінгу»:

- принцип «тут і зараз» – учасники зосереджуються на обговоренні лише тих ситуацій, що виникають безпосередньо під час групової роботи. Моделювання нових ситуацій, які не виникали в ході тренінгу, допускається лише за умов, якщо це сприяє досягненню цілей програми.

- принцип конфіденційності – учасники можуть ділитися інформацією про події, що мали місце в групі або поза її межами, за умови, що не будуть розкриті імена або інші особисті дані, які дозволяють ідентифікувати конкретних осіб.

- принцип відкритості та щирості – ефективність роботи групи залежить від рівня відкритості учасників у вираженні своїх почуттів і думок. Чим більше учасники відкриваються, тим більш ефективно протікає процес саморефлексії і катарсису, що, в свою чергу, стимулює подібні процеси у інших членів групи.

- принцип «Я» – увага учасників спрямована на власне самопізнання, самоаналіз і рефлексію. Оцінка дій інших учасників групи здійснюється через вираження власних почуттів і переживань, що сприяє їх інтеграції та дозволяє краще розуміти себе та оточуючих.

- принцип активності, добровільності та відповідальності – участь у тренінгу є добровільною, і жоден учасник не може бути змушений брати участь у груповому процесі. Це важливе умовлення ефективності, оскільки результат залежить від рівня залученості кожного члена групи.

- принцип зворотного зв'язку – учасники вільно діляться своїми враженнями щодо себе та інших, без критики особистості. Відгуки повинні бути конструктивними, з акцентом на сильні сторони та можливості для розвитку, що сприяє свободі вибору, самовдосконаленню та розвитку емоційної й поведінкової гнучкості.

До того ж діяли відповідно до правил, сформульованих К. Фопелем [86, с. 27]:

- якщо хтось планує пропустити зустріч, він заздалегідь повідомляє про це психолога-тренера;

- взаємні образи та конфлікти неприпустимі, а також не допускається використання неприязних висловлювань у адрес учасників групи;

- під час тренінгу заборонено курити, а також приходити на заняття в стані зміненої свідомості (від впливу психотропних, наркотичних або інших речовин);

- кожен учасник має право на висловлення своїх думок, почуттів і потреб. Він може вільно заявити про свої бажання або повідомити, що заважає йому почуватися комфортно, наприклад: «Мені жарко...», «Я не можу довго сидіти в колі...», «Мені потрібно іноді рухатися» тощо;

- пріоритет надається роботі з проблемами. Якщо учасник не має бажання працювати в групі, він повинен повідомити про це, наприклад: «Я дуже нервую...», «Цей конфлікт не дає мені спокою» тощо;

- принцип «Я-повідомлення» – кожен учасник говорить виключно від свого імені, не виражаючи думок або почуттів інших: «Я відчуваю...», «Я думаю...», «Я хотів би...», а не: «Ми не можемо...», «Ми повинні...», «Ми всі думаємо...».

Перший етап авторської тренінгово-розвивальної програми направлений на розвиток когнітивного компоненту особистісної готовності до шлюбу, в нього входять 4 блоки занять:

Перший блок спрямований на знайомство учасників, отримання інформації про мету, завдання та структуру тренінгово-розвивальної програми. Важливою умовою стало формування взаємодії між учасниками для створення довірчої робочої атмосфери. Під час проведення лекції «Шлюб: компоненти та ознаки готовності» ознайомили учасників з характеристиками, компонентами шлюбу та навчили розрізняти ознаки готовності до шлюбу особистості, що дало можливість побачити, в якому ключі підвищити свою особисту готовність до шлюбу та дозволило отримати розуміння на що звертати увагу при виборі майбутнього партнера. Під час проведення тренінгово-розвивального заняття, учасники аналізували значущість шлюбу в житті людини (вправа «За і Проти»), закріплювали знання про компоненти та показники готовності до шлюбу (вправа «Знайди пару») та критично оцінювали поширені стереотипи щодо шлюбу, які

побувають в соціумі, що можуть заважати побудові гармонійних партнерських стосунків (вправа «Міф чи реальність»).

Другий блок спрямований на ознайомлення учасників з аспектами подружньої сумісності та роллю передшлюбного періоду в цьому контексті. Під час лекційного заняття учасники дізналися, що передшлюбний період є етапом, на якому важливо оцінити партнера за трьома критеріями: «що мені у партнері підходить/подобається», «що у партнері сприймається нейтрально», «що у партнері зовсім не підходить», та вирішити, чи є готовність продовжувати стосунки, якщо ці аспекти залишаються незмінними. Крім того, учасники змогли усвідомити, як вони обирали партнерів раніше, звертаючи увагу переважно на емоції чи на розум. Під час тренінгово-розвивального заняття було стимульовано усвідомлення впливу родинних сценаріїв та установок на особливості побудови власних стосунків і майбутньої сім'ї (вправа «Історія родини»). Учасники співвіднесли уявний образ чоловіка/жінки з реальним, що є внутрішнім референсом для вибору партнера у зовнішньому світі (вправа «Мій внутрішній чоловік/жінка»).

Третій блок спрямований на ознайомлення учасників з об'єктивними та суб'єктивними психологічними умовами розвитку готовності до шлюбу. Під час лекційного заняття учасники ознайомилися з психологічними умовами, що сформувалися у дитинстві, та вивчили їх вплив на готовність до шлюбу, а також визначили, які з цих умов наразі здійснюють позитивний, а які негативний вплив на їх особистісний розвиток у цьому контексті. Під час тренінгово-розвивального заняття учасники дослідили вплив дружніх стосунків на партнерські взаємини, усвідомили, яку роль соціальні зв'язки відіграють у гармонії та стабільності стосунків (вправа «Мій соціальний капітал»). Дізналися, як на підсвідомому рівні сприймаються реальні та потенційні партнери (вправа «Пейзаж») та оцінили, яку роль кожна психологічна умова відіграла у формуванні ідентичності сім'янина (вправа «Відбиток психологічних умов»). Також був проведений аналіз досвіду предків у виборі шлюбного партнера, що сприяло кращому розумінню сімейних сценаріїв, які можуть позитивно або негативно впливати на формування когнітивного компонента готовності до шлюбу (вправа «Старі фотографії»).

Четвертий блок спрямований на ознайомлення учасників з можливостями саморозвитку шлюбного потенціалу. Під час лекції учасники усвідомили, що здатність до саморозвитку залежить від готовності до самопізнання, зацікавленості у позитивних змінах та внутрішньої стійкої мотивації, спрямованої на піклування про своє майбутнє. Під час тренінгово-розвивального заняття учасники перевірили свою готовність до сепарації та визначили своє місце у батьківській сім'ї (вправа «Загублений»). Працювали над розвитком навичок аналізу взаємодії в парі за допомогою фільмів про стосунки (вправа «Кінорефлексія стосунків»), а також усвідомили, як використання Інтернет-ресурсів впливає на формування уявлень про шлюб, очікування від партнерства та розвиток готовності до подружнього життя (вправа «Цифрове дзеркало»).

Другий етап авторської тренінгово-розвивальної програми направлений на розвиток поведінкового компоненту особистісної готовності до шлюбу, в нього входять 4 блоки занять:

П'ятий блок спрямований на ознайомлення учасників з позитивними та патологізуючими ролями в стосунках. Під час лекції учасники отримали уявлення про різноманіття сімейних ролей, їхні функції та орієнтири розподілу ролей у сімейній системі. Під час тренінгово-розвивального заняття учасники закріпили лекційний матеріал через виявлення схильності до деструктивних чи конструктивних сімейних ролей, усвідомили свої ролі в сімейних стосунках (вправа «Ремонт»), дослідили активні сімейні ролі та встановили контакт з кожною з них, що дозволило визначити, яка роль виконує свої функції коректно, а яка – ні (вправа «Діалог в ролях»), а також з'ясували, чому у них виникли ті чи інші деструктивні ролі і які функції вони виконують (вправа «Аналіз проблемних деструктивних ролей»).

Шостий блок спрямований на ознайомлення учасників з інформацією щодо причин виникнення конфліктів у парі. Під час лекції учасники зрозуміли, чому неможливо повністю уникнути конфліктів у стосунках, дізналися про функції та причини виникнення непорозумінь між партнерами. Під час проведення тренінгово-розвивального заняття учасники розвивали навичку ефективної

взаємодії в парі (вправа «Співпраця без конфліктів»), вчилися виражати негативні емоції, аби вони не накопичувалися і не провокували виникнення психосоматичних симптомів (вправа «Дозволь собі агресію»), продіагностували звичну лінію поведінки у конфлікті (вправа «Долоня»).

Сьомий блок спрямований на ознайомлення учасників з інформацією про ефективне вирішення конфліктів. Під час лекції учасники отримали чіткий алгоритм застосування усвідомленої комунікації зі стратегією до домовленостей, дізналися про стратегії досягнення бажаного результату та правила ведення конфліктних діалогів. У процесі тренінгово-розвивального заняття учасники, за допомогою розігрування конфліктних ситуацій, випробували різні стратегії поведінки та вибрали найбільш ефективну (вправа «Співпраця в конфлікті»), дослідили реакції тіла на різні позиціонування в конфлікті (вправа «Хто зверху»), вирішили конфліктні задачі в партнерських стосунках (вправа «Аналіз конфліктів»).

Восьмий блок спрямований на ознайомлення учасників з важливістю розуміння статевої конституції своєї та партнера у контексті сімейного життя. Під час лекції учасники дізналися про три типи статевої конституції та їхній вплив на інтимне життя партнерів, а також про важливість комунікації для вирішення сексуальних конфліктів. Під час тренінгово-розвивального заняття учасники визначили свою статеву конституцію та отримали знання щодо своїх фізіологічних особливостей, які можна застосовувати у реальному житті (вправа «Моя сексуальна конституція»), визначили рівень задоволеності своїм статевим життям та виявили причини невдоволення (вправа «Море»), дослідили патерни поведінки, які сприяють чи перешкоджають побудові гармонійного статевого життя (вправа «Дрова»).

Третій етап авторської тренінгово-розвивальної програми направлений на розвиток особистісного компоненту готовності особистості до шлюбу, в нього входять 4 блоки занять:

Дев'ятий блок спрямований на ознайомлення учасників з явищем самоцінності як основи здорових стосунків. Під час лекції учасники ознайомилися

зі значенням самоцінності для здорових стосунків та способами її розвитку для зміцнення партнерства. Під час тренінгово-розвивального заняття учасники працювали над підвищенням усвідомленості та осмисленням особистої життєвої стратегії й цінностей (вправа «Акваріумна рибка»). Оцінювали, чи визнають за собою право на існування, реалізацію потреб, автономію, любов і бути цінністю для себе та інших (арт-терапевтична вправа «Метафоричний автопортрет»), Укріплювали унікальність і самоцінність своєї особистості через прийняття себе та відповідальність за власне життя (вправа «Декларація самоцінності»).

Десятий блок спрямований на ознайомлення учасників з інформацією про готовність брати відповідальність за своє життя. Під час лекції учасники зрозуміли значення особистої відповідальності, її вплив на якість стосунків та способи її розвитку у повсякденному житті. Під час тренінгово-розвивального заняття учасники визначили діапазон власних ідентичностей у стосунках та встановили з ними контакт (вправа «Діагностика ідентичностей в стосунках»), усунули емоційні блоки, що заважають будувати стосунки з партнером (вправа «Розмова з негативною емоцією»), а також продіагностували стосунок з образом партнера, що допомогло знайти способи покращення майбутньої партнерської взаємодії (вправа «Пара тварин»).

Одинадцятий блок спрямований на ознайомлення учасників з інформацією про дозвіл бути собою. Під час лекції учасники зрозуміли значення особистої автентичності, її вплив на самоповагу та якість стосунків. Під час тренінгово-розвивального заняття учасники удосконалювали вміння спостерігати і повідомляти про свої спостереження без оцінок (вправа «Кажу, що бачу»), створили ієрархію своїх цінностей та визначили їх пріоритети (вправа «Сад і дерево»), виробили стиль поведінки та інтонацій впевненої в собі людини (вправа «Примірювання ролей»).

Дванадцятий блок спрямований на ознайомлення учасників з інформацією про об'ємний процес людського стосунку, що включає початок, перебування та вихід з контакту. Під час лекції учасники розглядали ключові етапи розвитку стосунків, механізми їх підтримки та завершення, а також способи побудови

здорових взаємин. Під час тренінгово-розвивального заняття учасники вчилися висловлювати власні емоції в соціально прийнятній формі, говорити про свої переживання (вправа «Сум»), розвинули навик екологічного завершення стосунків з партнером (вправа «Прощавай»), відстежували динаміку змін своєї особистості до тренінгу та по завершенню (вправа «Насіння»). До того ж відбулося обговорення усієї тренінгово-розвивальної програми та прощання.

Після проведення лекційних і тренінгово-розвивальних занять було організовано опитування серед учасників тренінгових груп. Аналіз результатів показав, що більшість респондентів оцінили заняття на високому рівні, зазначивши, що кожен блок був насичений важливою інформацією, яка дозволила глибше зрозуміти себе, свої стосунки та способи побудови здорової партнерської взаємодії. Учасники усвідомили, що особистісна готовність до шлюбу пов'язана з досвідом дитинства, на який раніше не звертали увагу, а тепер це стало основою для розуміння емоцій і реакцій у стосунках. Вони також зазначили, що тренінг не обмежується лише теоретичними знаннями, а надає реальні інструменти для самопізнання і розвитку, що дозволяє краще зрозуміти свої емоції, знаходити компроміси в стосунках та вирішувати конфлікти. Одним з основних усвідомлень учасники відзначили, що саморозвиток і здорові стосунки – це постійний процес, і виявили готовність продовжувати працювати над собою, щоб бути кращим партнером і більш збалансованою особистістю. Також учасники відзначили комфортну атмосферу під час занять і позитивний емоційний стан під час виконання вправ та рольових ігор, а також зниження рівня тривожності, що виникала через нерозуміння причин невдалих попередніх стосунків. Таким чином, ми вважаємо, що тренінгова програма сприяє розвитку особистісної готовності до подружнього життя шляхом підвищення рівня знань щодо завдань, функцій та обов'язків подружжя, розвитку навичок вибору шлюбного партнера, підтримки стосунків і самодослідження. Тренінгово-розвивальна програма представлена в додатку Л. Результати експериментальної перевірки ефективності методики розвитку шлюбного потенціалу відображено в підпункті 3.2 даної дисертації.

3.2 Експериментальна перевірка ефективності методики особистісної готовності до подружнього життя

Теоретико-методологічний аналіз проблеми розвитку особистісної готовності до подружнього життя, а також власний досвід спостереження за людьми, які перебувають у стосунках і відчують себе суб'єктивно щасливими або нещасливими, дозволили визначити низку проблем, що виникають у суб'єктів дослідження, а саме: міжособистісні конфлікти; недостатнє знання щодо побудови романтичних стосунків; орієнтація на думку родичів і друзів; залучення третіх осіб у стосунки; зради як спосіб завершення стосунків або наслідок безсилля; неспроможність розуміти потреби партнера; брак достатнього рівня рефлексії; нездатність побачити свою частину відповідальності за виникнення суперечностей у парі. Спираючись на результати спостережень і проведеного аналізу, ми розробили програму експериментального дослідження, що включала: визначення мети, завдань та основних етапів; вибір доцільних і валідних методів та прийомів емпіричного дослідження; обґрунтування процедури відбору експериментальної та контрольних груп.

Експериментальний метод, що був впроваджений у практику психолого-педагогічного пізнання німецьким психологом В. Вундтом, передбачає вивчення явищ і процесів, педагогічної системи та її елементів шляхом відтворення їх в умовах, що є штучно створеними або природними. Експеримент (лат. *experimentum* – проба, досвід) дозволяє перевірити правильність висунутих гіпотез і теоретичних положень, змінюючи один або кілька факторів при сталості інших умов [15]. Суть експерименту полягає в тому, що дослідник систематично вносить зміни в одне з явищ, яке знаходиться під його контролем, і спостерігає, як ці зміни впливають на інше явище [94, с. 20].

Спираючись на цей принцип, ми визначили, що наш експеримент буде орієнтований на вивчення рівня особистісної готовності до подружнього життя. Для його реалізації були встановлені такі завдання експериментальної роботи:

1. Сформуувати експериментальні та контрольні групи як випадкові та незалежні вибірккові підмножини.
2. За результатами теоретичного та констатувального дослідження вивчити компоненти та показники розвитку особистісної готовності до подружнього життя.
3. Вибрати та розробити відповідний методичний інструментарій (таблиця 3.1).
4. Уточнити рівні особистісної готовності до подружнього життя.
5. Оцінити ефективність запропонованої автором тренінгово-розвивальної програми «Дорога до сімейного щастя: готовність до шлюбу».
6. Розробити практичні рекомендації для майбутніх сім'янинів щодо саморозвитку шлюбного потенціалу.

Таблиця 3.1 – Психологічні методики та анкети, за допомогою яких здійснювалося дослідження компонентів готовності до шлюбу

Психологічні методики та анкети, за допомогою яких, ми здійснювали дослідження	Компоненти готовності до шлюбу, що підлягають дослідженню
1. Анкета «Психологічна готовність особистості до шлюбу» (додаток Е)	Когнітивний, особистісний
2. Анкета Розподіл сімейних обов'язків (додаток З)	Поведінковий
3. Методика «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (Є. Потапчук) [185]	Когнітивний, поведінковий, особистісний
4. Методика «Діагностика патологізуючих сімейних ролей» (автори Д. Карпова, Є. Потапчук) [87]	Поведінковий
5. Методика діагностики емоційного інтелекту МЕІ (адаптація В. Барко, В. Остапович, П. Олешко) [9]	Когнітивний, особистісний
6. Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) [210]	Когнітивний, особистісний
7. Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіча) (додаток Д)	Когнітивний, особистісний

Варто зазначити, що обрані для об'ємної діагностики методики охоплюють усі компоненти особистісної готовності до шлюбу, але були класифіковані за домінуючими досліджуваними показниками.

Експериментальне дослідження проводилося в реальних умовах практичної діяльності серед студентів закладу вищої освіти Хмельницького національного університету (м. Хмельницького) протягом 2021-2023 рр. на вибірці чисельністю 280 осіб 1-3 курсів спеціальностей «Психологія» (111 досліджуваних, серед них 90% жінок, 10% чоловіків), «Фізична терапія, ерготерапія» (73 досліджуваних, серед них 53% жінок і 52% чоловіків), «Фізична культура і спорт» (96 досліджуваних, серед них 60% жінок та 40% чоловіків).

Для формування контрольної та експериментальної груп у дослідженні були використані принципи описані у пункті 1.2 нашої дисертації, саме вони забезпечили достовірність, надійність і наукову обґрунтованість результатів експерименту, такий підхід надав можливість досліджуваним взяти свою частину відповідальності за розвиток шлюбного потенціалу, що за результатами нашого теоретичного дослідження є ключовим елементом розвитку особистісної готовності до шлюбу.

Представляємо результати дослідження, отримані за допомогою авторських анкет, спрямованих на діагностику когнітивного, поведінкового та особистісного компонентів готовності до шлюбу. Анкети призначені для збору даних респондентів, що задовільняють мету та завдання дослідження і часто використовуються для отримання інформації про досвід, думки, почуття або поведінку осіб, адже учасники самостійно контролюють рівень відкритості та щирості своїх відповідей.

Результати дослідження авторської анкети *«Психологічна готовність особистості до шлюбу»* (додаток Е), респондентів 1-3 курсів, спеціальність «Психологія» (додаток Ж). Респонденти-психологи контрольної групи (КГ) демонструють схильність до традиційних поглядів на сімейне життя та вищий рівень психологічної готовності до шлюбу, ніж у експериментальній групі (ЕГ). Зокрема, 95,83% учасників планують створення сім'ї, і значна кількість (33,12%)

вважають щастя, підтримку та любов важливими причинами для вступу в шлюб. Крім того, 79,17% готові брати на себе відповідальність за сім'ю, та 70,83% підкреслюють важливість проявів самопожертви та альтруїзму для підтримки родини, але є відсоток тих (29,37%), які не знають для чого їм створювати сім'ю. Проте, незважаючи на суб'єктивну готовність до сімейних зобов'язань, респонденти часто переживають сумніви щодо створення сім'ї через соціальні стереотипи та низьку самооцінку. Відповідно, 58,33% учасників виявляють бажання покращити свою готовність до шлюбу, і готовність до батьківства, адже все ж відчують психологічне напруження через бар'єри, які обмежують їх здатність адаптуватися до сімейних викликів, таких як зміни в стосунках після народження дитини чи можливі фінансові труднощі.

Що стосується респондентів-психологів експериментальної групи, то у них яскравіше виражена схильність до емоційної нестабільності, зокрема через більшу кількість травматичного досвіду насильства та девіантної поведінки в батьківській родині. Так, 30,43% респондентів переживали емоційне насильство, а 21,74% – фізичне. Це проявляється в більшій схильності до тривожності та невпевненості щодо майбутнього, що змушує сумніватися в правильності вибору потенційного партнера, виникненні складнощів з визначенням які саме прояви сім'янина для них важливі та незнання на що звертати увагу на побаченнях. До того ж 43,48% учасників вказують на сумніви щодо необхідності створення сім'ї, хоча 91,30% все ж виявляють бажання вступити в шлюб, особливо якщо це забезпечить матеріальну стабільність у майбутньому. Водночас, схильність до звичних моделей поведінки та недовіра до нових способів взаємодії можуть впливати на сприйняття партнера та стосунків у цілому. Порівняно з респондентами КГ, 34,78% учасників з ЕГ демонструють більшу непевність у виборі партнера і менше акцентують увагу на зовнішньому вигляді потенційних партнерів. Їхня готовність до батьківства дещо нижча (69,57%), що з одного боку говорить про високий рівень відповідальності перед майбутніми дітьми та бажанні забезпечити їх життєдіяльність найкращим чином, а з іншого може вказувати на низький рівень емоційної зрілості, страх не

відповідати ідеальному образу батьківської фігури, що пов'язано з минулими негативними емоційним досвідом у сім'ї.

Щодо уявлень про значущість освіти у партнера, респонденти обох груп не мають однозначної позиції. Серед представників КГ 12,50% не змогли дати чіткої відповіді, 50% не вважають її необхідною, а 37,50% вказали на її важливість. Учасники ЕГ демонструють ще меншу визначеність: 34,76% вагаються з відповіддю, 43,48% не вважають освіту обов'язковим фактором, а 21,76% відзначають її значущість. Водночас, незалежно від поглядів на освітній рівень партнера, респонденти високо цінують його фінансову незалежність (КГ-83,33%, ЕГ-86,96%) та професійний розвиток (КГ-83,33%, ЕГ-86,96%).

Аналізуючи виховні особливості в батьківській сім'ї, виявлено, що респонденти ЕГ частіше зазнавали гіперопіки з боку матері (52,18%), ніж представники КГ (25%). Гіперопіка з боку батька або обох батьків зустрічалася рідше в двох групах. Водночас, майже рівна частка респондентів КГ та ЕГ зазначила, що в їхніх сім'ях обговорювали питання, пов'язані з сімейним життям, і ці розмови мали позитивний вплив. Однак майже половина представників ЕГ (49,99%) вказали, що подібні обговорення у їхній родині були відсутні.

Щодо психологічних бар'єрів у побудові гармонійних стосунків, респонденти КГ частіше вказують на низьку самооцінку та сором'язливість (37,50%), тоді як представники ЕГ (21,74%) частіше зазначають невпевненість у собі та тривожність як ключові чинники романтичних невдач. Крім того, значний відсоток респондентів (КГ-25%, ЕГ-30,44%) не можуть точно визначити, які саме особливості їхньої поведінки та стратегії мислення заважають знайти партнера.

Щодо домінуючих психологічних умов, що вплинули на розвиток особистісної готовності до шлюбу, учасники КГ вважають, що більше значення мало *батьківське виховання та емоційна близькість у сім'ї*, в той час як для ЕГ, окрім цих факторів, важливими є *стосунки в сім'ї між батьками та стосунки з друзями*.

Таким чином, респонденти обох груп мають спільні риси, зокрема бажання вступити в шлюб та позитивне ставлення до сім'ї, проте, відрізняються в аспектах

особистісної готовності, емоційної стабільності та здатності адаптуватися до змін. Учасники КГ характеризуються більшою стабільністю та готовністю до сімейних обов'язків (79,17% готові брати на себе відповідальність), тоді як ЕГ мають більше сумнівів (43,48%) і тривожних реакцій через негативний досвід у родині, а також меншу готовність до батьківства (69,57%).

Результати дослідження авторської анкети «*Психологічна готовність особистості до шлюбу*» (додаток Е), респондентів 1-3 курсів, спеціальність «*Фізична терапія, ерготерапія*» (додаток Ж). Респонденти КГ серед студентів-ерготерапевтів загалом демонструють позитивне ставлення до створення сім'ї, бажання побудувати власну родину висловили 85,71% учасників, з яких 52,38% вважають, що оптимальний вік для шлюбу до 25 років. Більшість респондентів КГ виховувалися у повних сім'ях (89,19%), що може сприяти їхньому кращому розумінню сімейних ролей, стабільнішому емоційному розвитку та формуванню довіри у стосунках. Виростаючи у середовищі, де моделюється здоровий розподіл обов'язків між партнерами, діти можуть набувати позитивного досвіду вирішення конфліктів, емоційної підтримки та відповідальності. Готовність брати на себе відповідальність за сім'ю висловили 65,75% опитаних, а 76,19% мають позитивні асоціації щодо сімейного життя. Водночас 18,57% респондентів ще не визначилися з віком вступу в шлюб через відсутність чіткої мотивації.

У порівнянні з ЕГ, респонденти КГ частіше надають перевагу партнерській моделі сім'ї (90,48%) та спільному фінансовому внеску в сімейні справи (79,19%), крім того, 94,12% підтримують діалоговий стиль комунікації у стосунках. Водночас 66,67% респондентів КГ не вважають обов'язковим, щоб їхній партнер мав вищу освіту, що може свідчити про пріоритети в інших сферах відносин, наприклад, задоволення морально-психологічних потреб, як емоційна підтримка та близькість. Однак вони цінують фінансову незалежність партнера (94,12%), що може спричиняти конфлікти, якщо вибір партнера не враховуватиме його готовність до самоосвіти та розвитку професійних навичок.

Респонденти ЕГ, навпаки, частіше стикаються з труднощами в пристосуванні до ідеї створення сім'ї через негативний досвід у батьківській родині. Зокрема,

71,42% учасників цієї групи пережили різні форми насильства в дитинстві, що створює емоційні бар'єри у формуванні здорових стосунків у дорослому житті. Такі як відсутність довіри до партнера, страх перед конфліктами, уникання близькості або, навпаки, надмірну залежність від партнера у стосунках. Крім того, 17,65% респондентів ЕГ вважають сімейні стосунки складними та конфліктними, а 29,36% ще не визначилися з віком вступу в шлюб. Учасники ЕГ також мають більш виражену емоційну нестабільність через гіперопіку з боку батьків, особливо матерів (41,18%). Це може свідчити про потребу в підтримці та турботі, що ускладнює формування рівноправних партнерських відносин. Водночас 55,95% респондентів ЕГ вважають фінансові труднощі основною перешкодою для створення сім'ї, що може свідчити як про їхню відповідальність у питаннях матеріального забезпечення, так і про схильність відкладати питання партнерства. Попри ці труднощі, більшість респондентів ЕГ (94,12%) підтримують партнерську модель сім'ї, подібну до тієї, що обирають учасники КГ. Вони також більше акцентують увагу на співчутті та готовності до комунікації у стосунках. Водночас, порівняно з КГ, респонденти ЕГ мають більше сумнівів щодо необхідності створення сім'ї, що може бути наслідком означеного травматичного досвіду та особистісної неготовності до шлюбу. Це, у свою чергу, може призвести до уникання довготривалих стосунків, страху перед відповідальністю або схильністю обирати партнерів, які не готові до серйозних взаємин.

Щодо причин труднощів у побудові романтичних стосунків, досліджувані у КГ (38,10%) частіше вказують на «відсутність досвіду» та «нерозуміння, як будувати стосунки». Натомість респонденти ЕГ частіше називають серед основних причин своїх невдач у романтичних відносинах «нерозуміння, як будувати стосунки» (17,64%), «неможливість знайти підходящого партнера» (17,64%) та значний відсоток респондентів ЕГ (17,67%) «не знають», які особливості поведінки та стратегії мислення заважають їм знайти партнера для побудови стосунків.

Серед домінуючих психологічних умов, які впливають на особистісну готовність до подружнього життя, респонденти обох груп найбільше значення надають *батьківському вихованню* (КГ-22,87%, ЕГ-24,29%) та *стосункам між*

батьками в сім'ї (КГ-21,44%, ЕГ-22,86%). Крім того, респонденти КГ виокремили вплив *першого досвіду стосунків* (15,71%), тоді як респонденти ЕГ зазначили важливість *емоційної близькості між батьками та дітьми* (10,44%).

Таким чином, респонденти КГ виявляють більш позитивний та впевнений підхід до шлюбу, у той час як у респондентів ЕГ переважають сумніви і емоційні труднощі, зумовлені минулим досвідом. Різниця в цих установках може значно впливати на їхню здатність адаптуватися до сімейного життя та взаємодіяти з партнером.

Результати дослідження авторської анкети «*Психологічна готовність особистості до шлюбу*» (додаток Е), респондентів 1-3 курсів, спеціальність «*Фізична культура та спорт*» (додаток Ж). Аналізуючи таблицю можемо констатувати, що значний відсоток респондентів-викладачів фізичної культури КГ не перебувають у стосунках (66,67%), але є невеликий відсоток (11,10%) осіб, які перебувають у шлюбі. Більшість респондентів КГ (76,42%) виховувались у повних сім'ях, тоді як у експериментальній групі значна частина (64,21%) зросла в неповних сім'ях. Досвід життя в неповній сім'ї може призвести до формування уявлення про розрив стосунків як звичну, нормальну модель поведінки у шлюбних відносинах. До того ж, більшість респондентів у обох групах мають приклади девіантної поведінки з боку батьків, при цьому значна частина респондентів вказує на переживання різних форм насильства в дитинстві (КГ-66,85%, ЕГ-68,42%), що може впливати на їхнє ставлення до батьківства та сімейного життя в майбутньому. Але 71,43% респондентів КГ мають бажання створити власну сім'ю, а 42,86% з них вважають оптимальним віком для вступу в шлюб до 30 років, однак деякі респонденти КГ (28,56%) ще не визначилися з віком для створення сім'ї.

Для респондентів ЕГ оптимальним віком для створення сім'ї є період до 25 років 40,35%, а 42,86% учасників переконані, що не хочуть створювати сім'ю.

Досить високий відсоток респондентів у КГ (71,44%) і ЕГ (45,92%) не мають чіткого уявлення про те, що таке шлюб, і асоціюють сімейне життя з негативом, однак, якщо сім'я буде створена, вони готові взяти за неї відповідальність. Також більшість респондентів КГ (42,86%) вважають, що сімейні стосунки

характеризуються конфліктами, а учасники ЕГ (14,29%) вважають, що повинні створити сім'ю, яка буде відрізнятися від тієї, яку мали їхні батьки, що свідчить про небажання використовувати батьківську модель побудови сім'ї, як референтну.

Учасники обох груп вважають, що готові до відкритої комунікації та прояву співчуття в стосунках з партнером. Важливою є й перевага партнерської моделі сім'ї для більшості респондентів, хоча частина респондентів в КГ (25,62%) та ЕГ (31,34%) надає перевагу патріархальній моделі. Всі респонденти КГ вважають, що кожен із партнерів має матеріально вкладатися у сімейний бюджет, тоді як 34,16% учасників ЕГ хотіли б перекласти відповідальність за фінансовий аспект на партнера, що може свідчити про страх власної неспроможності, пасивність у стосунках або певні очікування від партнера, які сформувалися внаслідок життєвого досвіду.

Як стиль комунікації, респонденти КГ використовують діалог (64,75%), хоча в цій групі 15% все ж використовують крик, а 20,25% вдаються до ігнорування. У ЕГ, хоч і з меншими відсотками, ситуація схожа: 61,91% використовують діалог, 18,96% – крик, а 19,13% – ігнорування.

Загалом, респонденти КГ (71,43%) більше висловлюють готовність до народження дітей, ніж учасники ЕГ (42,86%), що може свідчити про кращу налаштованість до виконання ролі вихователя у КГ. Перешкодами для створення сім'ї та народження дітей є відсутність зацікавленості у побудові сім'ї (КГ-28,57%, ЕГ-42,86%) та недостатня готовність до відповідальності (КГ-28,57%, ЕГ-31,30%).

Респонденти обох груп (КГ-42,86%, ЕГ-45,45%) не обговорювали питання сім'ї з батьками в дитинстві, але частина респондентів які мали такі діалоги, зокрема у ЕГ (27,27%) внаслідок таких розмов зрозуміли, що сім'я – це матеріальний тягар та велика відповідальність. Учасники КГ вбачають основні перешкоди у побудові стосунків у «відсутності підходящої людини» (42,86%) та «проблемах з батьками» (42,86%), тоді як у ЕГ респонденти зазначають «особисті негативні звички» (35,67%) та «невміння чути один одного» (28,57%).

Домінуючі психологічні умови, що впливають на особистісну готовність до шлюбу на думку викладачів фізичної культури, включають *батьківське виховання*

(КГ-16,67% ЕГ-17,67%), *стосунки в сім'ї між батьками* (КГ-16,33%, ЕГ-16,60%) та *емоційну близькість між батьками і дітьми* (КГ-15,33%, ЕГ-13,11%).

Отже, узагальнюючи та спираючись на дані анкети «Психологічна готовність особистості до шлюбу», можна спостерігати тенденцію до вищого рівня психологічної готовності серед учасників контрольних груп порівняно з експериментальними групами. Водночас детальний аналіз за спеціальностями дозволяє висунути низку припущень щодо рівня психологічної готовності представників різних професій.

Зокрема, представники спеціальності «психологія» ймовірно демонструють вищий рівень психологічної готовності до шлюбу, оскільки серед них спостерігається найбільший відсоток респондентів, які вже перебувають у стосунках, бажають створити сім'ю в майбутньому, а також мають менший рівень травматичного досвіду у батьківській сім'ї. Сукупність цих чинників сприяє формуванню здорових, підтримуючих подружніх стосунків.

Щодо представників спеціальності «ерготерапія», припускаємо, що вони можуть стикатися з певними труднощами у формуванні готовності до шлюбу, адже серед них зафіксовано значний відсоток осіб, які пережили негативний досвід у стосунках та зазнали психотравмуючих впливів, зокрема пов'язаних із насильством. Дані обставини можуть створювати психолого-емоційні бар'єри на шляху до побудови здорових шлюбних відносин. Але, варто зазначити, що саме респонденти цієї спеціальності демонструють високу мотивацію до розвитку та саморозвитку особистісної готовності до шлюбу.

Найбільші труднощі з психологічною готовністю до шлюбу, ймовірно, спостерігаються серед «викладачів фізичної культури». Це можна пояснити найвищим рівнем пережитого насильства з боку значущих батьківських фігур, досвідом зростання в неповних сім'ях, а також значним відсотком осіб, які на момент дослідження не перебувають у стосунках. Останнє може свідчити про орієнтацію на професійний розвиток, що є характерним для юнацького віку, а також про можливе асоціювання партнерства з конфліктами, що може

ускладнювати побудову близьких стосунків і спричиняти уникнення партнерської взаємодії.

Крім того, проведене нами дослідження підтвердило, що визначені експертами психологічні умови мають значний вплив на особистісну готовність до шлюбу, адже вони отримали найбільшу кількість виборів серед респондентів, що свідчить про їхню актуальність у контексті досліджуваної проблематики.

Далі ми переходимо до аналізу результатів авторської анкети «Розподіл сімейних обов'язків» (додаток З), що дозволяє в розрізі поведінкового компоненту дізнатися про уявлення респондентів щодо розподілу сімейних ролей та оцінити готовність до їх виконання в майбутньому.

Результати анкети «Розподіл сімейних обов'язків», респондентів 1-3 курсів, спеціальність «Психологія» (додаток И). Аналіз таблиці дозволяє зробити висновки щодо відмінностей у розподілі ролей між контрольною (КГ) та експериментальною (ЕГ) групами респондентів-психологів:

- Спільне виконання сімейних обов'язків у КГ загалом має вищий показник, ніж у ЕГ, що вказує на більш рівномірний розподіл відповідальності серед членів сім'ї в КГ, але все ж варто звернути увагу на те, що загальний відсоток обов'язків, які мають виконувати жінки вищий. Водночас у ЕГ спостерігається тенденція до більшої сегментації обов'язків.

- До обов'язків, які, за оцінкою респондентів, переважно мають виконувати жінки, належать: *брати декретну відпустку* КГ (КГ-64,12%, ЕГ-60%); *доглядати за кімнатними рослинами* (КГ-32,35%, ЕГ-36,88%); *прати речі* КГ (32,12%), *прасувати речі* (КГ-25,02%, ЕГ-30,90%). Результати свідчать про спад залученості чоловіків до окремих господарсько-побутових сімейних ролей.

- До обов'язків, які, за оцінкою респондентів, переважно мають виконувати чоловіки, належать: *чистити раковину та унітаз* КГ (25,77%); *ремонтувати домашнє майно та особисті речі* (КГ-35,68%, ЕГ-53,47%); *захищати членів сім'ї від фізичного і психічного насилля* (КГ-28,46%, ЕГ-28,48%); *дарувати подарунки членам сім'ї* КГ (17,88%); *виносити сміття* (КГ-32,25%, ЕГ-35,68%); *організовувати романтичні вечора з партнером* (КГ-10,39%, ЕГ-21,37%);

забезпечувати членів сім'ї грошима для задоволення повсякденних потреб (КГ-35,77%, ЕГ-25%); *забезпечувати сім'ю житлом* (КГ-50%, ЕГ-50%). Результати свідчать про менший рівень залученості жінок до виконання деяких матеріально-фінансових, господарсько-побутових та інтелектуально-світоглядних ролей.

- Інші ролі, представлені в таблиці, респонденти вважають такими, що мають виконуватись спільно або за взаємною домовленістю.

Загалом, респонденти-психологи переконані, що розподіл сімейних ролей має бути рівномірним, хоча певні гендерні стереотипи щодо виконання обов'язків все ще зберігаються.

Результати анкети «Розподіл сімейних обов'язків», респондентів 1-3 курсів, спеціальність «Фізична терапія та ерготерапія» (додаток І). Аналіз таблиці дозволяє зробити висновки щодо відмінностей у розподілі сімейних ролей між контрольною (КГ) та експериментальною (ЕГ) групами респондентів-ерготерапевтів:

- В ЕГ спостерігається тенденція до зниження частки спільного виконання сімейних обов'язків, а також до більш чіткої диференціації гендерних ролей: жінки та чоловіки частіше виконують окремі завдання самостійно, але все ж варто звернути увагу на те, що загальний відсоток обов'язків, які мають виконувати чоловіки вищий у двох групах.

- До обов'язків, які, на думку респондентів, мають переважно виконувати жінки, належать: *брати декретну відпустку* (КГ-75,25%, ЕГ-69,47%); *годувати немовлят* (КГ-21,72%, ЕГ-49,48%); *доглядати за кімнатними рослинами* (КГ-55,19%, ЕГ-54,77%); *прати речі* (КГ-35,27%, ЕГ-28,47%); *прасувати речі* (КГ-35,58%, ЕГ-25,12%), *доглядати за домашніми тваринами* КГ (21,72%); *насити їжу у тарілки та подавати на стіл* (КГ-15,65%, ЕГ-40,87%). Результати свідчать про спад залученості чоловіків до окремих господарсько-побутових сімейних ролей.

- До обов'язків, які, на думку респондентів, переважно мають виконувати чоловіки, належать: *забезпечувати сім'ю житлом* (КГ-58,72%, ЕГ-40,88%); *ремонтувати домашнє майно та особисті речі* (КГ-70,24%, ЕГ-65,37%);

організовувати романтичні вечора з партнером (КГ-21,72%, ЕГ-25,22%); *очолювати сімейну ієрархію* (КГ-30,52%, ЕГ-65,23%); *захистити членів сім'ї від фізичного і психічного насилля* (КГ-43,89%, ЕГ-45,17%); *забезпечувати членів сім'ї грошима для задоволення повсякденних потреб* (КГ-33,81%, ЕГ-28,47%); *виносити сміття* (КГ-30,28%, ЕГ-40,87%). Результати свідчать про менший рівень залученості жінок до виконання деяких матеріально-фінансових, господарсько-побутових та інтелектуально-світоглядних ролей.

- Інші обов'язки, представлені в таблиці, респонденти вважають такими, що мають виконуватись спільно або за взаємною домовленістю.

Загалом, респонденти-ерготерапевти переконані, що розподіл сімейних ролей має бути рівномірним, хоча певні гендерні стереотипи щодо виконання обов'язків ще зберігаються.

Результати анкети «Розподіл сімейних обов'язків», респондентів 1-3 курсів, спеціальність «Фізична культура та спорт» (додаток И). Аналіз таблиці дозволяє зробити висновки щодо відмінностей у розподілі сімейних ролей між контрольною (КГ) та експериментальною (ЕГ) групами викладачів фізичної культури:

- Спільне виконання сімейних обов'язків у КГ загалом має вищий показник, ніж у ЕГ, що вказує на більш рівномірний розподіл відповідальності серед членів сім'ї в КГ, але все ж варто звернути увагу на те, що загальний відсоток обов'язків, які мають виконувати жінки значно вищий у двох групах, ніж у інших спеціальностях.

- До обов'язків, які, на думку респондентів, мають переважно виконувати жінки, належать: *брати декретну відпустку* (КГ-77,68%, ЕГ-87,46%); *годувати немовлят* (КГ-77,68%, ЕГ-87,53%); *доглядати за кімнатними рослинами* (КГ-88,77%, ЕГ-62,46%); *прати речі* (КГ-33,37%, ЕГ-50%); *прасувати речі* (КГ-55,55%, ЕГ-50%); *купати немовля* (КГ-77,73%, ЕГ-62,54%); *переодягання немовлят* (КГ-77,73%, ЕГ-62,53%); *чистити раковину/унітаз* ЕГ (25%); *підтримувати порядок і чистоту в будинку* (КГ-11,23%, ЕГ-37,46%); *пилососити/мити підлогу* (КГ-11,23%, ЕГ-37,46%); *відповідати за духовний розвиток сім'ї* (КГ-33,36%, ЕГ-25%); *готувати їжу* (КГ-33,36%, ЕГ-25%). Результати свідчать про нижчий рівень

залученості чоловіків до виконання окремих господарсько-побутових та інтелектуально-світоглядних ролей.

- До обов'язків, які, на думку респондентів, переважно мають виконувати чоловіки, належать: *виносити сміття* (КГ-33,37%, ЕГ-25%), *доглядати за домашніми тваринами* (КГ-33,36%, ЕГ-12,48%) *ремонтувати домашнє майно та особисті речі* (КГ-88,77%, ЕГ-87,47%); *забезпечувати членів сім'ї грошима для задоволення повсякденних потреб* (КГ-55,49%, ЕГ-37,48%); *захист членів сім'ї від фізичного та психологічного насильства* (ЕГ-62,46%); *організувати романтичні вечора з партнером* (ЕГ-37,45%); *заробляти кошти для сім'ї* (КГ-22,27%, ЕГ-25%), *забезпечувати сім'ю якісними продуктами* (КГ-22,13%, ЕГ-37,47%). Результати свідчать про нижчий рівень залученості жінок до виконання деяких матеріально-фінансових та господарсько-побутових та інтелектуально-світоглядних ролей у сім'ї.

- Усі інші обов'язки, представлені в таблиці, респонденти вважають такими, що мають виконуватися спільно або за взаємною домовленістю.

Загалом викладачі фізичної культури переконані, що розподіл сімейних ролей має бути наближений до рівномірного, хоча певні гендерні стереотипи щодо розподілу обов'язків все ще зберігаються.

Узагальнюючи результати методики «Розподіл сімейних обов'язків», спрямованої на дослідження розподілу ролей у сімейній системі, можна стверджувати, що серед психологів, ерготерапевтів та викладачів фізичної культури спостерігається тенденція до синкреатичного розподілу сімейних обов'язків. Спільним є те, що виконання деяких господарсько-побутових ролей, в більшій мірі присвоюють жінкам, а деяких матеріально-фінансових, господарсько-побутових та інтелектуально-світоглядних чоловікам. Відмінним є те, що психологи та ерготерапевти демонструють незначну різницю у розподілі ролей між чоловіком та жінкою та вищу тенденцію до спільного виконання обов'язків (психологи КГ (жінки – 15,20%, чоловіки – 12,81%) психологи ЕГ (жінки – 15,26%, чоловіки – 13,87%), ерготерапевти КГ (жінки – 14,68%, чоловіки – 17,21%), ерготерапевти ЕГ (жінки – 15,29%, чоловіки – 15,73%)), на відмінну від викладачів

фізичної культури, у яких значно нижчий відсоток спільного виконання ролей (КГ (жінки – 31,72%, чоловіки – 27,48%), ЕГ (жінки – 31,88%, чоловіки – 26,16%)), що свідчить про нижчу орієнтацію останніх до рівномірного розподілу ролей в порівнянні з іншими досліджуваними групами.

З іншого боку, домовленість між членами сім'ї про розподіл сімейних ролей між членами родини з урахуванням їхніх бажань, здібностей, а також наявних навичок та умінь дозволяє кожному члену сім'ї знизити рівень навантаження, що зменшує стрес та ризик емоційного вигорання. Якщо кожен член сім'ї чітко усвідомлює свої обов'язки та відповідно їх виконує, ймовірність виникнення конфліктів через нерівномірне навантаження або невиконання зобов'язань значно знижується. Спільне виконання сімейних обов'язків обома партнерами сприяє зміцненню почуття єдності та рівноправності у відносинах, а також формуванню більш гармонійного середовища у сім'ї.

Рівномірний розподіл ролей передбачає врахування побажань і можливостей партнера, дозволяючи кожному члену сім'ї зосередитися на завданнях, у яких він більш компетентний, що підвищує ефективність виконання цих завдань. Такий підхід також сприяє подоланню традиційних гендерних стереотипів щодо «чоловічих» та «жіночих» обов'язків, формуючи більш гнучкі уявлення про ролі в сім'ї. Це дозволяє створити умови для рівноправного розподілу відповідальності між партнерами, що позитивно впливає на сімейний добробут та задоволеність стосунками.

Наступний етап дослідження був спрямований на діагностику компонентів готовності до шлюбу за допомогою *стандартизованих методик*, орієнтованих на виявлення глибинних, латентних або несвідомих процесів, зокрема особистісних рис, емоційних станів та прихованих мотивів поведінки. Методики дозволяють виявити аспекти, які респондент може не усвідомлювати або не бажати визнавати, але які впливають на його поведінку та життєві вибори. Переходимо до результатів констатувального етапу дослідження шлюбного потенціалу респондентів за допомогою психологічної методики *«Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (ДШПО)* (автор Є. Потапчук), (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2 – Узагальнені результати методики ДШПО щодо актуального рівня шлюбного потенціалу, спеціальність «Психологія», «Фізична терапія, ерготерапія», «Фізична культура і спорт».

Рівень розвитку шлюбного потенціалу	Психологи 1-3 курс (n=111)		Ерготерапевти 1-3 курс (n=73)		Викладачі фізичної культури 1-3 курс (n=96)	
	КГ (56)	ЕГ (55)	КГ (37)	ЕГ (36)	КГ (49)	ЕГ (47)
Дуже високий	8,56%	6,24%	6,11%	4,37%	2,17%	1,28%
Високий	10,24%	7,59%	8,26%	5,31%	7,37%	5,05%
Середній	35,72%	33,94%	40,55%	27,76%	51,23%	48,94%
Низький	25,26%	29,92%	21,61%	30,57%	17,38%	25,54%
Дуже низький	20,22%	22,31%	23,47%	31,99%	21,85%	19,19%

При аналізі результатів вищеподаної таблиці можемо побачити, що найвищий показник «дуже високого рівня» та «високого рівня» розвитку шлюбного потенціалу спостерігається у психологів КГ (8,56%) і (10,24%) відповідно. Найнижчий показник «дуже високого рівня» та «високого рівня» шлюбного потенціалу спостерігається серед викладачів фізичної культури ЕГ (1,28%) та (5,05%).

Основна частина досліджуваних демонструють домінуючий показник «середнього рівня» в порівнянні з дуже високим та високим рівнем шлюбного потенціалу, найвищий показник «середнього рівня» спостерігається у викладачів фізичної культури КГ (51,23%) та ЕГ (48,94%), найнижчий показник «середнього рівня» бачимо у ерготерапевтів ЕГ (27,76%). Показники «низького рівня» також є значними у всіх групах, хоча їх частота варіюється, найвищий показник «низького рівня» продемонстрували ерготерапевти ЕГ (30,57%), в свою чергу найнижчий показник серед у викладачів фізичної культури КГ (17,38%). Найвищий показник «дуже низького рівня» спостерігається серед ерготерапевтів ЕГ (31,99%) а найнижчий серед викладачів фізичної культури ЕГ (19,19%).

Психологи характеризуються відносно рівним відсотковим розподілом між середніми і низькими рівнями розвитку шлюбного потенціалу, ерготерапевти відзначаються високим показником середнього і низького рівнів, викладачі фізичної культури, в свою чергу, мають найбільш виражений середній рівень розвитку шлюбного потенціалу, що може свідчити про формування світоглядної

парадигми студентів, що включає уявлення про стосунки між чоловіком та жінкою, крім того, студенти знаходяться на етапі становлення професійної ідентичності, що конфліктує з ідентичністю сім'янина. Це закономірний процес, адже для виконання ролі сім'янина та партнера, молодь має реалізувати себе в професії для того, щоб мати змогу забезпечувати свої потреби та гарантувати матеріальну підтримку життєдіяльності сім'ї (житло, машина, гуртки для дітей тощо). З огляду на важливість професійного розвитку у цьому віковому періоді, його орієнтація є цілком виправданою і може займати центральне місце у житті досліджуваних. Однак це не виключає необхідності паралельної підготовки до створення шлюбу, адже після вирішення питання професійного становлення ця тема набуде значущості.

Для всіх спеціальностей середній рівень розвитку шлюбного потенціалу є найбільш поширеним, що вказує на загальну тенденцію серед студентів до помірного рівня готовності до шлюбу, якщо підсумувати показники «низького» та «дуже низького рівня» розвитку шлюбного потенціалу, отримаємо значний відсоток студентів різних спеціальностей, що не володіють знаннями, вміннями, навичками, а головне готовністю до подружнього життя (психологи КГ (45,48%), ЕГ (52,23%); ерготерапевти КГ (45,08%), ЕГ (62,56%); викладачі фізичної культури КГ (39,23%), ЕГ (44,73%). Спираючись на цей факт, припускаємо, що зменшення відсоткового показника низького та дуже низького рівнів розвитку шлюбного потенціалу вдасться забезпечити проходженням тренінгово-розвивальної програми, що направлена на розвиток когнітивного, поведінкового та особистісного компонентів готовності до подружнього життя.

Далі ми переходимо до діагностики наявного рівня патологізуючих сімейних ролей, ймовірними носіями яких є учасники констатувального експерименту. За допомогою цієї методики, нам вдалося оцінити такі показники особистісного компоненту, як: вміння любити та прощати, прояв вірності, надійності, готовність до самовдосконалення, здатність взяти відповідальність за стосунки, готовність до змін тощо. Результати психологічної методики «*Діагностика патологізуючих сімейних ролей*» (ДПСР), автори Д. Карпова, Є. Потапчук (таблиця 3.3)

Таблиця 3.3 – Узагальнені результати методики ДПСР щодо проявленого рівня патологізуючих сімейних ролей, спеціальність «Психологія», «Фізична терапія, ерготерапія», «Фізична культура і спорт».

Рівень наявності деструктивних моделей поведінки	Психологи 1-3 курс (n=111)		Ерготерапевти 1-3 курс (n=73)		Викладачі фізичної культури 1-3 курс (n=96)	
	КГ (56)	ЕГ (55)	КГ (37)	ЕГ (36)	КГ (49)	ЕГ (47)
Дуже високий	1,72%	3,63%	5,42%	6,23%	4,35%	6,13%
Високий	17,24%	25,74%	15,55%	28,36%	16,27%	26,44%
Середній	30,27%	34,82%	29,71%	25,77%	26,33%	25,56%
Низький	25,25%	20,81%	27,67%	32,44%	28,63%	24,2%
Дуже низький	25,52%	15%	21,65%	7,20%	30,42%	18,45%

Як бачимо, «дуже високий рівень» наявності деструктивних моделей поведінки присутній в усіх групах, але з різною інтенсивністю, найбільший відсоток спостерігається серед ерготерапевтів ЕГ (6,23%) та викладачів фізичної культури ЕГ (6,13%), найменший відсоток серед психологів КГ (1,72%). «Високий рівень» наявності деструктивних моделей поведінки має найбільший відсоток серед ерготерапевтів ЕГ (28,36%), найменший також серед ерготерапевтів, але КГ (15,55%).

«Середній рівень» наявності деструктивних моделей поведінки має найбільший відсоток вираженості у психологів ЕГ (34,82%), найменший показник серед ерготерапевтів ЕГ (25,77%) та викладачів фізичної культури ЕГ (25,56%). «Низький рівень» наявності деструктивних моделей поведінки має найбільший відсоток вираженості серед ерготерапевтів у ЕГ (32,44%), найменше виражено серед психологів КГ (20,81%). «Дуже низький рівень» наявності деструктивних моделей поведінки має найбільший відсоток вираженості у викладачів фізичної культури КГ (30,42%), найменше виражено серед ерготерапевтів в ЕГ (7,20%) та психологів ЕГ (15%).

Дані результати підтверджують, що студенти демонструють деструктивні моделі поведінки, які здійснюють вплив на їх взаємодію з близькими людьми, зокрема у стосунках з партнером. Ерготерапевти (ЕГ) та Викладачі фізичної культури (КГ) мають більш виражені деструктивні моделі поведінки на «високому»

та «дуже високому» рівнях, що стосується психологів (ЕГ), то вони демонструють менший відсоток, але він також значний в порівнянні з контрольними групами.

Дані результати можна пояснити тим, що ерготерапевти та викладачі фізичної культури мають менший доступ до інформації, що направлена на розвиток особистісного, когнітивного та поведінкового компонентів готовності до шлюбу, адже навчальна програма респондентів-психологів має в складі такі обов'язкові дисципліни, як [163]: «Психологія емоцій з тренінгом емоційної стійкості», «Психологія сексуальності», «Психологія особистості», «Робота психолога з сім'єю», «Основи психологічного консультування» та ін., що дозволяють студентам отримувати знання щодо організації міжособистісних стосунків, причини, профілактики та наслідків кризових періодів в стосунках, формування безпечних взаємовідносин та дають змогу застосовувати ці знання в партнерстві.

Варто зазначити, що навчальна програма респондентів-ерготерапевтів включає обов'язкову дисципліну «Загальна та клінічна психологія» [165], а респондентів-викладачів фізичної культури «Психологія фізичного виховання і спорту» [164], що дозволяє їм отримати знання щодо власних психічних процесів, організації внутрішнього світу, розуміння міжособистісних відмінностей та соціальної взаємодії. Варто додати, що під час проведення дослідження, методом бесіди, вдалося встановити, що студенти-психологи та студенти-викладачі фізичної культури періодично зверталися за особистими консультаціями до психологів-практиків, що дозволяло брати під контроль власні поведінкові стратегії.

Завдяки проведеному дослідженню нам вдалося побачити, що серед психологів (КГ) у жінок найчастіше зустрічається така деструктивна модель, як *прокрастинатор, песиміст, ревнивець*, а у (ЕГ) – *ледар, маніпулятор, мораліст*. Серед чоловіків психологів (КГ) найчастіше проявляються деструктивні моделі – *песиміст, ледар*, а у (ЕГ) – *мораліст, гульвіса*.

Серед респондентів-психологів, які мають «дуже високий» та «високий» ступінь вираженості деструктивних моделей поведінки, найбільшу частоту виборів отримали такі моделі: «прокрастинатор» (11,33%), «песиміст» (9,95%),

«ревнивець» (6,75%), «ледар» (5,65%), «мораліст» (4,85 %), «маніпулятор» (4,85%), «гульвіса» (4,95%).

Аналіз анкети показав, що серед ерготерапевтів (КГ) у жінок найчастіше зустрічається така деструктивна модель, як *прокрастинатор, мораліст*, а у (ЕГ) – *шопоголік, трудоголік*. Серед чоловіків ерготерапевтів (КГ) найчастіше проявляються деструктивні моделі – *маніпулятор, трудоголік*, а у (ЕГ) – *прокрастинатор, мораліст*.

Серед респондентів-ерготерапевтів, які мають «дуже високий» та «високий» ступінь вираженості деструктивних моделей поведінки, найбільшу частоту виборів отримали такі моделі: «прокрастинатор» (12,33%), «мораліст» (12,25%), «трудоголік» (8,39%), «шопоголік» (8,25%), «маніпулятор» (7,48%), «ревнивець» (6,86%).

Дослідження виявило, що серед викладачів фізичної культури (КГ) у жінок найчастіше зустрічається така деструктивна модель, як *ревнивець, ледар*, а у (ЕГ) – *егоїст, трудоголік*. Серед чоловіків викладачів фізичної культури (КГ) найчастіше проявляються деструктивні моделі – *сексоголік*, а у (ЕГ) – *ревнивець, сухарь*.

Серед респондентів-викладачів фізичної культури, які мають «дуже високий» та «високий» ступінь вираженості деструктивних моделей поведінки, найбільшу частоту виборів отримали такі моделі: «сексоголік» (10,94%), «ревнивець» (9,67%), «ледар» (8,93%), «трудоголік» (8,31%) «егоїст» (7,67%), «сухарь» (7,67%).

Можемо зробити висновок, що деструктивна модель «прокрастинатор» часто зустрічається серед жінок усіх спеціальностей, особливо психологів та ерготерапевтів. Прокрастинатор як деструктивна модель поведінки може негативно впливати на стосунки, викликаючи розчарування та втрату довіри через невиконані обіцянки й відкладення важливих справ, також призводити до затримки в ухваленні рішень щодо спільного майбутнього, що може створювати емоційне напруження, фрустрацію та віддаленість між партнерами, що зрештою призводить до погіршення взаємин.

Модель «мораліст» входить до найпоширеніших моделей, що є спільним для усіх спеціальностей. Деструктивна модель мораліст може негативно впливати на стосунки через схильність до постійного осуду, нав'язування власних цінностей і переконань, нездатність до прийняття компромісів, а жорстке дотримання власних принципів може створювати напруження у спілкуванні та перешкоджати здоровому розвитку стосунків. Людина, що зловживає цією моделлю часто ставить себе в позицію моральної переваги, що може викликати у партнера відчуття провини, меншовартості або невдоволення.

Деструктивна модель «ревнивець» поширена серед жінок-психологинь, чоловіків та жінок викладачів фізичної культури. Деструктивна модель ревнивця проявляється через надмірний контроль, підозри та недовіру до партнера, що створює емоційний тиск і напругу у стосунках. Така поведінка може обмежувати особистий простір і свободу іншої людини, викликати постійні конфлікти та відчуття провини навіть без підстав.

Чоловіки-психологи часто демонструють деструктивну модель «песиміст», в той же час жінки-психологині схильні до моделей «ревнивця», «песиміста» та «маніпулятора». Деструктивна модель песиміст проявляється через постійне очікування найгіршого, негативне сприйняття майбутнього та недовіру до позитивних змін. У стосунках це може призводити до знецінення зусиль партнера, створення атмосфери безнадійності та емоційного виснаження. Що стосується моделі маніпулятор то вона передбачає використання емоційного тиску, провини чи обману для досягнення своїх цілей, така поведінка підриває довіру, створює нерівність у стосунках і може викликати відчуття використання або контролю з боку партнера.

Чоловіки-ерготерапевти часто демонструють моделі «маніпулятора» та «трудоголіка», а жінки-ерготерапевти мають тенденцію до моделей «шопоголіка» та «трудоголіка». Деструктивна модель трудоголік проявляється через надмірне захоплення роботою, коли професійні обов'язки стають важливішими за особисті стосунки, у таких випадках партнер може відчувати емоційну віддаленість, нестачу уваги та підтримки. Що стосується деструктивної

моделі *шопоголік*, то вона проявляється через неконтрольовану потребу в покупках, що може призводити до фінансових проблем у парі, викликати конфлікти через необґрунтовані витрати та втрату довіри, партнер може відчувати, що матеріальні речі для шопоголіка важливіші за стосунки.

Чоловіки-викладачі фізичної культури часто демонструють модель «сексоголік», а жінки-викладачі фізичної культури мають тенденцію до моделі «ревнивіця». Деструктивна модель *сексоголік* проявляється через надмірну залежність від сексуальних контактів, що може призводити до невірності, емоційної нестабільності у стосунках та втрати довіри.

Найменше виборів незалежно від спеціальностей отримали такі деструктивні моделі як «наркоман», «насильник», «садист», «імпотент», «вигнанець», «цинік», «невдаха».

Отже, дослідження виявило, що деякі деструктивні моделі поведінки є спільними для різних професій, тоді як інші більш характерні для конкретних спеціальностей. Ми помітили, що дані деструктивні моделі направлені на сферу діяльності (прокрастинація-трудоголізм), сферу стосунків (ревнощі-сексоголізм) та відношення до життя (моралізаторство-маніпулятивність; песимістичність).

Наступний крок в проведенні констатувального експерименту полягав у діагностиці емоційного інтелекту (EI) за допомогою психологічної методики *Методика діагностики емоційного інтелекту MEI* (адаптація В. Барко, В. Остапович, П. Олешко). Ми розділяємо позицію Д. Гоулмана [143, с. 157] в тлумаченні поняття емоційного інтелекту, дослідник розглядає його, як здатність ефективно керувати собою та своїми взаєминами з іншими людьми, яка базується на чотирьох фундаментальних здібностях до: самоаналізу, самоуправління, соціального пристосування та встановлення соціальних зв'язків, вбачаємо в цьому зв'язок з когнітивним та особистісним компонентом готовності до шлюбу, що дозволить нам дослідити здатність людини до прояву емоційної та психологічної дорослості, інтерпретації сигналів партнера, здатність до емпатії та співпереживання, наявність почуття самоцінності (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4 – Узагальнені результати методики МЕІ щодо актуального рівня емоційного інтелекту, спеціальність «Психологія», «Фізична терапія, ерготерапія», «Фізична культура і спорт».

Рівень емоційного інтелекту	Психологи 1-3 курс (n=111)		Ерготерапевти 1-3 курс (n=73)		Викладачі фізичної культури 1-3 курс (n=96)	
	КГ (56)	ЕГ (55)	КГ (37)	ЕГ (36)	КГ (49)	ЕГ (47)
Дуже високий	7,11%	3,68%	8,17%	5,64%	4,10%	2,12%
Високий	25,23%	16,21%	18,72%	13,67%	14,20%	12,68%
Середній	37,23%	30,91%	24,14%	16,73%	41%	41,11%
Низький	21,48%	33,67%	33,52%	38,96%	26,54%	25,57%
Дуже низький	8,95%	15,53%	15,45%	25%	14,16%	18,52%

Варто зазначити, що усі рівні ЕІ присутні в досліджуваних групах, різниця полягає у варіації показників за відсотковим співвідношенням. Найвищий показник «дуже високого» рівня ЕІ можемо бачити у ерготерапевтів КГ (8,17%) та у психологів КГ (7,11%), найнижче значення «дуже високого» рівня спостерігається у викладачів фізичної культури ЕГ (2,12%). Найвищий показник «високого» рівня ЕІ можемо бачити у психологів КГ (25,23%), що переважає показники інших спеціальностей. Найнижчий показник «високого» рівня ЕІ у викладачів фізичної культури ЕГ (12,68%) та ерготерапевтів ЕГ (13,67%).

Найвищий показник «середнього» рівня ЕІ можемо бачити у викладачів фізичної культури ЕГ (41,11%) та КГ (41%), варто зазначити, що у психологів КГ (37,23%) також проявлена домінанта середнього рівня ЕІ.

Найнижче значення «середнього» рівня ЕІ можемо спостерігати у ерготерапевтів ЕГ (16,73%). Що стосується «низького» рівня ЕІ, то найвищий показник діагностовано у ерготерапевтів ЕГ (38,96%), а найнижчий у психологів КГ (21,48%). Найвищий показник «дуже низького» рівня ЕІ також демонструють ерготерапевти ЕГ (25%), а найнижчий показник викладачі психологи КГ (8,95%).

Результати дослідження психологів показали, що домінуючими є показники високого та середнього рівнів ЕІ, що уможлиблює ефективне виконання обов'язків психолога, адже спеціаліст, який не здатен відмежовувати власну емоційну реальність від реальності клієнта, ризикує завдати шкоди останньому, адже це один із ключових аспектів, за який відповідає ЕІ. У міжособистісних стосунках спостерігається аналогічна ситуація: партнери з середнім та високим рівнем ЕІ

здатні виконувати психотерапевтичну функцію сім'ї, проявляти емпатію та чутливість до психоемоційного стану близьких.

З даних таблиці можна зробити висновок про наявність полярної тенденції в рівнях EI серед ерготерапевтів. Спостерігається значна частка студентів-ерготерапевтів із низьким та дуже низьким рівнем EI, що перевищує аналогічні показники у психологів та викладачів фізичної культури. Водночас частка ерготерапевтів із високим та дуже високим рівнем EI також є помітною, хоча й меншою, ніж серед психологів. Це можна пояснити специфікою професії, яка вимагає високого рівня розуміння психоемоційного стану клієнтів. Разом з тим, процес становлення професійної ідентичності ерготерапевта вимагає підтримання власного морально-емоційного ресурсу, що ускладнюється через взаємодію з емоційно насиченими життєвими історіями клієнтів, з якими зустрічаються майбутні ерготерапевти в процесі практики, особливо, якщо це супроводжується постійним стресом, що може зменшувати чутливість до емоційних станів клієнтів та частково впливати на зниження рівня EI.

Щодо дослідження рівня EI викладачів фізичної культури, встановлено, що основна частка респондентів має середній рівень EI, що забезпечує якісне виконання професійних обов'язків. Тренери та викладачі фізичних дисциплін повинні бути вимогливими, стійкими та дисциплінованими, що сприяє зниженню толерантності до таких рис, як лінь, безвідповідальність, непунктуальність та неповага, як у себе, так і у клієнтів. Відсутність підтримки подібних рис може пояснювати домінування середнього рівня EI серед викладачів фізичної культури. У контексті побудови сімейних та партнерських стосунків важливість розвитку EI важко переоцінити, адже це впливає на рівень близькості у парі та психологічний клімат у сім'ї. Вважаємо, що в таких ситуаціях важливо розвивати навички перемикання між ідентичностями «тренер» та «сім'янин», щоб професійна діяльність та особисті стосунки не конфліктували між собою.

Наступний крок в процесі дослідження, був направлений на діагностику самооцінки психічних станів респондентів, щодо актуального рівня тривожності,

фрустрації, агресивності та ригідності за допомогою психологічної методики «Самооцінка психічних станів» (автор Г. Айзенк) [210], (таблиця 3.5).

Таблиця 3.5 – Узагальнені результати методики самооцінка психічних станів щодо актуального рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, спеціальності «Психологія», «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична культура і спорт».

Рівень тривожності	Психологи 1-3 курс (n=111)		Ерготерапевти 1-3 курс (n=73)		Викладачі фізичної культури 1-3 курс (n=96)	
	КГ (56)	ЕГ (55)	КГ (37)	ЕГ (36)	КГ (49)	ЕГ (47)
Високий	38,34%	39,82%	32,45%	41,75%	36,83%	46,24%
Середній	45,94%	25,63%	35,82%	41,52%	43,42%	24,32%
Низький	15,72%	34,55%	31,73%	16,73%	19,75%	29,44%
Рівень фрустрації	Психологи 1-3 курс (n=111)		Ерготерапевти 1-3 курс (n=73)		Викладачі фізичної культури 1-3 курс (n=96)	
	КГ (56)	ЕГ (55)	КГ (37)	ЕГ (36)	КГ (49)	ЕГ (47)
Високий	45,17%	51,03%	35,12%	41,61%	29,34%	23,55%
Середній	28,51%	31,15%	43,22%	30,63%	38,85%	39,81%
Низький	26,32%	17,82%	21,66%	27,76%	31,81%	36,64%
Рівень агресивності	Психологи 1-3 курс (n=111)		Ерготерапевти 1-3 курс (n=73)		Викладачі фізичної культури 1-3 курс (n=96)	
	КГ (56)	ЕГ (55)	КГ (37)	ЕГ (36)	КГ (49)	ЕГ (47)
Високий	26,87%	29,13%	20,02%	38,82%	30,13%	31,58%
Середній	48,61%	47,32%	62,15%	50,07%	47,82%	59,51%
Низький	24,52%	23,55%	17,83%	11,11%	22,05%	8,91%
Рівень ригідності	Психологи 1-3 курс (n=111)		Ерготерапевти 1-3 курс (n=73)		Викладачі фізичної культури 1-3 курс (n=96)	
	КГ (56)	ЕГ (55)	КГ (37)	ЕГ (36)	КГ (49)	ЕГ (47)
Високий	28,95%	29,12%	22,52%	30,42%	35,02%	39,82%
Середній	44,62%	45,35%	57,01%	58,04%	47,25%	47,51%
Низький	26,43%	25,53%	20,47%	11,54%	17,73%	12,67%

Перед тим, як розпочати викладення результатів дослідження, маємо зазначити, що під поняттям «тривожність», ми розуміємо схильність індивіда до переживань тривоги, що є специфічним психічним станом свідомого чи несвідомого та полягає в очікуванні дії стресора [203, с. 312].

Аналіз результатів дослідження направлених на діагностику **рівня тривожності** свідчать про те, що у викладачів фізичної культури ЕГ (46,24%) спостерігається найвищий показник «високого» рівня тривожності. Напротивагу, ерготерапевти, демонструють найнижчий показник «високого» рівня тривожності в ЕГ (32,45%).

Загалом у всіх студентів спостерігається «середній» рівень тривожності, але найвищий показник ми бачимо у психологів КГ (45,94%), а найнижчий показник спостерігається у викладачів фізичної культури (24,32%) та психологів ЕГ (25,63%). У студентів-психологів присутній показник «низького» рівня тривожності, що свідчить про навик самопідтримки, самодопомоги, довіри до себе та світу, найвищий показник «низького» рівня спостерігається у ЕГ (34,55%), а найнижчий показник «низького» рівня демонструють у психологів КГ (15,72%).

Отже, психологи в КГ мають найвищий показник «середнього» рівня тривожності, та найнижчий показник «низького» рівня тривожності в ЕГ, ерготерапевти демонструють найнижчий показник «високого» рівня тривожності серед усіх спеціальностей в ЕГ. Викладачі фізичної культури мають найнижчий показник «середнього рівня» тривожності в КГ.

Можемо зазначити, якщо людина схильна до перманентного переживання тривоги, це впливатиме на усі сфери, в тому числі на стосунки з партнером або сімейні контакти, та проявлятиметься у тривозі за майбутнє. Така особистість буде боятися: втратити партнера; зустрічі з життєвими труднощами; опиратиметься змінам, тощо. Дана стратегія поведінки заважатиме якісно виконувати функції сім'ї та залишатися в близькості з партнером, адже тривожність характеризується тим, що людина знаходиться в актуальній життєвій ситуації, але не може розслабитися, і через думки створює ілюзорне сприйняття, наповнене сценаріями, що включають в себе лише негативний перебіг подій. На думку тривожної особистості, вона проходить своєрідну підготовку, захищається, на випадок, якщо ці сценарії відбудуться в реальності. Але насправді, її енергія витрачається на ці внутрішні переживання і те життя, яке відбувається з нею, залишається без її уваги. До того ж, тривожники демонструють деформацію вміння отримувати задоволення від буденних речей (захід сонця, смачний сніданок, гарна квітка), адже їх увага сконцентрована на тому, що жахливого може статися.

Далі нас цікавить, який рівень *фрустрації* демонструють респонденти, тому спираючись на психологічні словники, вважаємо, що «фрустрація» – це психічний стан людини, що виникає при її зіткненні з непереборними перешкодами, наявними

чи вигаданими, на шляху до досягнення значущої мети [203, с. 322] Аналіз результатів дослідження направлених на діагностику **рівнів фрустрації** свідчить про те, що у психологів найвищий показник «високого» рівня фрустрації в ЕГ (51,03%), та КГ (45,17%) групах, ерготерапевти також мають значний показник «високого» рівня фрустрації ЕГ (41,61%). Найнижчий показник «високого» рівня фрустрації демонструють викладачі фізичної культури ЕГ (23,55%).

Ерготерапевти КГ демонструють найвищий показник «середнього» рівня фрустрації (43,22%), що вказує на те, що значна частина студентів зустрічається з фруструючими факторами, але все ж мають знання, вміння, навички та ресурс рухатись далі, долаючи перешкоди, в той же час у ерготерапевтів спостерігається найнижчий показник «середнього» рівня фрустрації в ЕГ (30,63%).

Що стосується найвищого показника «низького» рівня фрустрації, то викладачі фізичної культури демонструють його в КГ (36,64%), а найнижчий показник рівня фрустрації спостерігається у психологів ЕГ (17,82%).

Отже, психологи демонструють найвищий рівень фрустрації в ЕГ, ерготерапевти мають дещо нижчий рівень фрустрації порівняно з психологами, але все ще значну частку студентів з високим рівнем фрустрації в ЕГ, а ерготерапевти мають найвищий середній рівень фрустрації, але водночас найбільшу частку студентів з низьким рівнем фрустрації в ЕГ. Вважаємо, що такі показники можуть бути пов'язані з тим, що студенти знаходяться на тому етапі життя, яке метафорично можна назвати періодом «спроб та помилок», респонденти, що формуються як особистості, професіонали, експерти, партнери, ще не мають досконало перевірених стратегій поведінки на всі випадки життя, навпаки, шляхом особистого досвіду, перевіряють ті знання, що отримали від усіх соціальних інститутів, і якщо вони не призводять до бажаних результатів або їх не вистачає, людина відчуватиме себе фрустрованою, до того моменту, поки не знайде вірний шлях, відповідь, патерн поведінки. Що стосується партнерської взаємодії, найбільша кількість спроб вступити в стосунки припадає на юнацький період, а не взаємне або травмуюче кохання виступає досить сильним фруструючим фактором, що впливає на усі сфери життя особистості, саме тому питання розвитку шлюбного

потенціалу є наразі актуальним аби молода людина отримала відповіді від досвідчених експертів на питання, що її турбують, та підвищила свою межу фрустраційної толерантності [203, с. 322].

Для порівняння **рівня агресивності** серед студентів різних спеціальностей (психологів, ерготерапевтів і викладачів фізичної культури) спочатку варто звернути увагу на визначення дефініції «агресивність» (від лат. *aggressio* – нападати) – мотивована деструктивна поведінка, яка суперечить нормам співіснування людей у суспільстві, і завдає шкоди об'єктам нападу (живим і неживим), приносить людям фізичні збитки або спричиняє в них психологічний дискомфорт (тривожність, напружений стан, страх, пригніченість тощо) [204].

Аналіз результатів свідчить про те, що ерготерапевти в ЕГ демонструють найвищий показник «високого» рівня агресивності (38,82%), в той же час, у КГ найнижчий показник цього ж рівня агресивності (20,02%).

Середній рівень агресивності є найбільш поширеним серед усіх груп. Ерготерапевти в КГ демонструють найвищий показник «середнього» рівня агресивності (62,15%), в той же час у викладачів фізичної культури також спостерігається високий показник середньої агресивності в ЕГ (59,51%), а найнижчий показник «середнього» рівня агресивності спостерігається в психологів ЕГ (47,32%).

Психологи КГ (24,52%) та ЕГ (23,55%) мають найвищий показник «низького» рівня агресивності, а викладачі фізичної культури демонструють найнижчий показник «низького» рівня агресивності в ЕГ (8,91%).

Отже, чітко спостерігається тенденція до високого та середнього рівня агресивності у КГ та ЕГ усіх спеціальностей, адже відсоток низького рівня агресивності значно менший. Вважаємо, що такі результати свідчать про те, що респонденти посередньо володіють емоційною стабільністю, навиками комунікації та знаходяться у тому середовищі, яке налаштоване проти них вороже, тобто перебувають у небезпеці, з іншого боку, це вміння захистити себе та свої інтереси, що потрібно направити у мирне русло [56, с. 22]. Якщо розглядати прояв агресивності в площині романтичних або сімейних стосунків, варто зазначити, що

високий рівень агресивності призводить до підвищеної конфліктогеності в парі, що дестабілізує стосунки та руйнує відчуття безпеки та близькості, що в більшій мірі присутні на початку стосунків між чоловіком та жінкою, але через вибуховість одного з партнерів поступово зникають. Під вибуховістю та агресивністю ховається страх (поглинання, критики, зради, не прийняття, тощо), даний страх, як правило, не усвідомлюється. Що стосується низького рівня агресивності в стосунках, за таких умов з'являється місце пасивній агресії (сарказм, пасивний опір, приховування емоцій, потреб, мотивів) та аутоагресії (самозвинувачення, самопокарання), це виникає тому, що особистість боїться відкритого конфлікту, через страх втрати стосунків або хорошого відношення до себе, є ризик, що така поведінка у дорослому віці свідчить про негативний дитячий досвід, де особистість виступала в ролі жертви. Так як ми бачимо значний відсоток респондентів, що проявляють середній рівень агресії та є досліджувані, у яких високий рівень агресії, наш науковий інтерес має задовільнити порівняння результатів констатувального етапу дослідження та формувального етапу після проведення тренінгово-розвивальної програми.

Далі спираючись на методику діагностики психічних станів, ми проводимо аналіз рівня «ригідності» – це нездатність особистості до швидкої зміни наміченої програми діяльності в умовах, коли об'єктивно вимагається її перебудова. Ригідна людина відчуває труднощі при переключенні з одного виду діяльності на інший, при виникненні перешкод в програмі її діяльності чи поведінки. Для таких людей характерна нетерпимість до невизначеності, стереотипність мислення і діяльності, абсолютизація авторитетів і опір будь-яким змінам [203, с. 256].

Аналіз результатів дослідження направлених на діагностику **рівнів ригідності** свідчать про те, що високий рівень ригідності має більший відсоток у ЕГ, ніж у КГ усіх спеціальностей, але найвищий показник «високого» рівня ригідності присутній у викладачів фізичної культури ЕГ (39,82%) а найнижчий показник «високого» рівня спостерігається у ерготерапевтів КГ (22,52%).

«Середній» рівень ригідності є найвищим серед ерготерапевтів ЕГ (58,04%), а найнижчий показник «середнього» рівня ригідності спостерігається у психологів КГ (44,62%) та ЕГ (45,35%)

Найвищий показник «низького» рівня ригідності серед психологів КГ (26,43%) та ЕГ (25,53%), а найменший відсоток «низького» рівня ригідності спостерігається у ерготерапевтів ЕГ (11,54%) та викладачів фізичної культури ЕГ (12,67%).

Таким чином, ерготерапевти та викладачі фізичної культури загалом демонструють вищу тенденцію до середнього рівня ригідності, тоді як психологи більше схильні до прояву низького рівня. Високий рівень ригідності спостерігається у всіх досліджуваних групах, причому цей відсоток досить значний в порівнянні з середнім та низьким рівнем. У стосунках ригідність проявляється по-різному: відсутність гнучкості, не готовність йти на компроміс, створення емоційних бар'єрів, не готовність змінювати свою поведінку, тощо. Високий рівень ригідності не дає можливості партнерам «поставити себе на місце свого обранця», в таких парах досить часто учасники діалогу говорять про свої потреби, бажання, почуття, але настільки їх увага сфокусована на власних переживаннях, що вони не чують, що турбує партнера і що він має на увазі. При контакті з особистістю, у якій спостерігається тенденція до прояву ригідності, складається враження, що вона знаходиться у своїй реальності та не готова сприймати повідомлення від «відправника» та здійснювати коректне «декодування» інформації. Вважаємо, що ригідність у стосунках є прямим наслідком недостатнього розвитку компонентів готовності до шлюбу, що змінюється, коли людина починає йти у самодослідження та саморозвиток.

Отже, усі показники (тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності) мають тенденцію до більш високих проявів в експериментальних групах порівняно з контрольними групами у всіх спеціальностей.

Наступним етапом дослідження стала діагностика цінностей респондентів, що дозволило перевірити рівень розвитку когнітивного та особистісного компонентів готовності до шлюбу за методикою «*Ціннісні орієнтації*» М. Рокіча

(таблиця 3.6). Орієнтуючись на «Психологічний словник-довідник» за Ю. Приходьком розуміємо «ціннісні орієнтації, як вибіркоче ставлення людини до матеріальних і духовних цінностей, система її настанов, переконань, що виявляються в поведінці» [198]. Для коригування недоліків методики М. Рокіча та глибшого аналізу системи ціннісних орієнтацій були внесені уточнення в інструкції (див. підрозділ 1.2), які забезпечили додаткову діагностичну інформацію та сприяли формуванню більш обґрунтованих висновків щодо впливу цінностей на готовність до побудови стосунків і сім'ї в межах трьох рівнів: високого, середнього та низького, що дозволило отримати відповідні результати.

Таблиця 3.6 – Узагальнені результати методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча щодо актуального рівня ціннісних орієнтацій, в контексті готовності до шлюбу, спеціальність «Психологія», «Фізична терапія, ерготерапія», «Фізична культура і спорт».

Рівень ціннісних орієнтацій, в контексті готовності до шлюбу	Психологи 1-3 курс (n=111)		Ерготерапевти 1-3 курс (n=73)		Викладачі фізичної культури 1-3 курс (n=96)	
	КГ (56)	ЕГ (55)	КГ (37)	ЕГ (36)	КГ (49)	ЕГ (47)
Високий	5,83%	3,26%	4,93%	3,66%	4%	2,81%
Середній	24,46%	18,61%	25,07%	17,76%	23,27%	16,27%
Низький	69,71%	78,13%	70%	78,58%	72,73%	80,92%

Аналізуючи рівні ціннісних орієнтацій у контрольних та експериментальних групах вдалось побачити, що найвищий показник «високого» рівня ціннісних орієнтацій серед психологів у КГ (5,83%), а найнижчий показник «високого» рівня спостерігається у викладачів фізичної культури ЕГ (2,81%).

Найвищий показник «середнього» рівня ціннісних орієнтацій спостерігаємо у ерготерапевтів КГ (25,07%), а найнижчий показник «середнього» рівня бачимо у викладачів фізичної культури ЕГ (16,27%).

Найвищий показник «низького» рівня ціннісних орієнтацій спостерігаємо у викладачів фізичної культури ЕГ (80,92%), а найнижчий відсоток «низького» рівня бачимо у психологів КГ (69,71%).

На основі аналізу можна зробити висновок, що існує явна полярна тенденція, зокрема для низького рівня ціннісних орієнтацій. У всіх групах відсоток низького

рівня є найвищим порівняно з середнім і високим рівнями, причому цей відсоток високий у експериментальних групах, особливо у викладачів фізичної культури.

Дані результати можна пояснити тим, що респонденти знаходяться на тому етапі життя, де на перший план виходить особиста професійна реалізація та саморозвиток особистості в контексті самостійної незалежної одиниці. Студенти під час проходження дослідження зазначали, що свідомо підходять до питання створення сім'ї та батьківства, мають бажання дати дитині «найкраще», «те, чого у мене не було», «якісний стосунок зі мною». Для того, щоб зважитися на батьківство, хочуть обирати гідних партнерів, які також є самостійними розвиненими особистостями. Крім того, вплив епохи, в якому проживає молодь не є безпечним через війну, що посилює орієнтацію на себе та свою спроможність взяти психологічну, матеріальну, господарську, моральну відповідальність за сім'ю та виховання дітей. Тому наразі пріоритетними є цінності, які направлені на особисте становлення та розвиток, але це вказує на потребу в удосконаленні навчальних програм, які спрямовані на розвиток особистісних якостей, навичок емоційного інтелекту, розуміння міжособистісних відносин і усвідомлення ролі сім'ї та шлюбу.

Також хочемо представити аналіз ціннісних орієнтацій респондентів, які найчастіше додавалися студентами до групи «найбільше сприяють готовності до шлюбу»:

Психологи:

У КГ найбільш популярними цінностями стали: *любов* (18,87%), *щасливе сімейне життя* (18,63%), *тверда воля* (13,57%), *свобода* (13,51%), *сміливість у відстоюванні своєї думки* (10,39%), *раціоналізм* (9,88%), *незалежність* (9,82%) та *матеріально забезпечене життя* (5,33%). Лише три цінності мають суттєвий вплив на готовність до подружнього життя (спираючись на класифікацію експертів).

В ЕГ психологів домінували: *активне життя* (21,89%), *чесність* (20,04%), *активне життя* (20,04%), *високі запити* (14,51%), *любов* (12,74%), *свобода* (12,72%), *ефективність у справах* (8,27%), *сміливість у відстоюванні своєї думки* (7,30%) та

незалежність (2,53%). Лише дві цінності сприяють готовності до шлюбу (спираючись на класифікацію експертів).

Ерготерапевти:

У КГ переважали: *здоров'я* (24,72%), *акуратність* (16,44%), *любов* (15,27%), *щасливе сімейне життя* (14,17%), *цікава робота* (13,75%), *свобода* (8,04%), *життєва мудрість* (3,94%) та *незалежність* (3,67%). Лише три цінності сприяють готовності до шлюбу (спираючись на класифікацію експертів).

В ЕГ ерготерапевтів основними цінностями стали: *здоров'я* (15,86%), *любов* (14,68%), *пізнання* (13,83%), *раціоналізм* (13,82%), *сміливість у відстоюванні своєї думки* (12,24%), *життєрадісність* (11,17%), *свобода* (9,23%) та *розвиток* (9,17%). Лише дві цінності сприяють готовності до шлюбу (спираючись на класифікацію експертів).

Викладачі фізичної культури:

У КГ до першої групи респонденти додали такі цінності: *тверда воля* (16,77%), *цікава робота* (16,32%), *активне життя* (12,93%), *любов* (12,93%), *життєрадісність* (12,91%), *здоров'я* (12,15%), *високі запити* (9,23%) та *відповідальність* (6,76%). Лише дві цінності сприяють готовності до шлюбу (спираючись на класифікацію експертів).

В ЕГ домінують: *цікава робота* (15,63%), *продуктивне життя* (15,56%), *розвиток* (15,53%), *життєрадісність* (13,35%), *високі запити* (12,84%), *любов* (10,35%), *суспільне покликання* (9,74%) та *свобода* (7%). Лише одна цінність сприяє готовності до шлюбу (спираючись на класифікацію експертів).

Цей аналіз дозволяє побачити, що цінності, які найбільше сприяють готовності до подружнього життя, відрізняються залежно від професійної групи та типу впливу в контрольних або експериментальних групах. Цінності, такі як *любов*, *свобода*, *незалежність* і *сміливість у відстоюванні своєї думки*, є спільними для всіх груп, не дивлячись на те, що *любов* визначають головною цінністю усі респонденти, *щасливе сімейне життя* є цінністю лише для психологів КГ та ерготерапевтів КГ, а такі цінності як: *чуйність (дбайливість)*, *наявність гарних і вірних друзів (вміння будувати тривалі соціальні контакти)*, *вихованість (гарні*

манери), терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати інші їхні помилки й омани) та впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів) обиралися найменше респондентами, що свідчить про низький рівень розуміння важливості даних цінностей у сім'єтворчій діяльності. Психологи більше орієнтовані на самоконтроль і ефективність у справах, ерготерапевти – на здоров'я, раціоналізм і сміливість, а викладачі фізичної культури – на активність та інтерес до роботи. Психологи в ЕГ роблять акцент на активному житті та високих запитах, тоді як ерготерапевти та викладачі фізичної культури зосереджені на життєрадісності та цікавій роботі. Це показує професійну спрямованість на емоційний добробут і динамізм, але не відображає націленість на побудову подружніх стосунків.

Проаналізувавши усі результати вищеописаних методик в рамках констатувального етапу дослідження, задля виконання мети та завдань дисертації, ми визначили загальний *рівень розвитку особистісної готовності до подружнього життя* серед респондентів контрольних та експериментальних груп спеціальностей «Психологія», «Фізична терапія, ерготерапія», «Фізична культура і спорт» (рисунок 3.1)

Підсумовуючи результати дослідження на констатувальному етапі, можна зазначити, що отримані емпіричні дані засвідчують домінування низького рівня розвитку компонентів готовності до шлюбу у студентів спеціальності «Психологія», «Фізична терапія, ерготерапія», «Фізична культура і спорт», особливо у ЕГ. До того ж, присутній значний відсоток середнього рівня розвитку готовності до шлюбу як в КГ так і в ЕГ, але високий рівень виражено найменше у всіх групах. Такі дані свідчать про те, що студентам не вистачає розвинених навичок ідентифікації власного емоційного стану та самозаспокоєння, партнерської взаємодії, бажання та мотивація до створення сім'ї, готовності до самовдосконалення, здатності взяти відповідальність за стосунки, готовність до змін, адаптації до нових життєвих умов та інформації щодо побудови здорової комунікації в парі. Для студентів потрібен доступ до інформації, яка дасть

можливість закрити вищезазначені дефіцити та сприятиме розвитку шлюбного потенціалу, і як наслідок, розвитку особистісної готовності до шлюбу.

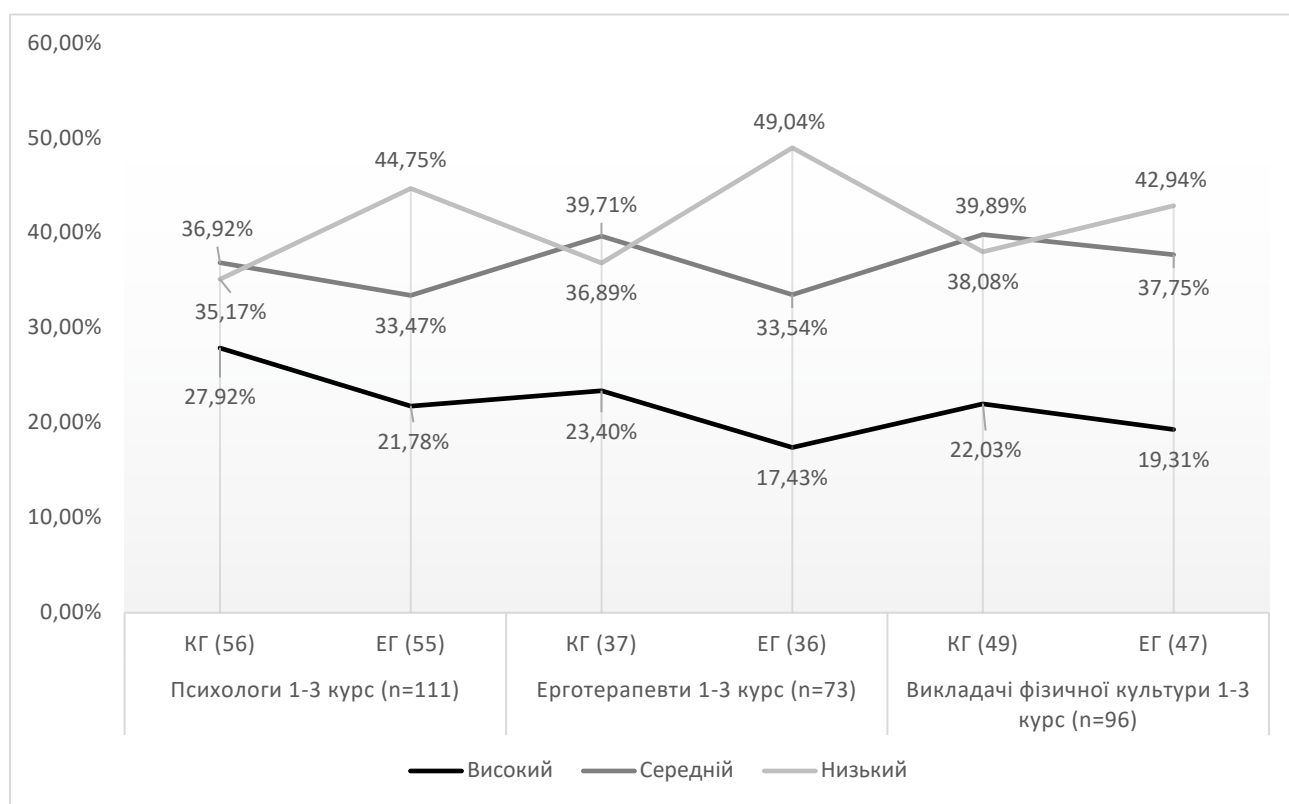


Рисунок 3.1 – Рівень розвитку особистісної готовності до подружнього життя, спеціальність «Психологія», «Фізична терапія, ерготерапія», «Фізична культура і спорт» КГ та ЕГ (на першому етапі констатувального експерименту)

Для об'єктивної перевірки ефективності отриманих результатів ми застосували методи математичної статистики, що дозволяють визначити рівень достовірності змін та виключити випадковість отриманих даних. Її застосування дозволило уникнути суб'єктивного тлумачення даних та підтвердити, що отримані результати мають закономірний характер.

На основі аналізу *описової статистики* (додаток К) можемо зробити певне судження про «типового респондента», а також деяке уявлення про ступінь відмінностей між піддослідними. Узагальнимо інформацію про рівні показників респондентів за допомогою середнього і стандартного відхилення (таблиця 3.7).

Для «типового респондента» характерним є підвищений рівень *ригідності* ($13,34 \pm 4,11$) в той же час рівень *тривожності*, *фрустрації* та *агресивності* знаходиться на середньому рівні ($12,66 \pm 4,78$). Це означає, що їхня поведінка не є фіксованою, а може змінюватися залежно від зовнішніх обставин, накопиченого досвіду, рівня знань і сформованих копінг-стратегій. Зокрема, варіативність поведінки може проявлятися у здатності адаптуватися до нових викликів, ефективно долати стресові ситуації та регулювати емоційні реакції відповідно до контексту. Ці характеристики сприяють успішній адаптації в міжособистісних стосунках, зокрема в умовах шлюбного партнерства, та створюють основу для побудови гармонійної сім'ї.

Таблиця 3.7. – Результати описової статистики для показників тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, емоційного інтелекту, патологізуючих ролей, шлюбного потенціалу та ціннісних орієнтацій.

	<i>тривожність</i>	<i>фрустрація</i>	<i>агресивність</i>	<i>ригідність</i>
Середнє	$12,27 \pm 4,90$	$12,06 \pm 5,64$	$12,99 \pm 4,50$	$13,34 \pm 4,11$
	<i>емоційний інтелект</i>	<i>патологізуючі ролі</i>	<i>шлюбний потенціал</i>	<i>ціннісні орієнтації</i>
Середнє	$4,44 \pm 15,25$	$108,32 \pm 53,15$	$521,94 \pm 188,60$	$29,38 \pm 17,18$

Респондент із середнім рівнем *тривожності* проявляє схильність до хвилювання в ситуаціях, які здаються йому загрозливими, але без надмірної паніки. Може уникати ризикованих рішень або дій, оскільки побоюється невдачі чи критики. Він відчуває внутрішнє напруження, проте вміє його частково контролювати. Також респондент наділений здібністю прогнозувати можливі негативні сценарії, що в свою чергу може впливати на його самооцінку та мотивацію. У ситуаціях, де цілі чи потреби респондента не виконуються, він може переживати напруженість, демонструвати тимчасове розчарування, відчуття невдоволення, проте здатен відновлювати емоційний баланс. Разом з тим, він здатен реагувати на перешкоди в досягненні мети через тимчасову пасивність або, навпаки, мобілізацію ресурсів; схильний до самокопання або короткотривалого відчуття безнадійності. У поведінці з *агресивними* проявами він може виявляти схильність до гнівливих реакцій, але зазвичай контролює відкриті прояви агресії.

Такі реакції найчастіше обмежуються підвищенням голосу, висловленням невдоволення чи критики, але уникає фізичних чи надмірно емоційних конфліктів. Агресія проявляється здебільшого вербально (сарказм, іронія) або через дистанціювання від джерела проблеми. Емоційні реакції залежать від рівня конфліктності ситуації та можливості вирішення проблеми. Завищений рівень *ригідності* проявляється через негнучкість у мисленні, що ускладнює пристосування до нових обставин або зміни пріоритетів. У конфліктних ситуаціях може наполягати на своєму, навіть якщо це не ефективно або не доцільно. Респондент негативно реагує на раптові зміни, що викликають додаткову тривогу та *фрустрацію*, він надає перевагу звичним методам роботи, тому неохоче приймає нові ідеї чи підходи.

Приходимо до висновку, що «типовий респондент» здатен ефективно функціонувати у знайомих йому умовах, але тривожність і ригідність можуть обмежувати його потенціал у непередбачуваних або стресових ситуаціях. Він може демонструвати поведінкову суперечливість: з одного боку, вміє зберігати контроль над своїми емоціями, а з іншого – має труднощі з адаптацією до змін або несподіваних обставин. Також «типовий респондент» схильний уникати ризиків, зосереджуючись на стабільності та передбачуваності. Він потребує підтримки, структурованого середовища та чітких інструкцій, що допомагає йому почуватися впевненіше та зменшує напруження.

Щодо *емоційного інтелекту*, то «типовому респонденту» характерний низький рівень розвитку, адже величина середнього значення становить 4,44. Стандартне відхилення становить 15,25, що свідчить про значну варіативність рівнів емоційного інтелекту серед піддослідних: у частини респондентів цей показник може бути ближчим до середнього, тоді як інші демонструють суттєві відхилення. Це свідчить про недостатній розвиток здатності до розпізнавання, усвідомлення та управління власними емоціями, що може призводити до труднощів у вирішенні міжособистісних конфліктів, низької емоційної гнучкості та обмеженої здатності до емпатії. Низький рівень емоційного інтелекту в сімейних відносинах може призводити до нерозуміння емоційних потреб партнера, що

створює дистанцію й почуття відчуженості. Людина з недостатньою здатністю розпізнавати власні емоції часто реагує імпульсивно або неадекватно на стресові ситуації. Невміння керувати своїми емоціями ускладнює вирішення конфліктів, призводячи до частих суперечок або уникання проблем. Низька емоційна гнучкість може викликати негнучкість у прийнятті точок зору інших членів сім'ї, підсилюючи напруження у стосунках. Обмежена здатність до емпатії зменшує розуміння почуттів партнера, що робить підтримку й комфорт у стосунках менш ефективними. Невміння правильно висловлювати власні переживання сприяє накопиченню невдоволення й емоційного дискомфорту. Усе це може знижувати рівень довіри та гармонії в сім'ї, послаблюючи емоційний зв'язок між партнерами.

Аналізуючи *патологізуючі ролі*, можна зробити висновок, що «типовому респонденту» характерний середній рівень деструктивних моделей поведінки, адже середнє значення становить 108,32. Стандартне відхилення дорівнює 53,15, що свідчить про помірну неоднорідність даного показника: частина респондентів демонструє нижчий рівень деструктивних моделей, а в деяких цей показник значно перевищує середнє значення. Це вказує на те, що більшість респондентів періодично демонструють поведінку, яка може спричинити сімейні конфлікти або мати психотравмуючий вплив на членів сім'ї.

Розглядаючи такий показник, як *шлюбний потенціал*, бачимо, що «типовому респонденту» притаманний середній рівень, адже середнє значення складає 521,94. Це свідчить про те, що респонденти в середньому мають необхідні знання, якості та ресурси для побудови гармонійних партнерських відносин. Але значний показник стандартного відхилення 188,60 демонструє суттєву варіативність між респондентами, тобто у вибірці є респонденти з дуже високими рівнем шлюбного потенціалу, так і ті, у кого цей рівень значно нижчий за середній. Це свідчить про наявність у них базових особистісних ресурсів для розвитку партнерських стосунків, таких як емоційна зрілість, гнучкість у поведінці та готовність до компромісів, але подальша робота над удосконаленням комунікативних і адаптаційних навичок може сприяти підвищенню їхньої здатності до успішної

інтеграції у сімейне життя, особливо тих респондентів, що демонструють низький та середній рівень прояву ознаки.

Бачимо, що у «типового респондента» найбільше сформовані такі інструментальні та термінальні цінності як любов, активне життя, здоров'я, тверда воля, цікава робота та характерна нижня межа середнього рівня розвитку ціннісних орієнтацій, адже середнє значення становить 29,38. Нагадуємо, що внесені зміни з метою адаптації методики до мети та завдань дослідження описані у підрозділі 1.2. Це свідчить про певний рівень сформованості цінностей, які сприяють орієнтації в соціальному житті, проте цей показник може вказувати на недостатню ціннісну спрямованість, яка є важливою для побудови ефективних міжособистісних стосунків. Стандартне відхилення у 17,18 вказує на суттєву варіативність серед піддослідних, тобто у вибірці є респонденти з високими рівнем ціннісних орієнтацій, так і ті, у кого цей рівень низький в контексті міжособистісних стосунків.

Врахуємо, той факт що мода, медіана і середнє ($M_o \approx M_e \approx x$) значення вибірки приблизно однакові по всіх показниках. Числові значення дисперсії (D) і стандартного відхилення (σ) є помірними. Чим меншою є значення (σ), тим щільнішою є вибірка. Асиметрія (A), ексцес (E) наближаються до нуля. На основі вищезазначеного, можемо стверджувати, що дана вибірка підпорядковується нормальному закону. Тому в подальшому можемо використовувати Двовибірковий t-тест Стьюдента з однаковими дисперсіями.

Для успішного створення та підтримання гармонійної сім'ї досліджуваній групі необхідно зосередитися на формуванні низки ключових компетенцій та рис. Перш за все, важливим є розвиток емоційного інтелекту, який включає здатність розпізнавати, усвідомлювати та виражати власні емоції, розуміти емоційні стани партнера, а також керувати власними емоціями для уникнення ескалації конфліктів. На додаток до цього, слід працювати над підвищенням самооцінки, що сприятиме прийняттю себе, своїх можливостей і формуванню впевненості у вирішенні життєвих і сімейних питань.

Зниження рівня тривожності та фрустрації також є необхідним завданням, яке можна реалізувати через впровадження технік релаксації та стрес-менеджменту, а також розвиток стійкості до невдач і невизначеності. Не менш важливим є формування конструктивних моделей поведінки, які включають позитивні стратегії вирішення конфліктів і заміну деструктивних моделей співпраці на конструктивні.

Додатково слід приділити увагу розвитку адаптивності та гнучкості, що передбачає зниження ригідності, готовність змінюватися під впливом нових обставин, а також здатність до компромісу і спільного вирішення проблем. Для підвищення шлюбного потенціалу необхідно розширювати знання про міжособистісні стосунки та вдосконалювати навички побудови гармонійних партнерських взаємин, заснованих на взаємній підтримці та довірі.

Також важливим є зміцнення ціннісних орієнтацій таких як відповідальність, чуйність, впевненість у собі, самоконтроль, вихованість, терпимість, які включають уточнення пріоритетів і цінностей, важливих для партнерства, а також формування спільного бачення сімейного майбутнього з партнером. Усі ці напрями роботи сприятимуть зниженню ризику конфліктів, забезпечать ефективну комунікацію між партнерами та створять міцний фундамент для побудови стійких і щасливих сімейних стосунків.

Усі зазначені напрями роботи ляжуть в основу тренінгово-розвивальної програми, спрямованої на зниження ймовірності виникнення конфліктів, покращення комунікації між партнерами та створення стабільної основи для побудови гармонійних і довготривалих сімейних стосунків.

На основі результатів описової статистики було отримано загальне уявлення про розподіл показників і їхню варіативність у вибірці. Проте ці дані надають лише поверхневу характеристику кожного окремого показника, не розкриваючи взаємозв'язків між ними. Для більш глибокого аналізу й оцінки того, як змінні взаємопов'язані, виникає потреба у застосуванні *коефіцієнту лінійної кореляції за Пірсоном*. Цей підхід дозволяє визначити силу та напрямок зв'язків між окремими показниками, що є важливим для підтвердження теоретичних припущень

дослідження та встановлення закономірностей у розвитку особистісної готовності до подружнього життя. За допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel, розрахуємо коефіцієнт лінійної кореляції за Пірсоном (додаток К) та побудуємо схеми кореляційних зв'язків (рисунок 3.2).

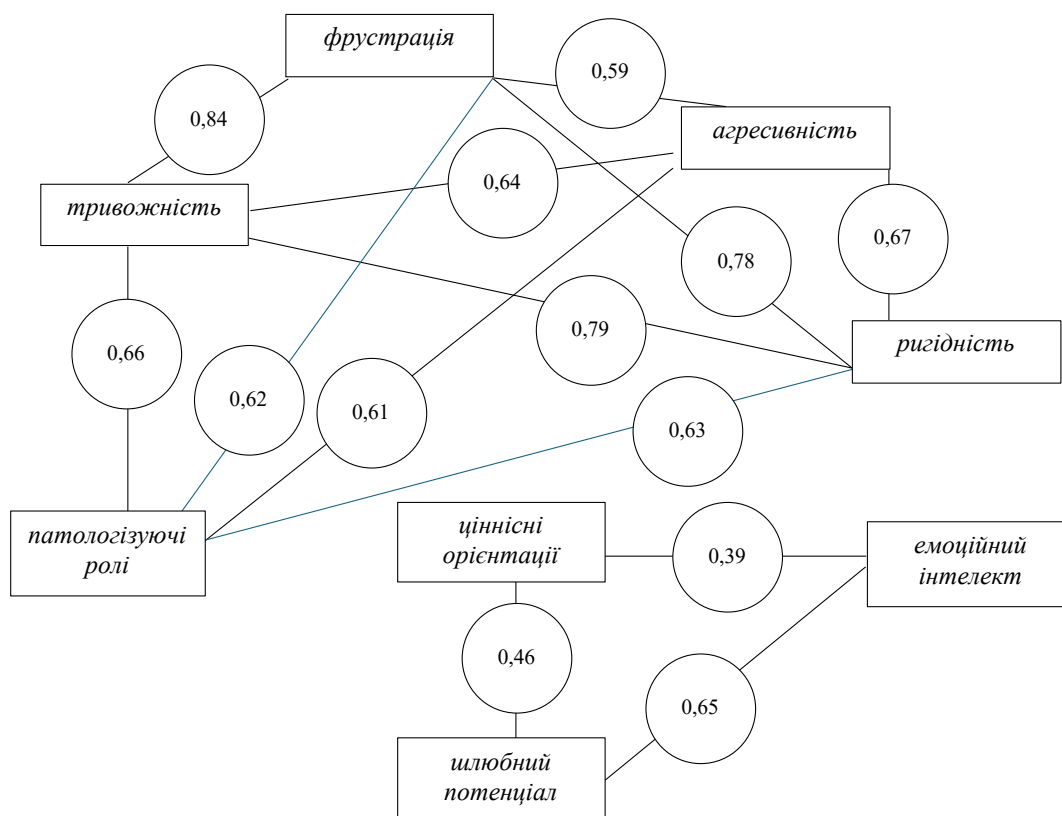


Рисунок 3.2 – Схема прямих кореляційних зв'язків за Пірсоном

Звернемо увагу на *прямий зв'язок* між показниками *тривожність* та *фрустрація* ($r_{xy} = 0,83$), *агресивність* ($r_{xy} = 0,63$), *ригідність* ($r_{xy} = 0,78$), *патологізуючі ролі* ($r_{xy} = 0,66$). Чим більше проявляється тривожність, тим більш фрустрованою, агресивною, ригідною є особистість та проявляються патологізуючі ролі. Прямий зв'язок між тривожністю, яка проявляється як страх, занепокоєння чи невпевненість, сумніви у власних силах і страх перед невдачами, схильність до негативних думок, катастрофізації або перебільшення можливих ризиків, зниження толерантності до стресу, швидка втрата спокою вказує на те, що збільшує ймовірність виникнення відчуття тривоги, роздратування, безсилля або розчарування, апатія, небажання продовжувати працювати над метою через

відчуття перешкод, труднощі з пошуком альтернативних рішень або адаптацією до нових умов, відчуття безнадійності тобто *фрустрації*.

Також прояви тривожності впливають на поведінку особистості через негативну реакцію на нові обставини, інновації або зміни планів, складність або небажання розглядати нові ідеї, альтернативи чи підходи, труднощі з перебудовою поведінки чи мислення в умовах, які вимагають гнучкості, підвищену дратівливість або тривогу у відповідь на вимогу змінити підхід чи плани тощо. Таким чином зростає *ригідність* яка може ускладнювати вирішення проблем і спілкування, особливо в динамічному середовищі, що вимагає адаптації.

До того ж прояви тривожності впливають на зростання емоційного напруження, імпульсивності, виникнення когнітивних викривлень, зокрема схильність до катастрофізації та сприйняття нейтральних ситуацій як загрозливих, що підсилює ворожість. Таким чином зростає *агресія* яка проявляється через вербальні або фізичні напади, маніпуляцію чи звинувачення як спосіб зниження внутрішнього напруження, що ускладнює соціальну взаємодію.

Звернемо увагу на прямий зв'язок між показниками тривожності та патологізуючі ролі. Зростання тривожності може посилювати прагнення відповідати очікуванням інших, хвилювання щодо можливих невдач і надмірний самоконтроль, підвищеної чутливості до стресу та обмеження особистісного розвитку, уникнення серйозного аналізу проблем, формування песимістичних сценаріїв, відчуття безнадійності, невпевненість та страх втратити контроль над стосунками, імпульсивна поведінка, уникнення емоційних переживань або пошук тимчасового полегшення стану шляхом частої зміни інтимних партнерів. Тривожність знижує здатність до раціонального мислення та прийняття виважених рішень, що ускладнює контроль емоцій та поведінки, унаслідок цього *патологізуючі ролі* закріплюються, оскільки особистість намагається адаптуватися до стресу через дисфункційні поведінкові стратегії.

Звернемо увагу на *прямий зв'язок* між показниками *ціннісні орієнтації* та *шлюбний потенціал* ($r_{xy} = 0,46$), *емоційний інтелект* ($r_{xy} = 0,39$). Чим більше

сформовані ціннісні орієнтації, тим вище рівень шлюбного потенціалу та емоційного інтелекту.

Прямий зв'язок між ціннісними орієнтаціями та рівнем шлюбного потенціалу, проявляється у емоційній стабільності, відповідальності, здатності до компромісів, комунікабельності, повазі до партнера, готовності до співпраці, вмінні вирішувати конфлікти, вмінні проявляти емпатію, здатності до підтримки, адаптивності до змін, вірності, довіри, орієнтації на довготривалі стосунки. Таким чином зростає *шлюбний потенціал*, якщо у людини сформовані ціннісні орієнтації в контексті подружніх стосунків.

Також ціннісні орієнтації впливають на ставлення до власних і чужих емоцій, способи реагування на конфлікти та рівень емпатії. Якщо в основі шлюбних цінностей лежать взаємоповага, довіра, підтримка та відкритість, це сприяє розвитку саморегуляції, емоційної усвідомленості та здатності до конструктивного вирішення проблем. Водночас, якщо цінності орієнтовані на конкуренцію, домінування чи індивідуальні досягнення на шкоду партнерству, це може гальмувати розвиток *емоційного інтелекту*, оскільки увага більше зосереджується на власних потребах, ніж на стан партнера. Таким чином, гармонійні та сімейно-орієнтовані цінності сприяють глибшому розумінню емоцій, підвищенню рівня емпатії та зміцненню емоційного зв'язку між партнерами.

Як бачимо з *рисунок 3.2*, ціннісні орієнтації, шлюбний потенціал та емоційний інтелект мають між собою прямий зв'язок, разом з тим, відсутній прямий зв'язок із тривожністю, фрустрацією, агресивністю та ригідністю, водночас наявний обернений кореляційний зв'язок з вищезазначеними показниками (*рисунок 3.3*).

Обернений кореляційний зв'язок між емоційним інтелектом та тривожністю ($r_{xy} = -0,62$), *фрустрацією* ($r_{xy} = -0,56$), *агресивністю* ($r_{xy} = -0,55$) та *ригідністю* ($r_{xy} = -0,53$) вказує на те, що високий рівень емоційного інтелекту асоціюється зі зниженням проявів цих негативних емоційних станів та поведінкових реакцій. Чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим краще усвідомлюються та контролюються емоційні прояви, знижується рівень стресу та занепокоєння, покращується емоційна саморегуляція, зменшується тенденція до катастрофізації та когнітивних

викривлень, покращується здатність адаптуватися до стресових ситуацій, зростає довіра до власних здібностей. Таким чином прояви *тривожності* зменшуються.

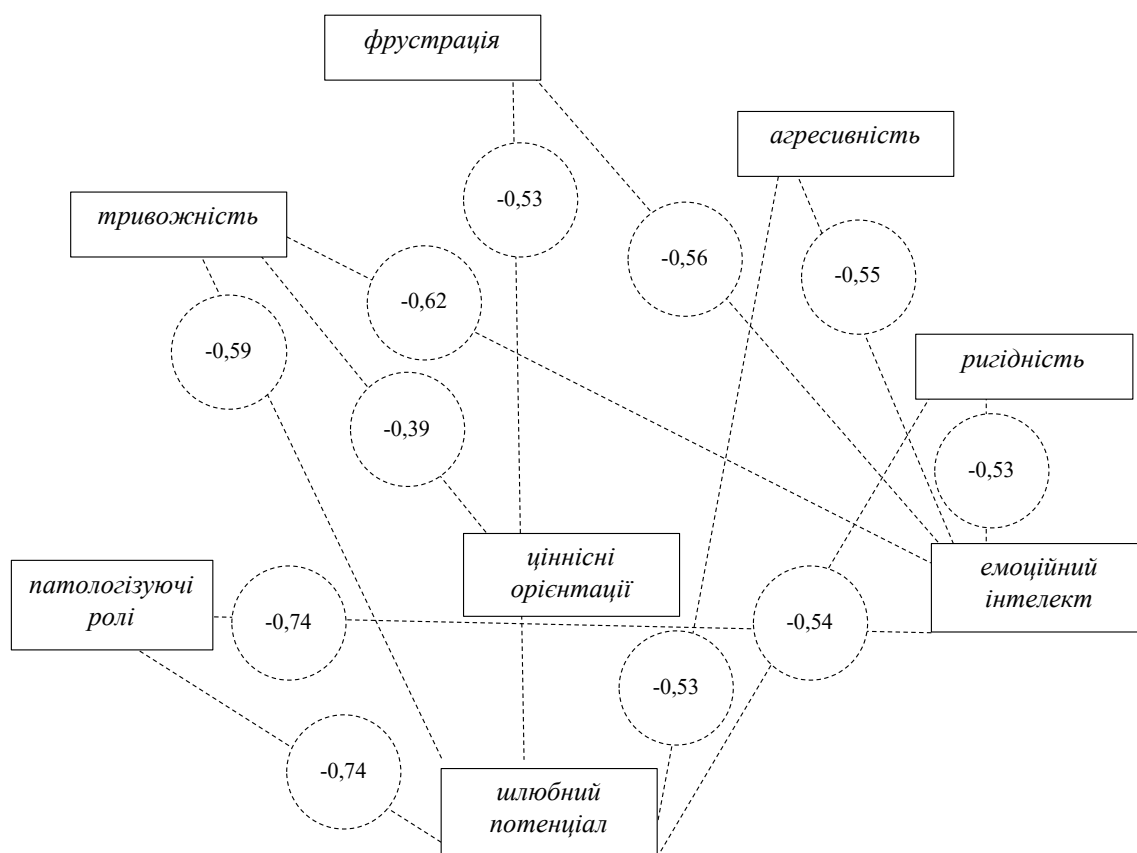


Рисунок 3.3 – Схема обернених кореляційних зв'язків за Пірсоном

Також рівень емоційного інтелекту впливає на стійкість до невдач та здатність перебувати під тиском обставин, вмінні використовувати помилки як можливості для навчання, а не як джерело негативізму, зростання вміння ефективно керувати своїми очікуваннями та сприймати реальність без надмірних вимог до себе чи інших, використовувати конструктивні методи подолання стресу, такі як планування, аналіз, гнучкість у виборі стратегій поведінки. Таким чином прояви *фрустрації* зменшуються.

До того ж рівень емоційного інтелекту впливає на здатність відкриватися новому досвіду, виходити за рамки звичних схем мислення, швидше пристосовуватися до змін, аналізувати ситуацію з різних точок зору, гнучкість у прийнятті рішень, зниження здатності до догматизму та фіксованих переконань, що

дозволяє уникати конфліктів через надмірну впертість або негнучкість у поведінці. Таким чином прояви *ригідності* зменшуються.

Також рівень емоційного інтелекту впливає на підвищення контролю імпульсів, здатність ефективно виражати свої почуття без конфліктних чи деструктивних реакцій, конструктивно вирішувати суперечності через діалог, зменшення проявів ворожості та необґрунтованих звинувачень. Таким чином прояви *агресії* зменшуються.

Обернений кореляційний зв'язок між патологізуючими ролями та емоційним інтелектом ($r_{xy} = -0,74$) свідчить про те, що чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим менше виражені патологізуючі ролі у поведінці особистості, що проявляється у зниженні емоційної залежності, схильності до агресивних або деструктивних рольових моделей, кращого розпізнавання власних потреб, емоцій та тригерів, уникнення деструктивних моделей поведінки, здатності відкрито, але конструктивно говорити про свої переживання, зниження рівня пасивної агресії чи експлозивної конфліктності, усвідомлення власних рольових установок. Таким чином знижується рівень *патологізуючих ролей*.

Обернений кореляційний зв'язок між шлюбним потенціалом та тривожністю ($r_{xy} = -0,59$), *фрустрацією* ($r_{xy} = -0,53$), *агресивністю* ($r_{xy} = -0,53$), *ригідністю* ($r_{xy} = -0,53$) свідчать про те, що підвищення цих характеристик (тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності) знижує рівень готовності до шлюбу.

Підвищена *тривожність* ускладнює формування стабільних взаємин, оскільки викликає надмірне занепокоєння щодо майбутнього, страх перед відповідальністю та можливими труднощами у шлюбі. Особа може уникати глибокої емоційної близькості, мати труднощі у довірі до партнера, а також проявляти надмірну залежність або, навпаки, дистанціюватися у стосунках. Це знижує рівень готовності до шлюбу, оскільки перешкоджає стабільності та гармонійності партнерських відносин.

Підвищена *фрустрація* викликає негативне сприйняття труднощів у взаєминах, невміння вирішувати проблеми у шлюбі. Особа може швидко втрачати мотивацію до збереження та розвитку стосунків, демонструвати емоційну

нестабільність та уникати компромісів. Це знижує рівень готовності до подружнього життя, оскільки заважає партнеру сприймати труднощі як етап спільного зростання, а не як причину для розчарування чи розриву стосунків.

Підвищена *агресивність* негативно впливає на здатність до конструктивного спілкування у парі, підвищує конфліктність і знижує рівень емоційної безпеки у стосунках. Люди з високим рівнем агресивності схильні до імпульсивних рішень, звинувачень, маніпуляцій або примусу, що руйнує взаємоповагу та довіру між партнерами. Це значно знижує рівень готовності до шлюбу, оскільки перешкоджає формуванню здорових і гармонійних взаємин.

Підвищена *ригідність* обмежує здатність людини пристосовуватися до змін у стосунках, розуміти й приймати потреби партнера, що веде до негнучкості у поведінці та труднощів у знаходженні компромісів. Люди з високою ригідністю можуть мати жорсткі уявлення про ролі у шлюбі, уникати змін і наполягати на своїй точці зору, що ускладнює адаптацію до спільного життя. Це знижує рівень готовності до шлюбу, оскільки спричиняє труднощі у побудові взаєморозуміння та спільного розвитку в парі.

Обернений кореляційний зв'язок між шлюбним потенціалом та патологізуючими ролями ($r_{xy} = -0,74$), свідчить про те, що чим більш виражені патологізуючі ролі в особистості, тим нижчим є її шлюбний потенціал.

Підвищена схильність до патологізуючих ролей призводить до пасивності у стосунках, очікування порятунку від партнера, низької відповідальності за спільне благополуччя та постійного відчуття несправедливості, прагнення контролювати партнера, нав'язувати свої правила та вимоги, а також схильність до емоційного або психологічного насильства, схильність жертвувати власними потребами заради іншого, емоційну залежність та уникнення відкритого обговорення власних почуттів. Така поведінка значно знижує *шлюбний потенціал*, оскільки ускладнює встановлення гармонійних і рівноправних взаємин, сприяє конфліктам, емоційній нестабільності та деструктивним моделям взаємодії.

Обернений кореляційний зв'язок між ціннісними орієнтаціями та тривожністю ($r_{xy} = -0,32$), *патологізуючими ролями* ($r_{xy} = -0,42$), свідчить про те,

що чим більш зрілі та розвинені ціннісні орієнтації особистості, тим нижчим є рівень її тривожності та схильність до патологізуючих ролей.

Зрілі ціннісні орієнтації, засновані на усвідомлених життєвих пріоритетах, сприяють більшій впевненості в собі, зниженню невизначеності у виборі, схильності до внутрішніх конфліктів та сумнівів, що допомагає краще адаптуватися до стресових ситуацій та зменшує загальний рівень *тривожності*.

Високий рівень ціннісних орієнтацій також сприяє розвитку чітких моральних принципів, усвідомлення власної відповідальності за особисте життя, відсутності потреби діяти через патологізуючі стратегії поведінки, уникнення маніпуляцій або надмірної залежності від інших, сприяють усвідомленій та здоровій поведінці, що зменшує схильність до *патологізуючих ролей* і дозволяє будувати гармонійні міжособистісні стосунки.

Для перевірки достовірності тренінгово-розвивальної програми «Дорога до сімейного щастя: готовність до шлюбу» використаємо *Двовибірковий t-тест Стьюдента з однаковими дисперсіями*. Для початку перевіримо на виконання вимог:

1. Вимірювання має бути проведене в шкалі інтервалів (відносин).
2. Вибірка має бути розподілена за нормальним законом.
3. Об'єм вибірки не може бути менше 30 осіб.

Умови виконуються.

Сформулюємо гіпотези для експериментальної групи:

Н₀: високий рівень особистісної готовності до подружнього життя студентів в експериментальній групі є випадковим;

Н₁: високий рівень особистісної готовності до подружнього життя в експериментальній групі не є випадковим.

Для підрахунку *Двовибіркового t-тесту Стьюдента з однаковими дисперсіями* скористаємось програмним забезпеченням Microsoft Excel. У вкладка *Данні*, обираємо функцію *Аналіз Даных*. Обираємо *Парний тест* використовується, коли наявна природна парність у вибірках, наприклад, коли вибіркова сукупність тестується двічі. Отримуємо наступні результати (додаток К).

Оскільки розраховане значення за t-критерієм Стьюдента $t_{\text{ем}} = 17,35$ більше критичного $t_{\text{кр}} = 1,96$, то приймаємо альтернативну гіпотезу, про те, що низький рівень тривожності студентів в експериментальній групі не є випадковим. Тобто відмінності між середніми значеннями в експериментальній групі після експерименту достовірні, значущі. Зменшення тривожності студентів в експериментальній групі спостерігається завдяки формувальному експерименту. З ймовірністю 99% результати будуть відображені на генеральній сукупності.

Оскільки розраховане значення за t-критерієм Стьюдента $t_{\text{ем}} = 12,51$ більше критичного $t_{\text{кр}} = 1,96$, то приймаємо альтернативну гіпотезу, про те, що низький рівень фрустрації студентів в експериментальній групі не є випадковим. Тобто відмінності між середніми значеннями в експериментальній групі після експерименту достовірні, значущі. Зменшення фрустрації студентів в експериментальній групі спостерігається завдяки формувальному експерименту. З ймовірністю 99% результати будуть відображені на генеральній сукупності.

Оскільки розраховане значення за t-критерієм Стьюдента $t_{\text{ем}} = 14,44$ більше критичного $t_{\text{кр}} = 1,96$, то приймаємо альтернативну гіпотезу, про те, що низький рівень агресивності студентів в експериментальній групі не є випадковим. Тобто відмінності між середніми значеннями в експериментальній групі після експерименту достовірні, значущі. Зменшення агресивності студентів в експериментальній групі спостерігається завдяки формувальному експерименту. З ймовірністю 99% результати будуть відображені на генеральній сукупності.

Оскільки розраховане значення за t-критерієм Стьюдента $t_{\text{ем}} = 18,55$ більше критичного $t_{\text{кр}} = 1,96$, то приймаємо альтернативну гіпотезу, про те, що низький рівень ригідності студентів в експериментальній групі не є випадковим. Тобто відмінності між середніми значеннями в експериментальній групі після експерименту достовірні, значущі. Зменшення ригідності студентів в експериментальній групі спостерігається завдяки формувальному експерименту. З ймовірністю 99% результати будуть відображені на генеральній сукупності.

Оскільки розраховане значення за t-критерієм Стьюдента $t_{\text{ем}} = 10,13$ більше критичного $t_{\text{кр}} = 1,96$, то приймаємо альтернативну гіпотезу, про те, що низький

рівень патологізуючих ролей студентів в експериментальній групі не є випадковим. Тобто відмінності між середніми значеннями в експериментальній групі після експерименту достовірні, значущі. Зменшення рівня патологізуючих ролей студентів в експериментальній групі спостерігається завдяки формувальному експерименту. З ймовірністю 99% результати будуть відображені на генеральній сукупності.

Оскільки розраховане значення за t-критерієм Стьюдента $t_{\text{ем}} = 4,59$ більше критичного $t_{\text{кр}} = 1,96$, то приймаємо альтернативну гіпотезу, про те, що високий рівень емоційного інтелекту студентів в експериментальній групі не є випадковим. Тобто відмінності між середніми значеннями в експериментальній після експерименту групі достовірні, значущі. З ймовірністю 99% результати будуть відображені на генеральній сукупності.

Оскільки розраховане значення за t-критерієм Стьюдента $t_{\text{ем}} = 11,12$ більше критичного $t_{\text{кр}} = 1,96$, то приймаємо альтернативну гіпотезу, про те, що високий рівень шлюбного потенціалу студентів в експериментальній групі не є випадковим. Тобто відмінності між середніми значеннями в експериментальній після експерименту групі достовірні, значущі. З ймовірністю 99% результати будуть відображені на генеральній сукупності.

Оскільки розраховане значення за t-критерієм Стьюдента $t_{\text{ем}} = 8,31$ більше критичного $t_{\text{кр}} = 1,96$, то приймаємо альтернативну гіпотезу, про те, що високий ціннісних орієнтацій студентів в експериментальній групі не є випадковим. Тобто відмінності між середніми значеннями в експериментальній після експерименту групі достовірні, значущі. З ймовірністю 99% результати будуть відображені на генеральній сукупності.

Результати аналізу, здійсненого під час констатувального експерименту, вказують на необхідність впровадження та реалізацію цілеспрямованих заходів щодо розвитку компонентів готовності особистості до шлюбу, що відіграють ключову роль не лише для побудови стосунків та виховання дітей, а й для професійної реалізації та взаємодії з різними соціальними інститутами, адже обраний професійний шлях студентів нерозривно пов'язаний з великою кількістю

людських контактів. Реалізація таких заходів стає можливою завдяки впровадженню відповідного науково-методичного супроводу, що базується на врахуванні психологічних умов, що впливають на розвиток шлюбного потенціалу, використанні теоретичної моделі особистості, що здатна будувати гармонійні сімейні стосунки та розвивальній програмі «Дорога до сімейного щастя: готовність до шлюбу».

Рівні та критеріальні показники розвитку особистісної готовності до подружнього життя, є складовими зазначеної програми. Використання в повсякденному житті або освітньому процесі запропонованих компонентів цієї програми дає змогу стверджувати про її ефективність на основі узагальнених результатів аналізу особистісної готовності до подружнього життя до і після проведення формувального етапу експериментального дослідження (рисунок 3.4, табл. 3.8).

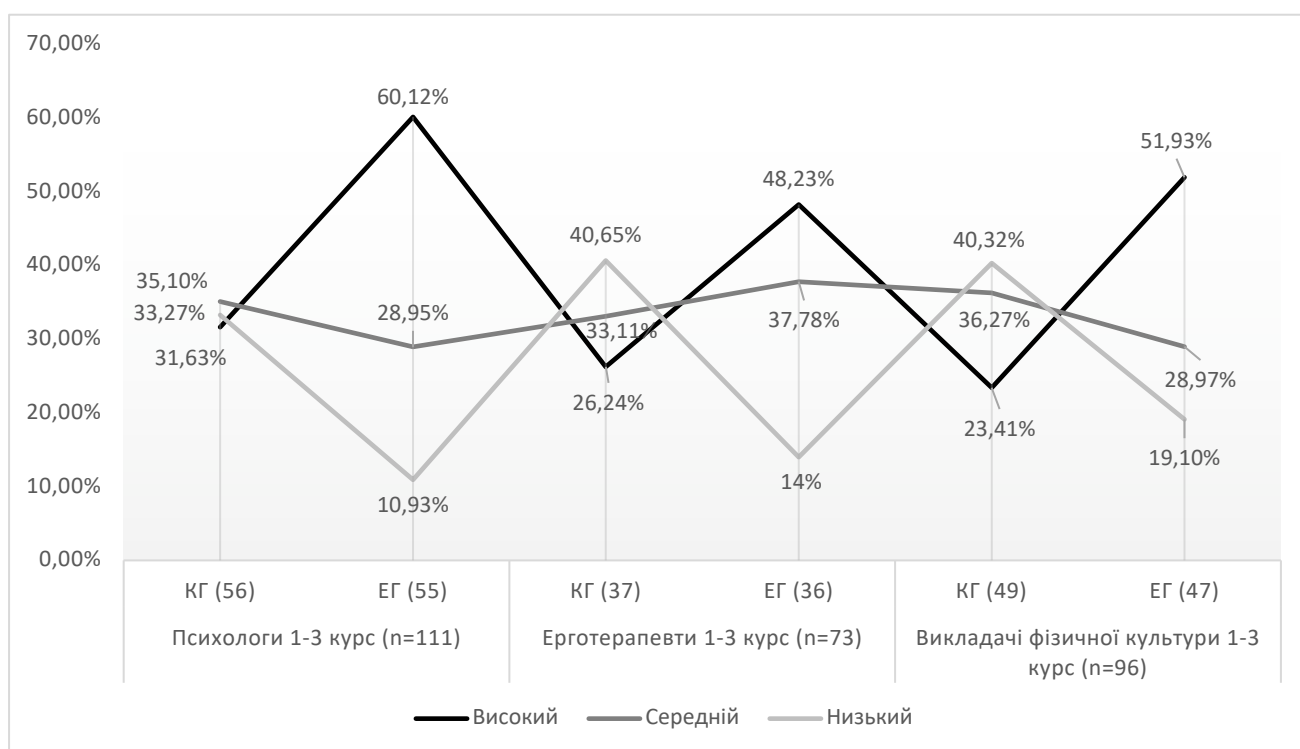


Рисунок 3.4 – Рівень розвитку особистісної готовності до подружнього життя, спеціальність «Психологія», «Фізична терапія, ерготерапія», «Фізична культура і спорт» КГ та ЕГ (на другому етапі констатувального експерименту)

Таким чином, за результатами формувального етапу експерименту можна стверджувати, що у студентів спеціальності «Психологія», «Фізична терапія, ерготерапія», «Фізична культура і спорт» експериментальної групи якісно і кількісно зросли показники рівня розвитку особистісної готовності до подружнього життя. Результати дослідження дають змогу зробити висновок про ефективність програми, адже після її застосування в експериментальних групах спостерігаються суттєві зміни.

Таблиця 3.8 – Результати порівняльного аналізу рівня розвитку особистісної готовності до подружнього життя (до і після застосування авторської програми)

Рівень	Психологи КГ 56			Ерготерапевти КГ 37			Викладачі фізичної культури КГ 49		
	Поч.	Зак.	Зміна	Поч.	Зак.	Зміна	Поч.	Зак.	Зміна
Високий	27,92	31,63	+ 3,71	23,40	26,24	+2,84	22,03	23,41	+1,38
Середній	36,92	35,10	+1,82	39,71	33,11	-6,60	39,89	36,27	+3,62
Низький	35,16	33,27	-1,89	36,89	40,65	+3,76	38,08	40,32	+2,24
	Психологи ЕГ 55			Ерготерапевти ЕГ 36			Викладачі фізичної культури ЕГ 47		
	Поч.	Зак.	Зміна	Поч.	Зак.	Зміна	Поч.	Зак.	Зміна
Високий	21,78	60,12	+38,34	17,43	48,23	+30,80	19,31	51,93	+32,62
Середній	33,47	28,95	-4,52	33,54	37,78	+4,24	37,75	28,97	-8,78
Низький	44,75	10,93	-33,82	49,04	14	-35,04	42,94	19,10	-23,84

У психологів ЕГ високий рівень готовності збільшився на 38,34%, низький рівень зменшився на 33,82%. У ерготерапевтів ЕГ високий рівень підвищився на 30,80%, що також демонструє значний прогрес, а низький рівень зменшився на 35,04%. У викладачів фізичної культури ЕГ високий рівень збільшився на 32,62%, що є позитивним результатом впроваджених змін, низький рівень зменшився на 23,84%, що також підтверджує позитивний вплив авторської програми на шлюбний потенціал. У контрольних групах також спостерігаються зміни показників, але вони не є статистично достовірними.

Отже, приходимо до висновку, що авторська програма, яка була застосована в експериментальних групах, показала значно більший позитивний вплив на розвиток особистісної готовності до подружнього життя порівняно з контрольними групами, зокрема завдяки значному підвищенню високого рівня та зниженню низького рівня показників за усіма виділеними критеріями та їх відповідними показниками, зокрема у сфері емоційної зрілості, навичок комунікації та здатності до вирішення конфліктів. Учасники тренінгу продемонстрували позитивну динаміку в усвідомленні своїх цінностей, установок та очікувань щодо сімейного життя. З ймовірністю 99% можна стверджувати, що результати програми будуть відображені на генеральній сукупності. Отримані дані підтверджують доцільність використання програми для підготовки молоді до шлюбу. Програма має потенціал для впровадження в освітніх і консультувальних практиках, спрямованих на зміцнення сімейних стосунків. Подальші дослідження можуть допомогти вдосконалити програму та розширити її застосування в різних соціальних контекстах. В наступному підпункті ми надамо практичні рекомендації молоді щодо саморозвитку свого шлюбного потенціалу.

3.3 Практичні рекомендації молоді щодо саморозвитку готовності до подружнього життя

Проаналізувавши значну кількість доступних нам наукових праць щодо феномену готовності до шлюбу, слід зазначити, що починаючи з першого року життя (відчуття, емоції) і до підліткового віку (приклад, виховання, контакт) сприйняття та уявлення про шлюб, та сім'ю змінюється і трансформується. На це впливає велика кількість об'єктивних та суб'єктивних психологічних умов, що завдяки цілеспрямованому або спонтанному впливу формують відчуття готовності або не готовності до подружнього життя у кожного окремого індивіда. Проведений нами теоретичний аналіз наукових досліджень показав, що на початку юнацького віку, коли молодь здійснює перші спроби побудувати стосунки направлені на об'єкт захоплення, розвиток компонентів готовності до шлюбу та їх показників

відбувається гетерохронно, що не дозволяє отримати бажаний комунікаційний результат, адже зустрічаються дві особистості, що мають дефіцити розвитку шлюбного потенціалу. Такий досвід буде корисним для індивіда, якщо стане усвідомленим та проаналізованим, в іншому випадку може не з'явитися мотивація до саморозвитку шлюбного потенціалу.

В попередніх підпунктах ми розглянули авторську програму розвитку готовності до шлюбу та довели її ефективність, але проходження цієї програми передбачає співпрацю з психологом, тому у цьому підпункті, ми хочемо надати практичні рекомендації для саморозвитку шлюбного потенціалу, які майбутні сім'янини можуть самостійно використовувати для розширення свого уявлення про подружні стосунки та підвищення особистісної готовності до шлюбу.

Науковці О. Кляпець та Т. Ларіна [96, с. 70-71], що займаються питаннями підготовки молоді до подружнього життя, зазначають, що саме юнацький вік є етапом формування нового, вищого рівня самосвідомості, він характеризується тим, що особистість уперше стає здатною здійснювати життєві вибори самостійно і відповідально. Фізичний і психологічний розвиток особистості на цьому етапі уможлиблює реалізацію шлюбного вибору, тобто вибору шлюбного партнера і форми стосунків з ним. Розвиток готовності до шлюбу відбувається і без активного втручання в цей процес, але часто таке втручання буває недостатнім, недосконалим. Брак необхідних знань, умінь і навичок для побудови гармонійної сім'ї молоді люди часто усвідомлюють уже тоді, коли вона створена, численні проблеми заганяють її у глухий кут, а шлюб опиняється під загрозою. Саме на цьому життєвому етапі з'являється мотивація до саморозвитку шлюбного потенціалу і звернення до різних способів та методів розвитку готовності до шлюбу може показати свою ефективність.

Практичні рекомендації щодо саморозвитку шлюбного потенціалу ми побудували з урахуванням об'єктивних психологічних умов, активного використання суб'єктивних психологічних умов розвитку шлюбного потенціалу та на основі трьох компонентів готовності до шлюбу: когнітивного, поведінкового та особистісного, що дозволить майбутнім сім'янінам комплексно звернути увагу на

кожен аспект шлюбного потенціалу та діяти цілеспрямовано, дотримуючись зрозумілої структури саморозвитку.

Саморозвиток когнітивного компонента шлюбного потенціалу

1. Розуміння функцій сім'ї та сімейних ролей

- Для розуміння функцій сім'ї та сімейних ролей пропонуємо для прочитання навчальний посібник «Психологія сім'ї», особливо Розділ 2, підрозділ 2.3, автор Р. Федоренко [253, с. 78-85], в якому розкриваються проблеми функціонально-рольової структури сім'ї та Розділ 4, підрозділ 4.1, в якому авторка описує рольове функціонування молодої сім'ї. Варто ознайомитися та розібратися з основами сімейної психології через спеціалізовану літературу, наприклад, навчальний посібник «Психологія сім'ї», автори Л. Помиткіна, В. Злагодух, Н. Хімченко, Н. Погорільська [183], особливо Тема 3, в якій автори пояснюють теорію вибору шлюбного партнера, розповідають про періоди формування подружньої пари та перебіг сімейних криз. Також зверніть увагу на Тему 4, в якій автори розповідають про тонкощі міжособистісної адаптації та подружньої сумісності. Додатково рекомендуємо навчальний посібник «Психологія сучасної сім'ї», авторки О. Столярчук [237] особливо Розділ 2, в якому вона обґрунтовує теорію сімейних взаємин та Розділ 3, в якому розповідається про типові психологічні проблеми сімейного життя.

- Для практичного опрацювання цього аспекту рекомендуємо взяти блокнот та сформулювати свої уявлення щодо розподілу ролей у майбутній сім'ї, це сприятиме усвідомленню бажаного способу організації рольової взаємодії та допоможе у виборі партнера, який поділяє подібні погляди на подружні ролі. Якщо партнер уже є, варто провести спільне обговорення з метою визначення оптимального розподілу ролей, порівняти власні очікування з уявленнями партнера, такий підхід допоможе порозумітися на цьому етапі побудови стосунків та уникнути потенційних конфліктів у майбутньому.

- Рекомендуємо також брати участь у тренінгах, організованих психологами, психотерапевтами та сімейними коучами, спрямованих на розвиток комунікативних навичок взаємодії між партнерами.

2. Розуміння власних цінностей, мотивації як майбутнього сім'янина:

- Проведіть саморефлексію за допомогою структурованого списку питань, які допоможуть визначити життєві пріоритети: що приносить вам найбільше щастя?; які якості особистості ви найбільше цінуєте у собі та в інших?; що є ключовим у вашому житті на даний момент, і чи задовольняє вас це?; які цінності, на вашу думку, є основою міцного шлюбу?; яку спадщину ви прагнете залишити для наступних поколінь, і як це впливає на ваші щоденні дії?; які принципи ви вважаєте незмінними, і чому вони важливі для вас?; що надихає вас у стосунках з партнером?; які цінності ви хочете передати своїм дітям, і чому саме їх?

- На основі отриманих відповідей сформулюйте власну «Декларацію сімейних цінностей» – перелік принципів, які слугуватимуть орієнтирами для вашої майбутньої сім'ї, що стане важливим ресурсом у періоди криз, допоможе забезпечити гармонію, стабільність і змістовність сімейного життя, а також сприятиме зміцненню партнерських стосунків.

- Якщо на рівні свідомості ви відчуваєте, що готові до стосунків, але на практиці не вдається їх побудувати, тоді пропонуємо звернутися на консультацію до психолога, для виявлення несвідомих переконань щодо сім'ї та шлюбу.

3. Розуміння психологічних та фізіологічних відмінностей чоловіків та жінок:

- Пропонуємо ознайомитися з літературою, що розкриває гендерні особливості психології та фізіології чоловіків і жінок, оскільки це сприятиме кращому розумінню емоційних, поведінкових і когнітивних відмінностей між статями, а також забезпечить науково-обґрунтовані підходи до гармонізації міжособистісної взаємодії. Зокрема, у книзі Д. Грея «Чоловіки з Марса, жінки з Венери» [50] розглядаються основні психологічні та емоційні дивергенції чоловіків і жінок, надаються ефективні стратегії для подолання конфліктів, покращення комунікації та формування партнерських стосунків через сприйняття відмінностей як ресурсу для їхнього розвитку. У роботі А. Піз та Б. Піз «Чому чоловіки не слухають, а жінки не читають карт» [176] висвітлюються біологічні, когнітивні та емоційні відмінності між статями, які дозволяють краще зрозуміти поведінкові особливості

партнерів. Автори пропонують практичні рекомендації для покращення взаєморозуміння, формування терпимості та розвитку навичок співчуття у стосунках. Книга Е. Еймс «Мова тіла чоловіка і жінки: психологія невербальної комунікації» [69] акцентує увагу на невербальних аспектах взаємодії, допомагаючи розвинути здатність розпізнавати й правильно інтерпретувати тілесні сигнали партнера, що сприяє усвідомленню особливостей комунікації та мінімізує ризик виникнення непорозумінь у парі. Праця К. Бойда «Мислення чоловіків і жінок: когнітивні відмінності» [17] аналізує специфіку когнітивних процесів у чоловіків і жінок, вплив цих відмінностей на прийняття рішень і розподіл сімейних ролей, а також підкреслює важливість раціонального підходу до оцінки потреб партнера. У книзі Л. Брейна «Чоловіки, жінки і мозок: нейробіологія статевих відмінностей» [23] розглядаються нейробіологічні основи поведінкових і емоційних відмінностей між статями, зокрема вплив гормональних і фізіологічних процесів на емоції та взаємодію партнерів, автор надає наукову базу для прийняття обґрунтованих рішень щодо взаємодії в парі.

- Практикуйте ведення «Щоденника партнерської взаємодії» – це інструмент саморефлексії, спрямований на аналіз динаміки комунікації та змін у стосунках з партнером. *Завданнями* цієї практики є: підвищення усвідомленості в стосунках, (що у взаємодії приносить задоволення, а що потребує змін); виявлення патернів поведінки, які можуть бути як позитивними (підтримка, емпатія), так і деструктивними (критика, ігнорування); покращення комунікації (щоденник стимулює до відкритих обговорень, під час яких партнери діляться своїми записами); розвиток шлюбного потенціалу (через аналіз стосунків партнери розвивають когнітивний, поведінковий і особистісний компоненти готовності до шлюбу).

Запропонований варіант питань для записів:

- Що сьогодні було найприємніше у взаємодії з партнером?
- Що викликало труднощі чи напруження у спілкуванні?
- Які емоції я відчув у взаємодії з партнером (позитивні/негативні)?
- Як можна було б покращити або змінити власну поведінку?

Рекомендуємо описувати конкретні ситуації, наприклад: «коли партнер поділився зі мною переживаннями щодо зміни роботи, я відчула, що моя думка для нього важлива», або «коли я спілкуюся з партнеркою, а вона не слухає, я відчуваю себе не цікавим».

4. Розуміння потреб, емоцій, почуттів, сигналів партнера:

- Для ефективного розуміння сигналів партнера важливо ознайомитися з варіантами потреб, задоволення яких партнери можуть очікувати. Зокрема, корисним ресурсом є книга «П'ять мов любові для неодружених» авторства Г. Чепмена [271], в якій описано п'ять основних способів прояву любові: слова підтримки, якісно проведений час, подарунки, акти служіння та фізичні дотики. Автор пояснює, як зрозуміти мову любові свого партнера та використовувати ці знання для покращення стосунків у парі. Відзначимо, що чим різноманітніші способи вираження любові до партнера, тим більш цікавими і гармонійними стають стосунки, крім того, доцільно провести бесіду з майбутнім партнером, щоб визначити, яку саме «мову любові» він бажає отримувати. Якщо його відповіді не співпадають із запропонованими варіантами, це є нормальним, адже кожна людина унікальна. Також рекомендується звернути увагу на посібник для пар «Кохання на все життя», автори якого Х. Хендрікс і Х. Хант [260] підкреслюють важливість емпатії та активного слухання, надаючи партнерам інструменти для декодування невербальних знаків та емоційних сигналів, що допомагають зміцнювати міжособистісний зв'язок та полегшує процес вирішення конфліктів.

- Практика активного слухання є важливим засобом для концентрації уваги на сигналах партнера та їх правильного інтерпретування. Термін «активне слухання» позначає зворотний зв'язок зі співрозмовником, який використовується для перевірки точності сприйняття почутого. На відміну від нерелексивного слухання, активний слухач застосовує словесні засоби для підтвердження свого розуміння ситуації [91, с. 78]. Науковці виокремлюють три основні види релексивних технік: уточнення, перефразування та резюмування.

Уточнення – це нейтральна техніка, яка передбачає прохання про додаткову інформацію, що демонструє готовність і бажання вислухати співрозмовника. Серед

мовленнєвих засобів уточнення є питання на зразок: «Уточни, будь ласка, що саме ти маєш на увазі?», «Можливо, ти хочеш щось додати?». Наприклад, якщо партнер каже: «Я не знаю, який вибір зробити. Хочу придбати дорожчий телефон, але думаю, що це занадто дорого для мене», техніка уточнення може допомогти знизити напруження, ефективними репліками будуть: «Чому ти так думаєш?» або «Яка саме думка стримує тебе від придбання телефону, який ти хочеш?» [91, с. 78]. Натомість фрази на кшталт «Та перестань, що тут складного?» можуть викликати у партнера відчуття нерозуміння, що може негативно вплинути на стосунки.

Перефразування – це метод, що полягає в передачі почутого мовцем, але словами слухача, з метою перевірки точності сприйняття. Перефразування часто починається зі слів: «Чи правильно я зрозуміла, що...» або «З твоєї точки зору...».

Наприклад:

Діалог 1: – Ти зовсім не звертаєш уваги на те, що для мене важливо.

– Ти відчуваєш, що я недостатньо приділяю увагу твоїм інтересам?

Діалог 2:– Я вже не знаю, що робити. Ти постійно зайнятий роботою.

– Якщо я правильно зрозумів, тебе турбує, що я через роботу не приділяю тобі достатньо часу?

Перефразування дає співрозмовнику відчуття, що його правильно розуміють, якщо ж діалог був неточним, це дозволяє досягти ясності.

Резюмування – це техніка підсумовування основних ідей співрозмовника, що допомагає створити єдину змістовну картину розмови. Типові фрази для резюмування: «Наскільки я зрозумів, ти вважаєш...» або «Якщо узагальнити, то...». Цей метод полегшує усвідомлення власної позиції та сприяє кращому розумінню ситуації [91, с. 79].

В основі всіх цих методик лежить лінгвістична складова, яка проявляється у вмінні використовувати слова, граматику й вимову відповідно до ситуації, точно й ясно висловлювати думки, ставити запитання для отримання інформації та ефективно відповідати на них, що допомагає в розумінні партнера та його стану.

5. Знання про патологізовані сімейні ролі чоловіка та жінки:

- Для детального ознайомлення з конструктивними та деструктивними ролями в шлюбі пропоную до прочитання дисертацію на тему «Психологічні умови формування уявлень про сімейні ролі у студентської молоді», автором якої є Д. Карпова [87, с. 107], особливо рекомендуємо звернути увагу на Розділ 3, в якому подається типологія сімейних ролей, описуються прийоми та способи формування бажаних ролей у індивіда та надаються практичні рекомендації щодо розподілу сімейних ролей та обов'язків у шлюбному союзі. Ознайомившись із цією роботою, ви зможете здійснити самостійну ідентифікацію своїх конструктивних та деструктивних ролей у сімейних взаєминах.

- Для розпізнавання патологізованих ролей у партнера важливо звертати увагу на власний емоційний стан, оскільки наше тіло сигналізує про незадоволеність, якщо ставлення партнера не відповідає нашим потребам. У такому випадку слід вирішувати ситуацію через діалог, щоб з'ясувати, чи є поведінка партнера результатом звичок які він не усвідомлює, або ж його дії свідомо завдають вам дискомфорту. Наприклад, «партнерка грайливо спілкується з офіціантами в ресторані», спочатку прислухаємося до своїх емоцій та почуттів, в такій ситуації, ви можете відчути різний спектр емоцій, що залежить від контексту стосунків, особистісних особливостей і рівня довіри у вашій парі, до прикладу, «відчуття обурення через відсутність поваги». Усвідомивши свої емоції та причину їх виникнення, важливо висловити партнеру свої почуття і пояснити причину обурення. Якщо партнер прислухається і реагує на ваші слова, можете домовитися про стратегії поведінки в подібних ситуаціях, якщо ж не розуміє вашої реакції і вважає таку поведінку нормальною, це може свідчити про різний рівень норми, що є явищем, яке часто зустрічається, адже обумовлене різним досвідом та вихованням. В такому випадку важливо усвідомлювати, що в парі можуть бути різні точки зору, тому, якщо стосунки важливі, партнерам слід узгоджувати свої реальності та домовлятися для комфортного та щасливого співжиття. Запитання, які допоможуть зрозуміти свою реакцію на поведінку партнера: що я відчуваю зараз?; які саме слова та дії викликали це почуття? що мені зараз хочеться?; як я б хотів, щоб ситуація розвивалася?

б. Розуміння шлюбного партнерства:

- Для ознайомлення з теоретичними основами шлюбного партнерства рекомендуємо звернути увагу на підручник «Психологія сім'ї» автора В. Поліщука [207], зокрема на Розділ 1, який розглядає теорію існування сім'ї в соціальному контексті, аналізує вікові кризи та прогнозує перспективи подружнього життя, окрім цього, розділ обґрунтовує батьківські та дитячі детермінанти у ставленні до родинних взаємодій. Загалом, дана праця є важливим джерелом для розуміння психологічних механізмів, які сприяють здоровому подружньому партнерству, надаючи цінну інформацію щодо комунікації, вирішення конфліктів, особистісного розвитку та еволюції стосунків протягом часу.

- В аналізі здорових і деструктивних стосунків можна звернутися до можливостей кінематографу, оскільки свідомий підхід до перегляду фільмів дозволяє отримати важливі інсайти та знайти відповіді на запитання, що нас турбують. Наприклад, романтична драма «Солодкий листопад» демонструє, як партнери, що мають різні підходи до життя – раціональний чоловік і емоційна жінка – намагаються будувати стосунки, уникаючи конфліктних ситуацій, які можуть призвести до їхнього відчуження. Фільм підкреслює складність створення емоційної близькості, необхідність особистісного зростання та важливість довіри і відданості, що є ключовими аспектами для позитивної динаміки шлюбу та довготривалих партнерських відносин. Стрічка є наочним прикладом того, як партнери можуть разом розвиватися та долати труднощі, і нагадує, що успішні стосунки потребують від обох партнерів готовності до вразливості, змін та взаємної підтримки.

Іншим корисним кінофільмом для розуміння партнерства є «Канікули за обміном». Головні героїні, стомлені від своїх невдалих спроб гонити за стосунками, спробували відмовитися від ідеї побудови нових взаємин і дистанціювалися від звичного середовища. Однак їхня внутрішня готовність до змін призводить до неочікуваного повороту – кожна з жінок зустрічає партнера, з яким розвиває якісно інші стосунки, хоча відносини не є ідеальними, але відрізняються від їх попереднього романтичного досвіду. Кінострічка навчає

емоційній відкритості та вираженню власних потреб, що сприяє взаєморозумінню і довірі, що є важливими складовими здорового та тривалого партнерства.

7. Здатність до рефлексії:

- Для отримання інформації про розвиток рефлексії рекомендується звернутися до книги «Самосвідомість: посібник для успіху в роботі та житті» авторів Р. Пасіка та Д. Грейлінга [316], яка орієнтована на розвиток рефлексії як важливої навички самопізнання та успішного функціонування в житті. Видання містить практичні поради та приклади, що сприяють кращому усвідомленню власної цінності та звичних моделей поведінки. Цей посібник дає змогу критично оцінювати власні дії та вдосконалювати професійні й особистісні аспекти через розуміння власної поведінки та визначення бажаних цілей.

- Навичку саморефлексії допоможе розвинути техніка когнітивно-поведінкової терапії «Щоденник активності» [108], наведемо питання, які вам в цьому посприяють: що за ситуація сталася?; які емоції я відчув щодо неї?; яка думка виникла?; що мені захотілося зробити?; що я зробив насправді?

Дана вправа дозволяє зрозуміти, як емоції та думки впливають на поведінку в різних життєвих обставинах, допомагаючи людині усвідомити свої автоматизовані патерни та знайти способи їх корекції, розробляючи нові стратегії для вирішення схожих ситуацій у майбутньому.

Саморозвиток поведінкового компонента шлюбного потенціалу

1. Здатність задовольняти фізичні потреби свої та партнера:

- Для саморозвитку поведінкового компонента шлюбного потенціалу рекомендується ознайомитися з довідником «Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером», автор якого Є. Потапчук [185]. Це видання містить детальний перелік ознак, на які необхідно звертати увагу при оцінці кожного показника поведінкового компоненту шлюбного потенціалу та є цінним інструментом для поглибленого аналізу та розвитку навичок, які сприяють гармонійному партнерству.

- Перелік фізичних потреб охоплює такі аспекти, як: доступ до якісної та поживної їжі, наявність достатнього часу для відновлення, підтримка фізичного

здоров'я через рух, дотримання гігієни та догляд за зовнішністю, захист від фізичної шкоди або небезпеки, а також доступ до медичної допомоги [208]. Піклування про потреби партнера включає допомогу в приготуванні корисних страв, забезпеченні регулярного харчування (за потреби), створення тиші для комфортного сну, спільні прогулянки та заняття спортом, спільні візити до лікаря, підтримку під час лікування та створення затишного й безпечного середовища.

2. Здатність задовольняти інтелектуально-світоглядні потреби свої та партнера:

- Ключовим аспектом задоволення інтелектуально-світоглядних потреб партнерів є спільне переживання вражень та пізнання світу з нових перспектив, що цікаві обом. Партнери можуть обговорювати актуальні питання, літературні твори, кіно чи інші культурні явища, що сприяє не тільки цікавому проведенню часу, а й розвитку критичного мислення та взаємному пізнанню світоглядів. Один з партнерів може стимулювати інтелектуальні інтереси іншого, наприклад, заохочуючи до вивчення нових мов чи розвитку професійних навичок, виступаючи прикладом та підтримкою, спільне навчання також може сприяти розвитку інтелектуальної сумісності пари.

- Подорожі, пізнання нових культур чи відвідування музеїв дозволяють не тільки здобувати новий досвід, але й створювати спільні позитивні спогади, які можуть стати підтримкою у важкі моменти. Філософські та релігійні роздуми можуть бути важливим елементом у формуванні глибоких стосунків, у яких партнери підтримують один одного в інтелектуальному та духовному розвитку.

3. Здатність задовольняти морально-психологічні потреби свої та партнера:

- Морально-психологічні потреби партнера задовольняються шляхом надання простору для вираження його переживань, думок та емоцій. Важливо слухати без осуду, пропонувати підтримку чи пораду, а також проявляти любов, турботу та увагу, якщо близька людина цього потребує. Для підтримки здорового психологічного клімату в сім'ї необхідно виявляти толерантність до поглядів та

емоцій партнера, визнавати його індивідуальність, потреби та риси, будувати відносини на принципах прозорості та чесності, уникати критики та приниження.

- Для задоволення матеріально-психологічних потреб важливо не соромитися звертатися до партнера за підтримкою та допомогою, відкрито ділитися своїми почуттями та висловлювати прохання. Психологічний стан людини значною мірою залежить від її сприйняття ситуації та дій, тому корисно використовувати методи саморегуляції, наприклад техніку «М'язової релаксації» Е. Джекобсона [151], яка, переключаючи увагу на фізичні відчуття, знижує рівень тривожності та допомагає протистояти стресовим факторам.

4. Здатність задовольняти інтимно-сексуальні потреби свої та партнера:

- У контексті даного питання рекомендуємо ознайомитися з посібником «Психологія сім'ї» авторки Р. Федоренко [253, с. 257-293], зокрема з Розділом 5, який містить аналіз компонентів і функцій сексуальності, а також методи психологічного дослідження цієї сфери. Також варто звернути увагу на книгу «Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді» автора В. Кравця [118, с. 191 - 233], де в Розділі 5 розглядаються питання людської сексуальності, сексуальних норм, а також надається базова інформація з безпечного сексу та проблем сексуальної сфери молоді сім'ї. Ці праці сприятимуть розширенню розуміння інтимно-сексуальних аспектів шлюбного потенціалу та допоможуть уникнути проблем у партнерських стосунках з цього питання.

- Задоволення інтимно-сексуальних потреб як власних, так і партнера є складним процесом, що вимагає емоційної зрілості, взаєморозуміння, відкритості та відповідальності у стосунках. Ключові аспекти для досягнення гармонії в цій сфері включають: відкриту комунікацію щодо фантазій, бажань і табу в сексуальних стосунках; активне зацікавлення емоціями та потребами партнера, проявляючи емпатію; створення відповідної атмосфери (романтика, дотики, емоційний контакт), яка враховує побажання обох партнерів, що сприяє підвищенню емоційного та фізичного задоволення; врахування комфорту партнера і уникнення тиску; підтримка емоційного стану партнера навіть поза інтимною

сферою; дотримання особистої гігієни, оскільки доглянутий вигляд і впевненість у собі сприяють підвищенню взаємної привабливості.

Успішне задоволення інтимно-сексуальних потреб партнерів ґрунтується на принципах любові, поваги, щирості та взаємності, з урахуванням унікальності кожної пари, що потребує пошуку індивідуального балансу і підходу.

5. Здатність задовольняти матеріально-фінансові та господарські потреби свої та партнера:

- В межах даного питання рекомендуємо ознайомитися з книгою «Любов та бюджет: Домашні фінанси для сімейних пар на шляху до фінансової свободи» [168], автор Л. Остапів, в якій описані інструменти для досягнення фінансової свободи через правильне управління коштами, що знизить рівень стресу і напруги, пов'язаної з фінансами та забезпечить партнерів необхідними ресурсами для задоволення їхніх потреб.

- Партнери мають обговорювати механізми створення сімейного бюджету, який включає доходи, витрати та заощадження, що дозволить їм бути проінформованими щодо поточної фінансової ситуації та уникнути непорозумінь. Якщо існує можливість розподілу матеріальних зобов'язань, це також повинно бути погоджено, наприклад, коли один партнер бере на себе оплату оренди та комунальних послуг, а інший – витрати на харчування та одяг. Важливо, щоб цей розподіл був комфортним для обох партнерів і не спричиняв негативних емоцій. Для забезпечення фінансової стабільності сімейної системи пара має планувати заощадження та інвестиції, що допоможе їм бути готовими до непередбачених витрат чи змін у фінансовому становищі. У житті можуть виникати різноманітні ситуації, тому в разі фінансових труднощів одного з партнерів (наприклад, втрата роботи чи медичні витрати), важливо надати йому як емоційну, так і матеріальну підтримку. Щодо організації господарсько-побутових обов'язків, чітко визначення того, хто відповідає за приготування їжі, прибирання, догляд за дітьми або іншими побутовими справами, допомагає уникнути перевантаження та виснаження одного з партнерів. Коли обидва партнери активно залучені до домашніх справ, це не тільки полегшує побут, а й зміцнює стосунки. У випадках, коли один партнер

працює повний робочий день, а інший займається виключно домашнім господарством, важливо, щоб вони оцінювали та поважали внесок кожного.

Задоволення матеріально-фінансових та побутових потреб партнерів досягається через активну участь обох сторін у фінансовому та побутовому житті, чітке планування та взаємну підтримку. Спільне прийняття рішень і розподіл обов'язків сприяють гармонійним стосункам у цих сферах.

б. Володіння навиками партнерської взаємодії:

- Вміння спілкуватися з партнером, без перебільшення мистецтво, яке важко опанувати, адже в цьому процесі можуть заважати наші емоції та не задоволені потреби. Рекомендуємо розвивати комунікативні навички через усвідомлену комунікацію з орієнтацією на досягнення домовленостей, яка передбачає наступні елементи: вказівка на неприємні для вас факти, опис емоцій, що виникли, вираження незадоволеної потреби та формулювання прохання. Наприклад: «коли під час нашої розмови, ти починаєш на мене кричати, я відчуваю страх та бажання захиститися, мені здається, що для тебе мати рацію важливіше за наші стосунки, для того, щоб ми домовилися, прошу говорити зі мною у спокійному тоні».

- Не завжди можливо вирішити проблему без емоцій, особливо у випадку протиріч, тому важливо використовувати методи керованої уяви та стратегічного планування для досягнення компромісу з партнером. Порівняйте свої бажання з бажаннями партнера і оберіть оптимальний варіант, який відповідатиме вашим спільним планам і потребам. Кожна людина має своє уявлення про стосунки, дружбу, любов і достаток, тому важливо узгоджувати різні бачення, щоб краще розуміти партнера та говорити базуючись на ваших спільних реальних цінностях

Запропоновані нами вправи потребують регулярності для того, щоб навик їх використання став автоматичним, адже, коли людина потрапляє в стресові для себе умови, спосіб реакції обирається автоматично, і як правило відповідає тим реакціям, які мали успіх у дитинстві. Тому оволодіння спілкуванням з рефлексивної позиції залежить від постійної практики.

Саморозвиток особистісного компонента шлюбного потенціалу

1. Прояв емоційної та психологічної дорослості, мудрості:

- Для ознайомлення з темою емоційного інтелекту рекомендується ознайомитися з книгою В. Зарицької «Психологія емоційного інтелекту» [74], зокрема з Розділом 2, в якому авторка розглядає аспекти розуміння особистих емоцій, самоконтролю та саморегуляції, а також застосування емоційного інтелекту в процесі комунікації.

- Прояв емоційної зрілості здійснюється через вміння саморегулювання свого психологічного стану. У стресових ситуаціях, коли виникає емоційний дискомфорт, корисно сказати собі «Стоп» і здійснити крок назад, як ментально, так і фізично (рекомендується виконати реальний фізичний крок назад). Цей крок дозволяє дистанціюватися від того, чим ви займаєтесь, та відокремитись від потенційно неконструктивних дій, емоцій та міркувань, даючи собі час для роздумів. Перед ухваленням рішення про подальші дії важливо запитати себе: чи хочу я діяти під впливом емоції, чи зроблю обґрунтований вибір? Чи хочу я дозволити гніву керувати моїми діями, чи буду просто спостерігати за ним? Які наслідки може мати поведінка під впливом емоцій? Чого я насправді хочу? Важливо розглянути різні варіанти вирішення ситуації та обрати найкращий, після цього необхідно дати емоціям право на існування, спостерігаючи за ними. Проведення інтелектуальної оцінки ситуації є важливим етапом, адже деструктивні емоції часто виникають через невірну інтелектуальну оцінку ситуації, а корекція цієї оцінки може змінити емоційне реагування. Викривлене сприйняття ситуації часто є наслідком певних очікувань, а невідповідність між очікуваннями та реальністю, діями та результатами викликає неприємні переживання. Таким чином, чим значущіші очікування, тим сильніше емоційне реагування на їх невідповідність реальності [149, с. 48].

2. Здатність до емпатії та співпереживання:

- Тема розвитку співчуття часто привертає увагу науковців, особливо в контексті міжособистісних стосунків. У зв'язку з цим, рекомендується ознайомитися з книгою П. Гілберта «Співчутливий розум: новий підхід до життєвих викликів» [297], у якій автор пояснює, що співчуття є основним чинником емоційної стійкості та благополуччя, розглядає його не лише як емоцію,

а як певну поведінку, спрямовану на підтримку, заспокоєння та захист інших, що, у свою чергу, посилює емпатію у стосунках. Книга також описує систему навчання, яка допомагає розвивати співчуття, балансує різні системи емоційної регуляції, зокрема системи самозахисту (відповідь на загрози), пошуку ресурсів (досягнення цілей) і заспокоєння (зосередження на безпеці та зв'язку). Опанування системи самозаспокоєння дозволяє людям краще розуміти емоції інших і розвивати співпереживання.

- Емпатія розвивається через взаємодію з іншими людьми, тому для цієї вправи рекомендується обрати партнера, яким може бути близька людина, родич, друг чи будь-хто, хто готовий допомогти і виділити кілька хвилин свого часу. Виберіть спокійне місце для бесіди, продумайте тему обговорення і порядок обговорення. Після декількох хвилин розмови спробуйте уявити себе на місці співрозмовника, зосередьтеся на тому, що може його хвилювати, зокрема емоційні імпульси. Тримайте увагу в фокусі та фіксуйте кожне почуття, яке виникає. Для перевірки правильності інтерпретації стану співрозмовника поділіться з ним своїми відчуттями і вислухайте його зворотний зв'язок. Регулярне виконання цієї вправи з різними людьми сприятиме розвитку навичок емпатії та співпереживання.

3. Самоідентифікація і самоприйняття:

- Самоприйняття є багатогранним феноменом, що формується на основі комплексного розуміння власної особистості та життя загалом. В розрізі цього питання доцільно звернути увагу на книгу Н. Пезешкіана «Психотерапія повсякденного життя» [319], яка стимулює зосереджуватися на дослідженні особистих ресурсів і сильних сторін, а не на слабкостях і обмеженнях. Такий підхід сприяє формуванню позитивного ставлення до життєвих викликів через пошук сенсу подій. Переосмислення життєвих обставин у цьому ключі є важливим для розвитку психологічної стійкості, формування здорової самооцінки, а також усвідомлення особистого потенціалу і створення реалістичного уявлення про себе.

- Контакт із собою часто важко встановити виключно через свідомість, оскільки підсвідома частина психіки постійно впливає на внутрішню реальність. Для ефективної роботи з підсвідомістю рекомендується використовувати образи.

Для цього слід заплющити очі, розслабитися та уявити себе великою цибулиною, що складається з багатьох шарів. Зовнішній шар – тонка коричнева лушпина – символізує ваше зовнішнє «Я», маски та поведінкові прояви у суспільстві. Уявіть процес зняття цього шару та спостерігайте за образом, який постає під ним, представляючи ваше глибинне «Я». Після формування цього образу варто відповісти на такі запитання: чому саме такий образ з'явився? чому він приховується під зовнішнім шаром? як ці образи співвідносяться з поточними життєвими обставинами? Такий підхід сприяє поглибленню саморозуміння та інтеграції особистості [254, с. 185-186].

4. Адекватна самооцінка та сформована самоцінність:

- У процесі опрацювання теоретичних джерел із питань самооцінки та самоцінності особливу увагу привернула книга Н. Бранден «Шість стовпів самооцінки» [287], у якій представлено детальну концепцію структури стійкої самооцінки, автор аналізує її вплив на різні аспекти життя, включаючи кар'єру, міжособистісні стосунки, прийняття рішень і навіть фізичне здоров'я. Згідно з дослідженнями, низький рівень самооцінки є суттєвим бар'єром для реалізації особистісного потенціалу, тоді як висока самооцінка сприяє розширенню можливостей та формуванню гармонійного життя.

- Типовою для багатьох людей є негативна оцінка себе, зумовлена схильністю мозку зосереджуватися на аспектах, які потребують покращення. У зв'язку з цим пропонуємо переключити увагу на ваші позитивні якості та досягнення. Для виконання цієї вправи доцільно використовувати блокнот, який комфортно носити з собою. У ньому слід створити список особистих досягнень та чеснот, доповнювати його після кожного успішного вчинку чи позитивного досвіду та перечитувати у моменти сумнівів, самознецінення або самокритики. Ця вправа сприяє формуванню звички самопідтримки та зміщенню фокусу уваги з поразок на успіхи. У результаті накопичується «критична маса», позитивного досвіду, яка поступово починає переважати над негативними аспектами, що сприяє трансформації суб'єктивного самосприйняття [254, с. 173].

5. Вміння любити та прощати:

- Розвиток цих складних навичок можливий через навчання та спостереження за реальними авторитетними прикладами. З цієї точки зору, рекомендуємо перегляд фільму «Обітниця», заснований на реальній історії чоловіка та дружини. Сюжет демонструє силу любові та відданості в умовах випробувань: після втрати пам'яті дружиною, чоловік проявляє терпіння та готовність підтримувати стосунки, надаючи їй час і простір для адаптації. Його поведінка, яка включає витримку, розуміння та здатність прощати, слугує яскравим прикладом емоційної стійкості й любові, яка стає опорою в складних життєвих обставинах. Перегляд цієї картини може слугувати тим прикладом, який не завжди можна отримати в реальній життєвій ситуації.

- Любов у партнерських стосунках може проявлятися через різні форми, такі як: компліменти, спільно проведений час, висловлення подяки, захоплення, турбота тощо. Проблема часто полягає у недостатній уважності до життя партнера, що ускладнює своєчасне виявлення цих проявів. У вирішенні цього можуть допомогти спеціалізовані психологічні вправи [309], які передбачають конкретні дії для досягнення результатів, наприклад, кожного дня знаходьте, за що можна похвалити та подякувати партнеру, навіть якщо це будуть дрібниці, такі слова любові допоможуть надати емоційну підтримку та покращити комунікацію між партнерами, що призведе до глибоких та гармонійних міжособистісних відносин.

- Щодо вміння прощати, важливо після проведення саморефлексії (згідно з методами розвитку когнітивного компонента) відкрито поділитися з партнером своїми відчуттями. По черзі висловитись без осуду, які саме слова або поведінка викликали дискомфорт. Далі чоловік і жінка діляться, що їм необхідно для того, аби пробачити коханого, наприклад: усвідомлення помилки, вибачення, зміна поведінки, тощо. Завершується вправа своєрідним договором, який символізує готовність до вибачення партнера, наприклад: «Я готовий/готова бути поруч далі, залишивши цю ситуацію позаду». Якщо вищеподані вправи виконувати щиро, вони сприятимуть формуванню позитивної взаємодії в парі, яка зміцнює емоційну близькість та підтримує стабільність взаємин.

б. Прояв вірності та надійності:

- У розрізі цього питання, рекомендуємо до перегляду мультфільм «Енканто», в якому головна героїня сюжету, не дивлячись на те, що відрізняється від інших членів сім'ї вміннями, не втратила віри в себе та власні сили, а зрозуміла, що її головна здатність – любити свою родину і бути підтримкою для тих, хто цього потребує. В період, коли сім'я переживає труднощі через зростаючі конфлікти і недовіру, вона не здається і бере на себе роль з'єднуючої ланки, намагаючись врятувати сім'ю від розпаду, що їй з успіхом вдається.

- Щодо практичного розвитку проявів вірності та надійності пропонуємо вам взяти блокнот та розділити на три колонки: «що я вже роблю, щоб бути надійним та вірним?», «що я обіцяю, але не завжди виконую?», «що я можу змінити або покращити?».

У першій колонці напишіть конкретні приклади ваших дій, які демонструють надійність та вірність, наприклад: «я завжди відповідаю на повідомлення партнера» або «я підтримую партнера у важких ситуаціях».

У другій колонці позначте обіцянки чи дії, які ви іноді ігноруєте або відкладаєте, наприклад: «обіцяв не запізнюватися на зустрічі, але часом приходжу не вчасно», «говорив, що допоможу з прибиранням, але забуваю».

У третій колонці подумайте і запишіть, як можна покращити ситуацію, що описана у другій колонці, наприклад: «ставити нагадування для важливих обіцянок, щоб точно виконати», «ставити реальні дедлайни для виконання обіцянок».

Тепер переходимо до конкретних дій, оберіть один пункт із третьої колонки та подумайте, як ви почнете його виконувати найближчим часом, наприклад: «завтра я поставлю будильник, щоб встигнути підготувати сюрприз, який обіцяв», «на вихідних виділю час для розмови з партнером про наші плани на тиждень». Після виконання запланованих дій напишіть, як це вплинуло на ваші стосунки: як партнер відреагував на мої дії? чи відчуваю я себе надійнішою людиною?

7. Бажання та мотивація до створення сім'ї:

- Для перевірки мотивації до створення сім'ї можна використати наступні питання. Послідовно задайте собі питання «Чому?» п'ять разів, щоб глибше дослідити свої мотиви та цінності, пов'язані з сім'єю. Наприклад:

- Чому я хочу створити сім'ю? (тому що для мене важливі близькі стосунки);

- Чому для мене важливі близькі стосунки? (щоб відчувати себе потрібним і бути підтримкою для когось);

- Чому мені важливо бути підтримкою для когось? (це дає мені відчуття, що я живу правильно);

- Чому важливо жити правильно? (тому що я хочу відчувати себе хорошою людиною).

- Чому важливо відчувати себе хорошою людиною? (для того щоб відчувати себе любимим та прийнятим).

З даного прикладу можна зробити висновок, що саме через слухняність, людина звикла отримувати любов, тому її мотивація побудувати подружнє життя ґрунтується на задоволенні цих потреб [320]. Такий підхід допомагає глибше зрозуміти власну систему мотивацій, що є основою для стабільних та гармонійних стосунків.

- Науковці G. De Paolis, A. Naccarato, F. Cibelli, та ін [293] довели, що візуалізація може знизити активність симпатичної нервової системи, що впливає на рівень гормонів стресу, таких як кортизол, і стимулює викид ендорфінів (гормонів щастя), що є природними знеболювальними і покращують емоційний стан. Візуалізація може допомогти вам відключити увагу від болючої ситуації або тривоги, зменшити негативні думки та створити відчуття контролю. Цей процес може сприяти підвищенню самооцінки, впевненості та емоційної стійкості, тому пропонуємо використати цю вправу в роботі з мотивацією до створення сім'ї.

Уявіть свій ідеальний день у майбутній сім'ї, подумайте: де ви знаходитесь?; хто поруч із вами?; яка атмосфера панує? (тепло, спокій, радість, підтримка); чим ви разом займаєтеся?; як виглядають члени сім'ї?; що ви відчуваєте, перебуваючи поруч із ними?; які цінності ви підтримуєте у стосунках?

Для закріплення, запишіть у блокноті свої відчуття, уявлення та висновки щодо побаченого, дайте відповідь на запитання: які три слова найкраще описують вашу бажану сім'ю? Без розуміння, яку сім'ю ви хочете побудувати, є ризики встановлення сімейної динаміки, що характеризується відсутністю щастя та передбачуваності, тому дана техніка знижує рівень психологічних страхів і тривоги, пов'язаних з невизначеністю та дисгармонією в особистих відносинах.

8. Здатність взяти відповідальність за стосунки:

- Здатність нести відповідальність за взаємодію з партнером є ключовим елементом у формуванні здорових і гармонійних міжособистісних стосунків. Це включає визнання власних помилок, активну участь у вирішенні виникаючих проблем та усвідомлення ролі кожного учасника у формуванні психологічного клімату пари. Для підвищення рівня особистої відповідальності доцільно ознайомитись з книгою К. Ейвері «Процес відповідальності: розблокування вашої природної здатності жити та керувати силою» [285], яка пропонує практичні інструменти для усвідомлення того, що кожна ситуація у стосунках є результатом вибору індивідуальних реакцій та дій. Відповідальність починається з розуміння, що зміни в собі можуть значно вплинути на динаміку сімейної системи, охоплює такі аспекти, як емоційний контроль, мотивацію до самовдосконалення та здатність конструктивно вирішувати конфлікти.

- Уявіть, що ваша відповідальність за стосунки вимірюється десятибальною шкалою, де 0-взагалі не несуть відповідальність за стосунки, а 10-несуть повну відповідальність за створені мною стосунки. Оцініть за вашим суб'єктивним відчуттям наявний рівень відповідальності за реальні або потенційні стосунки. Після того, як в думках виникла цифра, що не відповідає найвищому балу, подумайте, чому саме ця цифра виникла та у яких аспектах взаємодії чи поведінки вам варто проявити більше відповідальності, щоб досягти бажаного рівня.

9. Готовність до змін та самовдосконалення, адаптація до нових життєвих умов:

- Страх перед невідомим може мати як негативний, так і позитивний вплив на особистісний розвиток, залежно від того, як індивід реагує на цей страх і чи здатний

ефективно з ним справлятися. Водночас розвиток стійкості та гігієни мислення сприяє зменшенню страху перед невизначеністю, дозволяючи сприймати її як можливість для зростання та адаптації. У цьому контексті рекомендується ознайомитися з книгою «Психологія впливу змін» авторів Ч. Хіз і Д. Хіз [301], яка акцентує увагу на важливості трансформації застарілих та неефективних підходів у житті. Використовуючи численні приклади з реального життя, автори ілюструють, як люди долали значні життєві перипетії, і пропонують конкретні практичні рекомендації для тих, хто прагне бути готовим до змін у своїй поведінці чи оточенні.

- Практикуйте прийняття нових життєвих умов як викликів для розвитку, в цьому допоможе техніка позитивної психотерапії «позитивна реінтерпретація» [107], яку ми представимо через призму партнерської взаємодії.

В стосунках досить часто може виникнути конфліктна ситуація, що є неочікуваною, наприклад, ви з партнером посварилися через те, що він забув про важливу подію (про річницю знайомства). Спочатку зафіксуйте емоцію (сум, гнів, розчарування, тривога тощо), та думку (він не цінує мене, не може навіть запам'ятати, що для мене важливо), далі переходимо до позитивної реінтерпретації (може, він був дуже зайнятий і просто забув, це не означає, що я не важливий для нього, можливо, мені потрібно про це йому нагадати, щоб у майбутньому подібного не відбувалося).

Важливо пам'ятати, що такий підхід не уникає визнання реальних проблеми, але пропонує підходити до них конструктивно і розглядати під різними кутами зору. Позитивна реінтерпретація допомагає змінити власне ставлення до ситуації, говорити з партнером більш спокійніше та відкритіше, дозволяє запобігти конфлікту, спричиненому емоційною напругою та забезпечує здорову комунікацію в парі. Отже, потрібно зазначити, що саморозвиток шлюбного потенціалу вимагає від молоді внутрішньої мотивації та готовності розвивати ідентичність сім'янина, бути відкритим до нової інформації та піддавати сумніву сформовані стратегії мислення і поведінкові патерни, які внаслідок батьківського виховання та взаємодії з соціумом стали інтеріоризованими. Запропоновані нами науково-обґрунтовані

рекомендації, чітко та структурно викладені, що дозволить майбутнім шлюбним партнерам покроково рухатися шляхом саморозвитку когнітивного, поведінкового та особистісного компонентів розвитку особистісної готовності до подружнього життя.

Висновки до третього розділу

1. Розроблено та описано тренінгово-розвивальну програму «Дорога до сімейного щастя: готовність до шлюбу», метою якої є розвиток особистісної готовності до подружнього життя. Розвивальна програма складається з трьох етапів.

Метою першого етапу є розвиток когнітивного компоненту особистісної готовності до подружнього життя, що включає: Блок №1 Лекційне заняття «Шлюб: компоненти та ознаки готовності», тренінгово-розвивальне заняття «Шлюбна компетентність»; Блок №2 Лекційне заняття «Подружнтя сумісність, важливість передшлюбного періоду», тренінгово-розвивальне заняття «Перед тим як стати подружжям»; Блок №3 Лекційне заняття «Психологічні умови розвитку готовності до шлюбу», тренінгово-розвивальне заняття «У мене будеш Ти»; Блок №4 Лекційне заняття «Створи умови саморозвитку готовності до шлюбу», тренінгово-розвивальне заняття «Готовність до шлюбу в твоїх руках».

Метою другого етапу є розвиток поведінкового компонента особистісної готовності до подружнього життя, що включає: Блок №5 Лекційне заняття «Позитивні та патологізуючі сімейні ролі», тренінгово-розвивальне заняття «Які ролі граєш ти?»; Блок № 6 Лекційне заняття «Конфлікти: причини виникнення», тренінгово-розвивальне заняття «Я у конфлікті»; Блок №7 Лекційне заняття «Вирішення конфліктів зі стратегією до домовленостей», тренінгово-розвивальне заняття: «Давай поговоримо»; Блок №8 Лекційне заняття «Сексуальна конституція та її роль у інтимному житті партнерів», тренінгово-розвивальне заняття «Енергія інтимності».

Метою третього етапу є розвиток особистісного компонента готовності до подружнього життя, що включає: Блок №9 Лекційне заняття «Сформована самоцінність як основа здорових стосунків», тренінгово-розвивальне заняття: «Я є. Я – цінність»; Блок №10 Лекційне заняття «Беру за себе відповідальність», тренінгово-розвивальне заняття «Свобода у відповідальності»; Блок №11 Лекційне заняття «Право бути собою», тренінгово-розвивальне заняття «Автентичність – моє право»; Блок №12 Лекційне заняття «Стосунки розпочинаються, підтримуються та завершуються», тренінгово-розвивальне заняття «Вектор стосунків».

2. Здійснено експериментальну перевірку застосування авторської тренінгово-розвивальної програми, за результатами якої можна стверджувати, що у студентів експериментальної групи спеціальності «Психологія», «Фізична терапія, ерготерапія», «Фізична культура і спорт» якісно і кількісно зросли показники рівня розвитку компонентів готовності до шлюбу на високому рівні: (психологи на 38,34%; ерготерапевти на 30,80%; викладачі фізичної культури на 32,62%). Учасники контрольної групи не продемонстрували статистично значущих змін. Отримані результати підтверджують ефективність застосованих методів розвитку особистісної готовності до шлюбу, обґрунтованість запропонованих компонентів готовності, моделі особистості, здатної будувати гармонійні сімейні стосунки, та дієвість тренінгово-розвивальної програми.

3. Гіпотеза дослідження знайшла своє підтвердження, адже застосування методів математичної статистики показали покращення за всіма ключовими показниками, зокрема у сфері емоційної зрілості, навичок комунікації та здатності до вирішення конфліктів. Учасники тренінгу продемонстрували позитивну динаміку в усвідомленні своїх цінностей, установок та очікувань щодо сімейного життя. З ймовірністю 99% можна стверджувати, що результати тренінгово-розвивальної програми будуть відображені на генеральній сукупності. Отримані дані підтверджують доцільність її використання для підготовки молоді до шлюбу.

Ключові наукові здобутки цього етапу дослідження відображено в авторських публікаціях [40; 42; 189].

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових досліджень щодо розвитку особистісної готовності до подружнього життя засвідчують, що це суперечливе питання в психолого-педагогічній літературі відзначається дискретністю та недостатньою кількістю теоретичних та експериментальних напрацювань. До того ж, підготовка молоді до сімейного життя в процесі виховання не має рис цілеспрямованого впливу, а здійснюється хаотично, ситуативно, що характеризує розвинений шлюбний потенціал нерівномірністю та дефіцитністю, в свою чергу, знижуючи рівень готовності до шлюбу.

Спираючись на праці авторитетних науковців, опрацьовано дефініцію «особистісна готовність до подружнього життя», що є психологічним феноменом, сформованим за рахунок батьківського виховання та їхнього прикладу взаємодії, впливу соціуму, різних джерел ЗМІ та особистого досвіду людини, що позначається на виборах, рішеннях, поведінці особистості, як сім'янина. Якщо цей феномен не усвідомлюється, він автоматично проявляється на підсвідомому рівні та впливає на поведінку. Однак, коли особистість розуміє його структуру та механізми дії, вона може свідомо впливати на нього, здійснюючи корекцію самостійно або за допомогою психолога.

2. З'ясовано, що розвиток особистісної готовності до подружнього життя характеризується потребою в побудові міжособистісних стосунків, а також здатністю до емоційної, територіальної та фінансової незалежності, що дозволяє не лише забезпечити гармонійні стосунки з партнером, але й сформувати стійкі зв'язки, засновані на взаєморозумінні, емоційній підтримці та здатності конструктивно вирішувати конфлікти. Досліджено, що респонденти, які прагнуть розвивати готовність до шлюбу (61,25%), зазвичай мають чітке усвідомлення проблем у своїх стосунках, а 38,75% досліджуваних які не виявляють бажання розвивати готовність до шлюбу, часто не усвідомлюють важливості цієї роботи, незважаючи на наявність проблем у стосунках. Відсутність розуміння важливості

розвитку шлюбного потенціалу свідчить про необхідність створення тренінгово-розвивальної програми особистісної готовності до подружнього життя.

3. За результатами наукових досліджень та залучення експертів до ранжування виділено три компонента, що повністю відображають процес особистісної готовності до подружнього життя та стали основою моделі особистості, що здатна будувати гармонійні сімейні стосунки:

- когнітивний компонент, що відображає розуміння значення сім'ї, шлюбу, сімейних ролей та партнерства з точки зору законодавства і суспільства;

- поведінковий компонент, що відображає вміння будувати взаємини, підтримувати партнерство за рахунок навичок контролю, регулювання своїх емоційних проявів та взаємодії з партнером у різних життєвих ситуаціях;

- особистісний компонент, що відображає внутрішню зрілість, знання про власні характерологічні особливості, систему цінностей, наявність стійкого бажання підтримувати сімейні відносини, що дозволяє особі відчувати себе сім'янином.

4. На базі компонентів готовності до шлюбу визначено показники особистісної готовності до подружнього життя:

- показники когнітивного компонента: розуміння функцій сім'ї та сімейних ролей; розуміння власних цінностей, мотивації як майбутнього сім'янина; розуміння психологічних та фізіологічних відмінностей чоловіка та жінки; розуміння потреб, емоцій, почуттів, сигналів партнера; знання про патологізовані сімейні ролі чоловіка та жінки; розуміння шлюбного партнерства; здатність до рефлексії.

- показники поведінкового компонента: здатність задовольняти фізичні потреби свої та партнера; здатність задовольняти інтелектуально-світоглядні потреби свої та партнера; здатність задовольняти морально-психологічні потреби свої та партнера; здатність задовольняти інтимно-сексуальні потреби свої та партнера; здатність задовольняти матеріально-фінансові та господарські потреби свої та партнера; володіння навиками партнерської взаємодії.

- показники особистісного компонента: прояв емоційної та психологічної дорослості, мудрості; здатність до емпатії та співпереживання; завершено самоідентифікацію і самоприйняття; адекватна самооцінка та сформована самоцінність; вміння любити та прощати; прояв вірності; прояв надійності; бажання та мотивація до створення сім'ї; готовність до самовдосконалення; здатність взяти відповідальність за стосунки; готовність до змін, адаптації до нових життєвих умов.

Виміряти рівень розвитку компонентів особистісної готовності до подружнього життя, пропонуємо за трьома ступенями вираженості: низький, середній та високий.

5. За результатами дослідження уточнена сутність поняття «психологічна умова» яка інтерпретується як необхідна психологічна обставина, що сприяє певному психологічному розвитку особистості. Психологічні умови поділяються на зовнішні (суспільство, місце проживання, близьке оточення, сім'я) та внутрішні (рівень свідомості, накопичений життєвий досвід, рівень освіти, мотивацію, інтелектуальні здібності, характерологічні риси, соціально-психологічні особливості), які перебувають у взаємозв'язку на кожному віковому етапі розвитку особистості, лише відрізняється силою впливу.

6. Проведено детальний академічний аналіз та описано психологічні умови, що сприяють розвитку особистісної готовності до шлюбу. Для забезпечення об'єктивності дослідження, було залучено експертів до ранжування для визначення пріоритетних психологічних умов, що на думку науковців та дослідників проблем сім'ї та шлюбу, здійснюють найбільший вплив на розвиток готовності до шлюбу. Об'єктивні психологічні умови: стосунки в сім'ї між батьками; батьківське виховання; емоційна близькість між батьками і дітьми; перший досвід стосунків; наявність/відсутність братів/сестер; перше кохання; релігійна атмосфера в сім'ї, в якій дитина зростала. Суб'єктивні психологічні умови: доступ до Інтернет ресурсу; перегляд фільмів про сімейно-шлюбні стосунки; стосунки з друзями.

7. На базі проведеного теоретичного вивчення та констатувального етапу дослідження першого порядку, створено та представлено тренінгово-розвивальну

програму «Дорога до сімейного щастя: готовність до шлюбу», метою якої є розвиток особистісної готовності до подружнього життя. Розвивальна програма складається з трьох етапів.

Метою першого етапу є розвиток когнітивного компонента особистісної готовності до подружнього життя, що включає: Блок №1 Лекційне заняття «Шлюб: компоненти та ознаки готовності», тренінгово-розвивальне заняття «Шлюбна компетентність»; Блок №2 Лекційне заняття «Подружня сумісність, важливість передшлюбного періоду», тренінгово-розвивальне заняття «Перед тим як стати подружжям»; Блок №3 Лекційне заняття «Психологічні умови розвитку готовності до шлюбу», тренінгово-розвивальне заняття «У мене будеш Ти»; Блок №4 Лекційне заняття «Створи умови саморозвитку готовності до шлюбу», тренінгово-розвивальне заняття «Готовність до шлюбу в твоїх руках».

Метою другого етапу є розвиток поведінкового компонента особистісної готовності до подружнього життя, що включає: Блок №5 Лекційне заняття «Позитивні та патологізуючі сімейні ролі», тренінгово-розвивальне заняття «Які ролі граєш ти?»; Блок № 6 Лекційне заняття «Конфлікти: причини виникнення», тренінгово-розвивальне заняття «Я у конфлікті»; Блок №7 Лекційне заняття «Вирішення конфліктів зі стратегією до домовленостей», тренінгово-розвивальне заняття: «Давай поговоримо»; Блок №8 Лекційне заняття «Сексуальна конституція та її роль у інтимному житті партнерів», тренінгово-розвивальне заняття «Енергія інтимності».

Метою третього етапу є розвиток особистісного компонента готовності до подружнього життя, що включає: Блок №9 Лекційне заняття «Сформована самоцінність як основа здорових стосунків», тренінгово-розвивальне заняття: «Я є. Я – цінність»; Блок №10 Лекційне заняття «Беру за себе відповідальність», тренінгово-розвивальне заняття «Свобода у відповідальності»; Блок №11 Лекційне заняття «Право бути собою», тренінгово-розвивальне заняття «Автентичність – моє право»; Блок №12 Лекційне заняття «Стосунки розпочинаються, підтримуються та завершуються», тренінгово-розвивальне заняття «Вектор стосунків».

Кожне тренінгово-розвивальне заняття включає в себе вправи, що направлені на встановлення контакту, головні вправи, спрямовані на мету тренінгу, вправи, що направлені на активізацію учасників та емоційний відпочинок та релаксаційні вправи, що направлені на завершення тренінгової взаємодії.

8. Здійснено експериментальну перевірку застосування авторської тренінгово-розвивальної програми, за результатами якої можна стверджувати, що у студентів експериментальної групи спеціальності «Психологія», «Фізична терапія, ерготерапія», «Фізична культура і спорт» якісно і кількісно зросли показники рівня розвитку компонентів готовності до шлюбу на високому рівні (психологи на 38,34%; ерготерапевти на 30,80%; викладачі фізичної культури на 32,62%). Учасники контрольної групи не продемонстрували статистично значущих змін. Отримані результати підтверджують ефективність застосованих методів розвитку особистісної готовності до шлюбу, обґрунтованість запропонованих компонентів готовності, моделі особистості, здатної будувати гармонійні сімейні стосунки, та дієвість тренінгово-розвивальної програми. Учасники емпіричного дослідження зазначили, що їх зацікавило фундаментальне інформаційне розкриття теми «особистісна готовність до подружнього життя» конкретні інструменти для практичного застосування у ситуації романтичних стосунків, схвально оцінили перебування у комфортній атмосфері під час занять, отримання позитивних емоцій під час виконання вправ і участі в груповій взаємодії. Крім того, після завершення програми учасниками було відзначено зниження рівня тривожності, яка виникала через нерозуміння причин невдалого формування попередніх стосунків.

9. Гіпотеза дослідження знайшла своє підтвердження, адже застосування методів математичної статистики показали покращення за всіма ключовими показниками, зокрема у сфері емоційної зрілості, навичок комунікації та здатності до вирішення конфліктів. Учасники тренінгу продемонстрували позитивну динаміку в усвідомленні своїх цінностей, установок та очікувань щодо сімейного життя. З ймовірністю 99% можна стверджувати, що результати тренінгово-розвивальної програми будуть відображені на генеральній сукупності. Отримані дані підтверджують доцільність її використання для підготовки молоді до шлюбу.

Відповідно до психологічних умов, що впливають на шлюбний потенціал та моделі особистості, що здатна будувати гармонійні сімейні стосунки, ми розробили практичні рекомендації молоді щодо саморозвитку шлюбного потенціалу, які відображають науково-обґрунтовані ідеї та методи, виконання яких сприяє розвитку мотивації до вступу в шлюб, шляхом розуміння функцій сім'ї, сімейних ролей, здатності задовольняти свої потреби і партнера, розуміння власних цінностей як майбутнього сім'янина. Їх можуть інтегрувати в свою роботу викладачі психологічних дисциплін, практичні психологи та педагоги, з метою поглиблення власних знань щодо взаємозв'язку психологічних та соціальних впливів та готовності особистості до створення шлюбу, подружніми консультантами для проведення діагностики та розвитку шлюбного потенціалу молоді у процесі викладання навчальних дисциплін, таких як «Психологія подружніх стосунків», «Сімейне консультування» та інших курсів, що охоплюють відповідну тематичну проблематику.

Проведене дисертаційне дослідження означеної проблеми залишає простір для подальших наукових розвідок і глибшого аналізу її різних складових. Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення впливу гендерних аспектів на формування готовності до подружнього життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Т. Ф. Готовність батьків до виховання дитини. *Педагогіка і психологія*. 2002. № 4. С. 37–42.
2. Алексєєнко Т. Ф. Концептуалізація соціально-педагогічних основ сучасного сімейного виховання : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05; 13.00.07. Київ, 2017. 573 с.
3. Андрищенко К. А. Теоретичні аспекти самоменеджменту: умови виникнення і розвитку. *Ефективна економіка*. 2010. № 7. URL: <http://www.economy.nauka.com.ua/?op=1&z=258> (дата звернення: 23.07.2024)
4. Асланян Т. С. Структурні та функціональні характеристики симптомо-комплексу «емоційного холоду» у жінок : автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. Харків, 2010. 19 с.
5. Астремська І. В., Зелінська Г. Л. Психологічні особливості подружніх стосунків молоді сім'ї. *Габітус*. 2023. Вип. 54. С. 209–213.
6. Бабієць Р. Політика гендерної рівності в Україні: проблеми та перспективи. *Гендерна проблематика та антропологічні горизонти*: зб. матеріалів III Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Острог, 4-5 жовтня 2013 року) Острог. 2013. С. 21–32.
7. Балабух І. М., Осецька Л. В., Трансформація сімейно-шлюбних орієнтацій сучасної української молоді. *Вісник НТУУ «КПІ»*. 2009. № 4. С. 55–58.
8. Бабчинська О. І., Шевченко О. І., Гайдай І. С. Перспективи розвитку самоменеджменту в Україні. *Achievement of high school*. 2012. Вип. 3. Софія: Бял ГРАД-БГ ООД. С. 72–74.
9. Барко В. І., Остапович В. П., Олешко П. С. Українськомовна адаптація опитувальника рівня і структури емоційного інтелекту з метою психологічного добору поліцейських. *Психологічний часопис*. 2019. № 3. С. 9–25. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_3_3 (дата звернення: 22.09.2022)
10. Боуман А. Довго. Щасливо. Разом. Київ : Ексмо, 2011. 416 с.

11. Бахтій А. О., Астремська І. В. Вплив сформованих гендерно зумовлених ролей на відносини в подружній парі: науковий журнал з соціології та психології. *Габітус*. 2023. № 54. С. 209–213.
12. Бех І. Д. Особистість народжується в сім'ї: Початкова школа, 2002. № 2. С. 12–15
13. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2016. 256 с.
14. Білик О. Розвиток особистості в сімейній парі. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2014. Вип. 2. С. 5–7.
15. Білецький В. С. Методологія наукових досліджень технічних об'єктів та їх оптимізація: навч. посіб. Київ: ФОП Халіков Руслан Халікович, 2023. 115 с.
16. Божович Л. І. Особистість і її формування в дитячому віці. Херсон, 2009. 400 с.
17. Бойд К. Мислення чоловіків і жінок : когнітивні відмінності. Харків: Віват, 2020. 240 с.
18. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ : МАУП, 2001. 96 с.
19. Бондар Т. В. Стиль взаємин між підлітками і батьками. Науковий журнал український соціум. *Український інститут соціальних досліджень Олександра Яременка*. 2010. № 4 (35). С. 12–19.
20. Бондарєва Д. А. Розвиток психологічної готовності осіб юнацького віку до сімейного життя : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра : спец. 053 - психологія / наук. кер. Н. В. Коляда. Суми : Сумський державний університет, 2023. 73 с.
21. Борисенко О. М. Причини контролюючої поведінки у матерів дітей підліткового віку. *Соціально-правові студії*. 2021. Вип. 4 (14). С. 204–208.
22. Брага С., Герасименко Л. Ригідність матері як чинник впливу на залежність-автономність дитини. *Молодий вчений*. 2020. Вип. 4 (80). С. 97–101.
23. Брейн Л. Чоловіки, жінки і мозок: нейробіологія статевих відмінностей. Київ : Дух і Літера, 2019. 248 с.

24. Бригадир М. Б. Теорія та методологія сімейної позитивної психотерапії: науковий журнал з соціології та психології. *Габітус*. 2021. № 28. С. 42–46.
25. Булгакова О. Ю., Азаркіна О. В. Теоретичні основи вивчення дитячо-батьківських стосунків у психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2020. № 3. С. 100–104.
26. Буняк Н. М. Самоменеджмент як мистецтво саморозвитку особистості. *Глобальні та національні проблеми економіки*. 2017. Вип. 18. С. 185–188. URL: <http://global-national.in.ua/archive/18-2017/36.pdf> (дата звернення: 23.07.2024).
27. Буряк О. О. Процеси трансформації шлюбних стосунків в сучасному українському суспільстві: магістерська дис. ... : 054 – Соціологія / Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Київ, 2018. 82 с.
28. Бусел В. Великий тлумачний словник української мови. Ірпінь : Перун, 2005. 1324 с
29. Бацилева О. В., Астахов В. М., Пузь І. В. Дослідження психологічних аспектів готовності до шлюбу сучасної молоді. *Psychological Journal*. 2019. 5. С. 64–83. URL: <https://r.donnu.edu.ua/bitstream/123456789/1307/1/711-Article%20Text-910-1-10-20191104.pdf> (дата звернення: 21.07.2024).
30. Василенко І. А. Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом. *Габітус*. 2021. № 24. Т. 2. С. 20–24.
31. Василенко Л. П., Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. 3-тє вид., перероб., доповн. Київ: ВЦ «Академія», 2017. 368 с.
32. Васильєва К. В. Особливості стратегій подолання конфліктів у сім'ях із різним рівнем задоволеності шлюбом. *Габітус*. 2023. № 54. С. 98–102.
33. Вебер Г. Кризи кохання: Системна психотерапія Берта Хеллінгера. Київ : Інститут психотерапії, 2002. 304 с.
34. Вінс В., Кашпур Ю., Кузьменко Т. Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. *Науковий вісник*

Ужгородського національного університету. 2022. № 1. С. 42–46. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.8>

35. Вовк А. І. Роль сім'ї у розвитку шлюбного потенціалу дитини: науковий журнал з соціології та психології. *Габітус*. 2022. № 34. С. 64–69.

36. Вовк А. І. Теоретичне дослідження проблем майбутніх сімей в контексті сформованості шлюбних потенціалів пари. *Вісник львівського університету, серія психологічні науки*. 2021. Вип. 9. С. 66–73. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208>.

37. Вовк А. І. Вплив характеру особистості на її здатність будувати гармонійні сімейні стосунки. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 12(17). С. 291–303. DOI: 10.52058/2786-4952-2022-12(17)-291-303

38. Вовк А. І. Роль закладу вищої освіти у підготовці студентської молоді до сімейного життя. *Проблеми та стратегії розвитку педагогічної та психологічної освіти в Україні та країнах ЄС : збірник тез наук-метод. доп.* (м. Рига, Латвійська Республіка, 19 грудня 2022 р. – 29 січня 2023 р.). С. 14–19.

39. Вовк А. І. Теоретичний аналіз шлюбного потенціалу особистості. *Психологія та педагогіка у XXI столітті: перспективні та пріоритетні напрямки досліджень*: матеріали Міжнарод. наук-практ. конф. Київ, 2021. С. 86–89.

40. Вовк А. І. Здатність особистості до саморозвитку шлюбного потенціалу. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір*: матеріали III Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв., 2024 р.). Одеса. 2022. С. 45–48. DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.17987>

41. Вовк А. І. Дослідження психологічних умов та чинників, що здійснюють вплив на рівень готовності особистості до шлюбу. *Науковий журнал: Psychology travelogs*: ХНУ, 2024. № 3. С. 132-149. DOI: <https://doi.org/10.31891/pt-2024-3-13>

42. Вовк А. І., Потапчук Є. М. Мотивація особистості до саморозвитку шлюбного потенціалу. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору*: матеріали XIII Всеукр. наук.-практ.

конф. (м. Хмельницький, 30 листопада 2023 р.), Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2023. С. 55–58.

43. Вовк А., Потапчук Є. Готовність до шлюбу як багатогранний процес. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору*: матеріали XIII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 28 листопада 2024 р.) Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2024. С. 53–56.

44. Волотовська Т. П. Самоменеджмент керівника загальноосвітнього навчального закладу як основа його самоосвітньої діяльності. *Теорія та методика управління освітою*. 2015. № 2. URL: <http://surl.li/pvvjri> (дата звернення: 15.10.2023)

45. Волошок О. В. Дисфункційна сім'я як чинник ризику виникнення порушень у сфері спрямованості особистості. Проблеми девіантної поведінки: історія, теорія, практика : матеріали Всеукр. наук.-практ. конференції. Київ, 2002. С. 76–81.

46. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. Вип. 3. С. 122–128.

47. Волошина В. В., Вінс В. А., Кашпур Ю. М. Специфіка консультативної допомоги у процесі вирішення проблем молодого подружжя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. Вип. 3. С. 67–71. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.13>.

48. Гладкевич М. І. Психологічні умови формування життєвих планів у юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2019. 24 с.

49. Горецька О. В. Психологія сім'ї : навч. посіб. для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта». Бердянськ: Видавець Ткачук О.В., 2015. 216 с.

50. Грей Д. Чоловіки з Марса, жінки з Венери. Київ : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 320 с.

51. Главацька О. Л. Вплив батьківської сім'ї на гендерну соціалізацію сучасної молоді. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2017. Вип. 1. С. 55–59.
52. Гупаловська В. Любов як інтенціональний акт. Духовне ядро любові. *Вісник Львівського університету*. 2018. № 2. С. 32–39.
53. Гусак Н. І. Оптимум об'єктивних і суб'єктивних умов успішності підготовки юнаків старшокласників до створення сім'ї і сімейного життя. *Педагогічне і психологічне формування творчої особистості: проблеми і пошуки*. Київ-Запоріжжя, 2002. Вип. 26. С. 139–144.
54. Гузар І. М. Попередження та вирішення подружніх конфліктів в соціально-педагогічній роботі. *Студентські наукові студії*. 2018. С. 73–77.
55. Демидова Т. А. Особливості формування уявлень про майбутню сім'ю у старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 24 с.
56. Демкова А. І. Дослідження впливу агресивності та тривожності на бажання зробити татуювання. *Вісник Львівського університету*. 2019. Вип. 5. С. 19–23.
57. Денисенко А. О. Психологічна готовність старших підлітків та юнацтва до подружніх взаємовідносин: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Одеса, 2003. 173 с.
58. Денисенко А. О., Павловська І. В. Взаємини невістки та свекрухи як фактор ризику сімейного благополуччя. *Габітус*. 2021. Вип. 27. С. 189–195
59. Діденко С. В., Козлова О. С. Психологія сексуальності: підручник. Київ : «Академвидав», 2009. 304 с.
60. Дмитрієнко А. К. Соціально-психологічні фактори стабільності шлюбу в перші роки подружнього життя : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2009. 177 с.
61. Довженко Т. О. Формування авторитету батьків як вихователів. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 11. С. 27–30.

62. Долінська Л., Демидова Т. Проблеми підготовки молоді до сімейного життя. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: збірник наукових праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2001. Т. 3. С. 73–76.
63. Думанська В. П. Відповідальне батьківство: теоретичний аспект. *Демографія та соціальна економіка*. 2015. № 3. С. 75–86.
64. Дубасова Т. І. Фундамент міцної сім'ї: навч.-метод. посіб. «Соціально-педагогічна діяльність вищих навчальних закладів щодо формування сімейних цінностей у студентської молоді». Суми, 2014. С. 88–98
65. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
66. Дьоміна Г. А. Психолого-педагогічний розвиток особистості майбутнього сім'янина: метод. рекомендації для роботи практичних психологів. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. 70 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/13296> (дата звернення: 17.08.2022)
67. Дьоміна Г. А. Психологічні особливості готовності до шлюбу сучасної молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 1. С. 95–105.
68. Дьоміна Г. А. Становлення особистісної зрілості молоді до подружнього життя як психологічна проблема у вітчизняній і зарубіжній психології. *Innovative processes in education*. 2017. С. 40–48. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/13115>. (дата звернення: 24.08.2022)
69. Еймс Е. Мова тіла чоловіка і жінки: психологія невербальної комунікації. Київ : Наш Формат. 2015. 192 с.
70. Економічна енциклопедія: підручник / С. В. Мочерний та ін. Київ: Видавничий центр «Академія», 2000. 864 с.
71. Жемчужна Г. Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності в подружніх (партнерських) відносинах. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2021. № 1 (2). С. 103–131.
72. Заболотна Т. М. Підготовка студентської молоді до сімейного життя як запорука утвердження інституту сім'ї. *Вісник Сумського нац. аграрного ін-ту*. 2014. Вип. 8. С. 212–15.

73. Заболотна Н. М., Омелянська В. І. Когнітивні стилі, творчі здібності та життєстійкість у структурі індивідуальності людини. *Габітус*. 2023. № 46. С. 134–139.
74. Зарицька В. В. Психологія емоційного інтелекту. Запоріжжя : Олді+, 2022. 428 с.
75. Затворнюк О. М. Психологія сім'ї : навч.-мет. посіб. Київ : Видавничий дім «Слово», 2018. 184 с.
76. Захарченко В. Г. Соціально-психологічні особливості готовності молоді до подружнього життя. *Український соціум*. 2004. № 1 (3). С. 14–23.
77. Захарченко В. Г. Готовність молоді до сімейного життя (соціально-психологічний аспект) *Психологія. Збірник наукових праць*. 2004. Вип. 24. С. 41–48.
78. Зімовін О. І. Рефлексія та креативність як чинники саморозвитку особистості на різних етапах життєвого шляху : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 22 с.
79. Зязюн Л. І. Саморозвиток особистості в освітній системі Франції: монографія. Київ; Миколаїв: В-во МДГУ ім. Петра Могили, 2006. 388 с.
80. Іванова О. В. Психологічні особливості розвитку смисложиттєвих орієнтацій в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 304 с.
81. Іващенко А. І., Тітова А. В. Психологічні чинники задоволеності шлюбом. *Габітус*. 2023. № 54. С. 116–120.
82. Ішмуратов В. А. Конфлікт і злагода. Київ : Наука, 2015. 376 с.
83. Камінська А. А. Вплив сучасного українського телебачення на формування морального виховання молоді. *СВІТ соціальних комунікацій*. 2013. Вип. 9. С. 122–124.
84. Кант І. Рефлексії до критики чистого розуму. Київ: Юніверс, 2004. 464 с.
85. Карвацька Н. С., Рудницький Р. І. Гармонія в сім'ї. *Буковинський державний медичний університет*. URL: <https://www.bsnu.edu.ua/blog/4552-garmoniya-v-sim-i/> (дата звернення: 03.01.2024).

86. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, 2015. 78 с.
87. Карпова Д. Є. Психологічні умови формування уявлень про сімейні ролі у студентської молоді : дис. ... д-ра філософії: 053 Психологія. Хмельницький, 2021. 218 с.
88. Карпова Д. Є. Соціально-психологічні чинники, що сприяють усвідомленню молоддю сімейних ролей. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 5. С. 109–113.
89. Карпова Д. Є. Дошлюбний етап як важливий період формування майбутнього сім'янина. *Габітус*. 2022. № 41. С. 233–238.
90. Карпова Д., Пащенко Т. Осмислення особистістю сімейних обов'язків на дошлюбному етапі. *Психологічний журнал*, № 13, 2024. С. 80-87. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/issue/view/18540> (дата звернення: 17.11.2024)
91. Кириченко Ю. С. Використання методики активного слухання для формування комунікативної компетентності студентів-економістів на заняттях з української мови (за професійним спрямуванням). *Викладання мов у вищих навчальних закладах освіти на сучасному етапі. Міжпредметні зв'язки. Наукові дослідження. Досвід. Пошуки* : збірник наукових праць. Вип. 30. 2017. С. 76–82.
92. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. Київ: Главник, 2006. 128 с.
93. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 17. С. 114–120.
94. Климчук В. О. Математичні методи у психології: навч. посіб. Київ: Освіта України, 2009. 288 с.
95. Кляпець О. Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00. 05. Київ. 2004. 21 с.
96. Кляпець О. Я., Ларіна Т. О. Підготовка молоді до подружнього життя: метод. рекомендації. Київ: Міленіум, 2009. 104 с.
97. Ковальов С. В. Психологія сучасної сім'ї. Київ, 2018. 128 с.

98. Коваленко Є., Кириленко С. Енциклопедія батьківства : посіб. з сімейного виховання. Київ : КНТ. 2008, 592 с.
99. Козел І. Б., Березяк К. М. Особливості розподілу ролей у сім'ї як фактор тривалості шлюбу. *Особистість в екстремальних умовах* : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. (17 травня 2019 р., м. Львів). Львів, 2019. С. 112–115.
100. Козубовська І. В., Повідайчик О. С. Короткий тлумачний словник психолого-педагогічних термінів (для аспірантів і магістрів). Ужгород: УжНУ, 2021. 40 с.
101. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ. 2011. 208 с.
102. Козловська Е. В. Гармонійні стосунки в сім'ї як фактор особистісного зростання. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. *Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету*. 2008. № 41. С. 82–85.
103. Козловська Е. В. Феномен психологічної готовності молодого подружжя до гармонізації стосунків. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2010. Вип. 12. С. 115–122.
104. Козловська Е. В. Роль образу сім'ї в гармонізації стосунків молодим подружжям. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2010. Вип. 12. С. 214–221.
105. Комар Т. Емоційний інтелект як фактор особистісної готовності до подружнього життя. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 324-332. DOI: 10.31891/PT-2024-4-31.
106. Коник Р. Філософські проблеми переформатування сімейного виховання. *Філософські науки*. 2018. №11 (384). С. 27–32.
107. Корнбіхлер Т. Носсрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культур (за участі М. Пезешкіана та Х. Пезешкіана ; пер. з нім., 2-е вид., доп.). Полтава : Астроя, 2024. 197 с.
108. Коромець Н. Техніки КПТ, як профілактичний засіб у духовно-формаційних розмовах : дипломна робота. Львів, 2017. 38 с.

109. Корольчук М. С. Психологія сімейних взаємин. Київ: Ніка-центр, 2011. 296 с.
110. Корольова В. В. Концепт «кохання» в українській еротичній поезії. *Актуальні проблеми слов'янської філології*. Київ, 2013. № 27. С. 202–210.
111. Костіна Т. О. Можливості юнацького віку для переосмислення гендерних стереотипів. *Габітус*. 2020. №12. С. 155–159.
112. Костю С. Й., Митрюк В. Ю. Специфіка підготовки молоді до шлюбу та сімейного життя. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. Вип. 1 (49). 50–59 с.
113. Котлова Л. О. Проблема конфліктності в молодій сім'ї в період первинної адаптації. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. 2014. Вип. 41. С. 391–396.
114. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. Вип. 1. С. 223–228.
115. Кошонько Г. А. Теоретичні засади дослідження подружньої сумісності як психологічного феномена. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2. С. 155–160.
116. Кравець В. П. Василь Сухомлинський про окремі аспекти формування сім'янина. Україна – Європа – Світ. *Міжнародний збірник наукових праць*. 2018. № 21. С. 231–238.
117. Кравець В. П. Психофізіологічні та психолого-педагогічні аспекти формування усвідомленого батьківства. Київ : Академія, 2001. 244 с.
118. Кравець В. П. Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді. Київ : Київська правда, 2000. 688 с.
119. Кравець В. П. Психологія сімейного життя: навч. посібник. Тернопіль. 1995. 696 с.
120. Кравець В. П. Підготовка учнівської молоді до сімейного життя в Україні ХХІ століття: стан, тенденції, шляхи вдосконалення : монографія. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. 584 с.

121. Кравченко Т. Ціннісні підходи до шлюбних стосунків: стереотипи та реальність. *Херсонський державний університет: зб. наук. пр.* Херсон, 2009. Вип. 53. С. 414–417.
122. Кравченко А. В., Тверезовська Н. Т. Виникнення і попередження конфліктів у молодого подружжя. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України.* 2015. Вип. 220. С. 253–258.
123. Красін С. А. Формування готовності до усвідомленого батьківства студентів закладів вищої освіти : дис. ... д-ра філософії : спец. 011 «Освітні, педагогічні науки». Харків, 2020. 212 с.
124. Крива Н. Л. Особливості прояву довіри дитини старшого дошкільного віку до соціального оточення : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 20 с.
125. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт. Причини виникнення, попередження, врегулювання. Тернопіль: ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет імені І.Я. Горбачевського МОЗ України». 2017. С. 71
126. Крупник І. Батьківська модель родини в аспекті її впливу на формування уявлень про майбутнє сімейне життя. *Освіта регіону.* 2013. № 3. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1129> (дата звернення: 10.05.2021)
127. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Суми: Видавництво СумДПУ, 2020. 324 с.
128. Кулагіна І. Ю., Колюцький В. М. Вікова психологія: повний життєвий цикл розвитку людини. Київ, 2022. 548 с.
129. Кутішенко В. П., Патинок О. П., Сидоркін В. В. Вплив релігійних цінностей на формування морально-ціннісної сфери особистості. *Актуальні проблеми психології.* 2019. С. 142–152.
130. Кухарчук Н. П. Вплив традицій, як соціального чинника на ставлення до одруження у жінок у період ранньої дорослості. *Науковий журнал «Наукові перспективи».* 2021. Вип. 12 (18). С. 406–422.
131. Кухта М. П. Чинники відмови молодих жінок України від побудови сім'ї. *Габітус.* 2021. № 32. С. 32–39.

132. Кучманіч І. М. Психологія сім'ї : навч.-метод. посібник. Миколаїв : Іліон, 2018. 208 с
133. Кучманіч І. М. Особливості емоційної компоненти взаємостосунків у сиблінговій підсистемі. *Науковий журнал «Наукові перспективи»*. 2023. Вип. 5 (35). С. 814–824
134. Левицька Т. Л. Розвиток психологічної готовності студентської молоді до створення сім'ї : дис. ...канд. псих. Наук: 19.00.09 . Хмельницький. 2009. 186 с.
135. Левицька Т. Л., Потапчук Є. М. Створення студентською молоддю стабільної сім'ї: реалії та проблеми. *Культура в сучасному українському суспільстві: стан та проблеми*: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф., м. Київ, 6-7 червня 2008 р. Київ: КНУКіМ, 2008. С. 380–384.
136. Левченко Є. М. Комунікація та конфлікти між молодими подружніми парами. *Габітус*. 2022. № 44. С. 189–193.
137. Лемещенко О. Р. Соціально-психологічні умови формування у старшокласників готовності до усвідомленого батьківства: дис. канд. психол. наук : 19.00.05. Сєвєродонецьк. 2016. 224 с.
138. Лисенко Л. М., Глущенко Н. В. Психологічні особливості готовності до шлюбу та сімейного життя в юнацькому віці. *Вісник Харківського нац. пед. ун-ту імені Г. С. Сковороди*. 2012. Вип. 42 (2). С. 62–72.
139. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 73–77.
140. Ліндсі К. Дорослі діти емоційно незрілих батьків. Київ: Видавництво Наталії Переверзіної. 2021. 235 с.
141. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навч. посібник. Київ : ВД «Професіонал». 2006. 416 с.
142. Лозова Г. О. Законодавче визначення сім'ї та шлюбу. *Університетські наукові записки*. Часопис Хмельницького університету управління та права. 2006. № 1 (17). С. 119–122.
143. Лугова В. М., Голубєв С. М. Основи самоменеджменту та лідерства: навч. посібник. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 212 с.

144. Магдисюк Л. І., Цесля Т. І. Фактори, що обумовлюють психологічну готовність молоді до шлюбно-сімейних відносин. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka*. 2020. № 52. С. 67–70.

145. Максимова Н. Сімейне консультування. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2015. 304 с.

146. Максимова Н. Критерії нормального функціонування сім'ї. *Вісник Київського Національного університету імені Тараса Шевченка*. 2018 С. 41–45.

147. Малімон Л. Я., Пашкіна А. М. Гармонізація індивідуальних та групових організаційних цінностей в місцевих органах виконавчої влади: навч.-метод. посібник. Луцьк : СПД Галяк Жанна Володимирівна. 2014. 136 с.

148. Марценюк М. О., Северин Р. В. Психологічні аспекти релігії в системі духовних цінностей особистості. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Гуманітарні і суспільні науки. 2016. № 20 (15). С. 100–107

149. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. Київ: Педагогічна думка. 2012. 112 с.

150. Матохнюк Л. О., Корольова Н. Д. Психологічні особливості мотивації вступу до шлюбу сучасної молоді. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 11 (45). С. 1446–1458.

151. Медитації українською. М'язова релаксація від тривоги, панічних атак, затисків в тілі за Е. Джекобсоном: <https://www.youtube.com/watch?v=lodkxvZtVKI> (дата звернення: 12.07.2024)

152. Мельничук А. Ю. Дослідження синдрому вигорання фахівців соціономічного профілю з допомогою Вісбаденського опитувальника до методу позитивної психотерапії та сімейної терапії (WIPPF). *Габітус*. 2021. С. 158–162.

153. Міляєва В. Р., Лебідь Н. К., Бреус Ю. В. Теоретичний аналіз поняття «потенціал особистості». *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. пр. Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Кам'янець Подільський, 21–22 травня 2013 р.). Кам'янець-Подільський, 2013. № 20. С. 405–415.

154. Мінаєва П. Розвиток рефлексії в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2021. Вип. 11. С. 70–76.
155. Мірошник З. М., Маєр Ю. В Розвиток рольової позиції сучасної жінки шляхом упровадження розвивальної програми. *Габітус*. 2023. № 51. С. 163–167.
156. Мірошниченко О. А. Показники психологічної готовності особистості до екстремальних умов життєдіяльності. *Український антарктичний журнал*. 2014. № 13. С. 265–274.
157. Москалець В. П. Психологія особистості: підручник, 2-ге вид. Київ-Івано-Франківськ: «Нова Зоря». 2020. 436 с.
158. Мурашко І. В. Розкриття поняття «особистісний потенціал» та його психологічної структури. *Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія і технологія навчання*. 2010. Вип. 7. С. 196–205.
159. Нечволод Л. І. Сучасний словник іншомовних слів. Харків : Торсінг плюс, 2007. 767 с.
160. Олександренко К. В., Василенко О. М. Вплив сімейних конфліктів на мовленнєву поведінку шлюбних партнерів. *Sciences of Europe*. 2021. Вип. 3. С. 48–52.
161. Опанасенко Л. А., Клименко А. В. Емоційний холод як актуальна проблема взаємостосунків сучасних батьків і дітей підліткового віку. *Науковий журнал «Наукові перспективи»*. 2023. № 1 (31). С. 522–535
162. Орбан-Лембрик Л. Є. Соціальна психологія: посібник. Київ: Академвидав, 2003. 448 с.
163. Освітньо-професійна програма. Психологія (ОП бакалавр). URL: <https://khmnu.edu.ua/wp-content/uploads/op/b/053-pp-2021.pdf> (дата звернення: 06.08.2024).
164. Освітньо-професійна програма. Фізична культура і спорт (ОП бакалавр). URL: <https://khmnu.edu.ua/wp-content/uploads/op/b/017-fks-2022.pdf> (дата звернення: 06.08.2024).

165. Освітньо-професійна програма. Фізична терапія, ерготерапія (ОР бакалавр. URL: <https://khmnu.edu.ua/wp-content/uploads/op/b/227-fte-2022.pdf>) (дата звернення: 06.08.2024).

166. Остапенко Е. О. Дослідження підходів до визначення поняття «саморозвиток». *Університетська освіта. Наукові праці. Педагогіка*. 2010. № 136. С. 49–54.

167. Островська Н. О. Соціально-педагогічна діяльність територіальної громади з формування усвідомленого батьківства молоді : монографія. Хмельницький : Університет «Україна», 2017. 183 с.

168. Остапів Л. Любов та бюджет: Домашні фінанси для сімейних пар на шляху до фінансової свободи. Київ : Yakaboo Publishing, 2020. 288 с.

169. Павелко М. С. Психологічні особливості запобігання мобінгу серед учнів середніх класів : дис. ... д-ра філософії: 053 Психологія. Хмельницький, 2023. 313 с.

170. Павлик Н. В. Психодіагностика особливостей характеру майбутнього педагога: метод. рек. Київ : Логос, 2013. 48 с.

171. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор, 2023. 469 с.

172. Павлюк Н. В. Вплив ЗМІ на формування уявлень про сім'ю у старшокласників. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2013. № 13 (272). С. 91-95.

173. Панченко Л. М. Сім'я та її роль у формування громадянського суспільства в Україні. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2011. Вип. 47. С. 195–201.

174. Парасюк М. В., Проблема сім'ї та сімейних відносин у «філософії права» г. Гегеля (до 190-річчя від дня смерті). *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2020. № 47. С. 18–21.

175. Петяк О. В. Психологічні особливості дефініції ревностів та їх корекція у шлюбних партнерів : дис. ... д-ра філософії : 053. Хмельницький : ХНУ, 2020. 263 с.

176. Піз А., Піз Б. Чому чоловіки не слухають, а жінки не читають карт. Київ : Країна Мрій, 2017. 304 с.

177. Пісарєва О. В. Особливості взаємодії дитини-дошкільника з однолітками. *Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України* 1.7. 2011. С. 231–240.

178. Пілецький В. Соціально-психологічне розуміння суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2016. № 21. С. 112–117.

179. Про внесення змін до постанови Кабінету Міністрів України від 12 березня 2003 р. № 305 : Постанова Кабінету Міністрів України від 27.01.2021 № 86. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/86-2021-п#Text>. (дата звернення: 05.10.2023)

180. Подкоритова Л. О. Рефлексія, самопізнання, психологічна самодопомога: тренінги та арт-терапевтичні методики : навч.-метод. посібник. Хмельницький: Центр інноваційної педагогіки та психології Хмельницького національного університету. 2018. С. 32–71.

181. Пеньковська Н. М., Шептицький Н. М. Основи психологічного консультивання в методі позитивної психотерапії : навч. посіб. Тернопіль : Крок, 2014. 286 с.

182. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Київ: Кафедра, 2013. 381 с.

183. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї: навч. посібник. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ–друк», 2010. 270 с.

184. Портницька Н. Дитячо-батьківські стосунки як чинник розвитку здібностей: ретроспективна рефлексія. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. Вип. 13. С.145–152.

185. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.

186. Потапчук Є. М. Кризи сімейного життя та як їх подолати : довідник сімейного психолога. Хмельницький : ХНУ, 2014. 35 с.
187. Потапчук Є. М., Карпова Є. М. Теоретичний аналіз психологічної структури уявлень молоді про сімейні ролі. *Психологічні травелоги*. 2021. № 1. С. 15-29.
188. Потапчук Є. М., Балукова А. І. Чинники міжособистісної сумісності майбутніх шлюбних партнерів. *Габітус*. 2021. № 24. С. 167–171.
189. Потапчук Є. М., Вовк А. І. Методичні основи тренінгово-розвивальної програми з підготовки до шлюбу: структура та зміст. *Наукові перспективи*. 2024. Вип. 11 (53). С. 1530–1542.
190. Потапчук Н. Д., Карпова Д. Є. Формування майбутнього сім'янина як психологічна проблема. *Габітус*. 2022. № 40. С. 183–188. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/40-2022/30.pdf> (дата звернення: 18.04.2023)
191. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Інтимно-сексуальна привабливість людини як важлива складова її шлюбного потенціалу. *Координати розвитку психології здоров'я: реалії та перспективи* : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Вінниця, 22-23.11.2018). Вінниця : ТВОРИ, 2018. С. 160–162.
192. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя: довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «Polylux design & print», 2021. 52 с.
193. Потапчук Н. Д., Карпова Д. Є. Вплив батьківської сім'ї на формування дитини як майбутнього сім'янина. *Габітус*. 2023. № 45. С. 254–258. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/42.pdf> (дата звернення: 16.03.2023)
194. Потапчук Є., Колесник О. Вплив засобів масової інформації на формування майбутнього сім'янина. *Psychology Travelogs*. № 3, 2024. С. 29–36.
195. Потапчук Є. М., Левицька Т. Л. Готовність студентів вищого навчального закладу до створення стабільної сім'ї як психолого-педагогічна проблема. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2007. № 16 (40). С. 89–93.

196. Потапчук Є. М., Серга О. О. Реалізація сім'єю з підлітками функції виховання як психологічна проблема. *Габітус*. 2021. № 21. С. 183–187.
197. Походзіло Ю. М., Силенок К. П. Еволюція правового регулювання шлюбно-сімейних відносин на українських землях у Х–XIX століттях. *Теорія і практика правознавства*. 2015. № 2 (8). С. 1–18.
198. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. Київ: Каравела, 2020. 418 с.
199. Проскурняк О. П., Папушак Н. Л. Психологічні чинники, що впливають на успішність шлюбу. *Психологічний часопис*. 2017. № 1. С. 112–123.
200. Про дошкільну освіту: Закон України від 11.07.2001 р. № 2628-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text>. (дата звернення: 02.03.2024)
201. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 02.03.2024)
202. Пляка Л. В., Огарь С. В. Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента: практ. посібник. Харків : НФаУ, 2016. 124 с.
203. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
204. Психологія діяльності в особливих умовах : словник-довідник / І. І. Приходько та ін. ; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2021. 118 с.
205. Психологія молодого сім'ї: монографія / І. В. Мушкевич та ін. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
206. Психологія молодого сім'ї : монографія / Р. Федоренко та ін. 2-ге вид., Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 392 с.
207. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
208. Психологія сім'ї: навчальний посібник / Поліщук В. М., Ільїна Н. М., Поліщук С. А. та ін.; за заг. ред. В. М. Поліщука. 2-ге вид., Суми : Університетська книга, 2009. 282 с.
209. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навч. підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.

210. Психологу для роботи. Діагностичні методики / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. 2-ге вид., Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 96 с.
211. Почиваліна Г. В. Формування культури сімейних відносин студентської молоді: навч.метод. посібник «Соціально-педагогічна діяльність вищих навчальних закладів щодо формування сімейних цінностей у студентської молоді». Суми, 2014. С. 72–76
212. Практикум із групової психокорекції : підручник / С. Д. Максименко та ін. Мелітополь : вид-во Мелітоп. держ. пед. ун-ту ім. Б. Хмельницького, 2015. 412 с.
213. Радчук В. М. Організаційно-методичні засади емпіричного дослідження психологічної готовності до шлюбно-сімейних взаємин. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 17. С. 140–147.
214. Радчук В. Теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння та тлумачення психологічної готовності до шлюбно-сімейних стосунків. URL: <http://surl.li/efasy> (дата звернення: 10.12.2023)
215. Рінінська М. Сімейні чвари. *Сім'я*. 2000. № 9. С. 25–31
216. Роменець В. А. Предмет і принципи історико-психологічного дослідження. *Психологія і суспільство*. 2013. № 2. С. 6–27.
217. Ропотан Д. Р. Права жінок крізь призму політичних та правових вчень: матеріали III Міжнародн. молодіж. наук. юр. форум (м. Київ, Національний авіаційний університет, 14-15 травня 2020 р.) Тернопіль: Вектор, 2020. С. 102–103.
218. Руденко Т. П. Молода сім'я в сучасній Україні: соціально-філософський аналіз : автореф. дис. ... канд. філос. наук : спец. 09.00.03. Київ, 2004. 18 с.
219. Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології: підручник. Київ : Академ-видав, 2009. 384 с.
220. Рябошапка О. В. Вплив книги на формування особистості дитини: історичний аспект. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Вип. 70. С. 20–24.
221. Самойленко О., Лисак П. Психологічна готовність особистості як предмет наукового дослідження. *Збірник наукових праць Національної академії*

державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. 2020. № 2. С. 232–241.

222. Седих К. В. Психологія сім'ї: навч. посібник. Київ: Академвидав, 2015. 192 с.

223. Семиченко В. А., Заслуженюк В. С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. Київ : Веселка, 1998. 214 с.

224. Сергієні О. В., Іваненко Н. Л. Гендерні особливості очікувань подружжя від шлюбних відносин. *Science, innovations and education: problems and prospects* : матеріали 8-ї Міжнарод. наук-практ. конф. (Токуо, Japan, March 9-11, 2022). Токуо : CPN Publishing Group, 2022. С. 192–201.

225. Сіленко А. О., Чусова О. М. Особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії. *Габітус*. 2023. № 54. С. 93–97.

226. Сімейний кодекс України : Кодекс України від 10.01.2002 № 2947-III. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14>. (дата звернення: 04.03.2024)

227. Сімейне право України: підручник / за заг. ред. В. І. Борисової, І. В. Жилінкової. Київ : Юрінком Інтер, 2004. 264 с.

228. Склярчук А. В. Проблемна сім'я як предмет соціальної психології: труднощі визначення та операціоналізації. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. № 3 (54). С. 113–118.

229. Склярчук А. В. Проблемна сім'я як середовище соціалізації дитини : монографія. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2018. 272 с.

230. Словник педагогічних та психологічних термінів до дисциплін: «Педагогіка», «Педагогіка новаторства», «Педагогіка та психологія вищої школи», «Методика виховної роботи та основи педагогічної майстерності», «Педагогічний менеджмент» : підручник для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм здобуття освіти пед. спец-тей / укладачі: Н. А. Несторук, Л. В. Кокоріна. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. 131 с.

231. Словник термінів і понять сучасної освіти / уклад. : Л. М. Михайлова, О. В. Пагава, О. В. Проніна. за заг. ред. Л. М. Михайлової. Сєверодонецьк, 2020. 194 с.
232. Словник української мови. URL: <https://slovnyk.ua/index.php> (дата звернення: 22.06.2024)
233. Соколик В. С. Вплив гаджетів на здоров'я дітей : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня бакалавра : спец. 229 «Громадське здоров'я» / В. С. Соколик ; наук. кер. А. М. Костенко. Сумський державний університет. Суми, 2023. 31 с.
234. Сосніхіна С. Є. Психологічний аналіз сучасних шлюбно-сімейних стосунків студентської сім'ї. *Вісник Харківського Національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2016. Вип. 52. С. 134–142.
235. Соціальна психологія: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / Н. Ю. Воляннюк та ін. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 252 с.
236. Степаненко Л. В. Особливості уявлень юнаків та дівчат про майбутніх шлюбних партнерів. *Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід: матеріали II Міжнародн. наук.-практ. конф., (Харків, 23–24 жовтня 2015 року)*. Харків: Вид-во «Діса плюс», 2015. 348 с.
237. Столярчук О. Я. Психологія сучасної сім'ї. Навчальний посібник. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
238. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 280 с
239. Строкач Л. М., Захарчук Т. П. Вплив батьківської сім'ї на формування статево-рольових установок і уявлень старшокласників про майбутнє сімейне життя. *Психологічний часопис*. 2015. № 1 (1). С. 92–97
240. Табанова А. І. Гендерна політика в Україні: проблеми та рішення. Одеса: «Атлант». 2018. 189 с.
241. Теоретико-історичні основи психології сім'ї / Посвістак О. А. та ін. Хмельницький : ХНУ, 2017. 402 с.

242. Терещенко М. В. Дошлюбні уявлення про сімейне життя як чинник подружнього взаєморозуміння. *Вісник психології і педагогіки* : зб. наук. праць. Київ, 2013. Вип. 13. С. 106–114.

243. Терещенко Н. М. Особливості синдрому «емоційного холоду» в подружніх стосунках (на прикладах із консультативної практики). *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія Психологія. 2015. (58). С. 107–111.

244. Терещенко Н. М., Долгополова О. В. Вплив сімейних сценаріїв на формування синдрому «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія «Психологія». 2019. Вип. № 66. С. 101–105.

245. Термінологічний словник до навчальної дисципліни «Психологія бізнесу» для здобувачів вищої освіти програми мініор «Власна справа», СО «Бакалавр». / за ред. В. А. Оверчук, В. Г. Боженко. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2021. 132 с

246. Ткаченко В. Є. Соціально-психологічні умови благополуччя подружніх відносин. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 27 (30). С. 233–249.

247. Ткачук Т. А., Іщенко А. С. Психологічні особливості взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях. *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 227–230.

248. Удалова О. А. Науково-педагогічна діяльність щодо підвищення професійних компетенцій соціально-педагогічних працівників для подолання насильства в сім'ї: навч.-метод. посіб. «Соціально-педагогічна діяльність вищих навчальних закладів щодо формування сімейних цінностей у студентської молоді». Суми, 2014. С. 50–72.

249. Ушакова І. М. Психологія сім'ї: курс лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2017. 83 с.

250. Філософський енциклопедичний словник / ред. Л. В. Озадовська, Н. П. Поліщук. Київ : Абрис, 2020. 751 с.

251. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
252. Федоренко Р. П. Психологічне консультування та психотерапія: зміст, прийоми, технології : навч. посіб. 2-ге вид. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 368 с.
253. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. 3-те вид. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. 648 с.
254. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ: «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
255. Фомічова В. М. Уявлення молоді про чинники щасливого подружнього життя. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. Київ, 2015. № 2 (27). С. 90–96.
256. Фоменко К. І. Математичні методи у психології: можливості розрахунків у Statistica : навч.-метод. посіб. Харків : Діса-плюс, 2017. 86 с.
257. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.
258. Фромм Е. Мистецтво любові. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 192 с.
259. Хархан Г. Підготовка старшокласників до сімейного життя : тренінги. Київ : Видавнича група «Шкільний світ», 2015. 136 с.
260. Хендрікс Х., Хант Х. Кохання на все життя. Посібник для пар. Київ : «Сварог», 2024. 368 с.
261. Ходаківська О. М. Соціально-психологічні чинники виникнення стресу в сімейних стосунках молододі сім'ї: навч. посіб. Київ: «Талком», 2014. 481 с.
262. Хомуленко Т. Б., Шукалова О. С. Стиль сімейного виховання як чинник пізнавального інтересу молодшого школяра : монографія. Харків : ХНПУ, 2011. 202 с.
263. Хоржевська І. М., Гречешнюк І. В. Емоційний стан дитини в ситуації розлучення батьків. *Габітус*. 2021. № 30. С. 185–189.
264. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 25 с.

265. Цуркан Т. Г. Взаємини дитини та батьків як визначальний фактор впливу на формування особистості. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 120–124.
266. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус*. 2021. № 24. С. 177–183.
267. Цьомик Х. Результати дослідження рівня конативного параметру емоційної значущості подружніх взаємин у сім'ях з різним стажем подружнього життя. *Multidisciplinárni mezinárodní vědecký magazín «Věda a perspektivy»*. 2023. № 8 (27). С. 275–288.
268. Чанцева-Коваленко О. М. Гармонійні стосунки батьків як чинник особистісного розвитку дитини : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. Київ, 2016. 273 с.
269. Чанцева-Коваленко О. М. Батьківське ставлення та його вплив на формування дитячої особистості. *Особистість у сучасному світі*: матеріали III Всеукр. псих. конгр. з міжнар. участю. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014. С. 620–624.
270. Чепмен Г. П'ять ознак доброї сім'ї. Львів: Свічадо, 2014. 270 с.
271. Чепмен Г. П'ять мов любові для неодружених. Львів: Свічадо, 2022. 187 с.
272. Шама О. «Органічна» держава Арістотеля як кінцева мета розвитку античного суспільства. *Україна-Європа-Світ*: міжнародний збірник наукових праць. Тернопіль: Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2016. С. 245–253.
273. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
274. Шахова О. Г., Жданова І. В., Лихачова Т. С. Когнітивна модель сім'ї студентської молоді. *Особистість, суспільство, закон* : тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (м. Харків, 24 квіт. 2020 р.). Харків, 2020. С. 112–114.
275. Швець Д. В. Наукові підходи до проблеми розвитку особистості у сучасних українських та зарубіжних психологічних дослідженнях. *Актуальні*

проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. Агентство». 2016. Вип. 10. С. 207–219.

276. Шевченко С. С. Бочаріна Н. О. Психологічна готовність до створення сім'ї як головна умова стабільного шлюбу. *Наукові перспективи*. Київ, Вип. 11(41). 2023. С. 1360–1369.

277. Шелест Н. А. Формування ціннісного ставлення до створення сім'ї у студентів аграрних коледжів у позааудиторній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07. Київ, 2019. 177 с.

278. Штифурак В. С. Психологія сімейного виховання: навч. посіб. 2-ге вид. Вінниця, 2018. 326 с.

279. Яковенко С. Взаємозв'язок рефлексії батьків з особливостями виховання дітей дошкільного віку. *Вісник Львівського університету*. 2021. Вип. 9. С. 268–276.

280. Ярушак М. Вплив батьківської сім'ї на позиції молоді на відношення до шлюбу. *Молодь і ринок*. 2010. № 6. С. 117–121.

281. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища шк., 2004. 679 с.

282. Allport G. *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 2018. 610 p.

283. Applebury G. Main family functions explained. *Love to know*. URL: <https://family.lovetoknow.com/about-family-values/main-family-functions-explained>. (accessed: 18.04.2023)

284. Applebury G. Marriage and family therapy. *Love to know*. URL : <https://www.lovetoknow.com/member/8621~gabrielle-applebury> (accessed:18.04.2023)

285. Avery C. *The responsibility process: unlocking your natural ability to live and lead with power*. Pflugerville, TX : Partnerwerks, Inc., 2016. 272 p.

286. Baxter J., Weston R., Qu L. Family structure, co-parental relationship quality, postseparation paternal involvement and children's emotional wellbeing. *Journal of Family Studies*. 2011. № 17 (2). P. 86–109.

287. Branden N. *The six pillars of self-esteem*. New York: Bantam Books, 1994. 348 p.
288. Cambridge Dictionary. URL: <https://dictionary.cambridge.org/> (accessed : 11.07.2024)
289. Carter E., McGoldrick M. *The family life cycle: an overview*. 1980. 48 p.
290. Cohen J. Love styles and relationship quality: A contribution to validation. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1988. № 4. P. 239–254.
291. Coyne S., Stockdale L., Busby D., Iverson B., Grant D. «I Luv U!»: A descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships. *Family Relations*. 2011. Vol. 60, № 2. P. 150–162.
292. Crano W., Aronoff J. A Cross-cultural study of expressive and instrumental role complementarity in the family. *American Sociological Review*. 1978. Vol. 43. P. 463–471.
293. De Paolis G., Naccarato A., Cibelli F., D'Alete A., Mastroianni C., Surdo L., Casale G., Magnani C. The effectiveness of progressive muscle relaxation and interactive guided imagery as a pain-reducing intervention in advanced cancer patients: a multicentre randomised controlled non-pharmacological trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2019. Vol. 34. P. 280–287.
294. Elfira, N. Student's marriage readiness based on cultural background. *Journal of multicultural studies in guidance and counseling*. 2018. Vol. 2. P. 126–133.
295. Erriu M., Cimino S., Cerniglia L. The role of family relationships in eating disorders in adolescents: a narrative review. *Behavioral Sciences*. 2020. Vol. 10. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs10040071>
296. Frankl V. E. *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press, 2006. 184 p.
297. Gilbert P. *The compassionate mind: a new approach to life's challenges*. London: Constable & Robinson, 2010. 672 p.
298. Gottman J., Gottman, J. S., Abrams D., Abrams R. C. *The man's guide to women*. New York: Rodale. 2016. 224 p.
299. Gleitman H., Fridlund A., Reisberg D. *Psychology webBOOK: Psychology Fifth Edition*. New York: W. W. Norton and Company, 2010. 960 p.

300. Haggerty J. J. The psychosomatic family: an overview. *Psychosomatics*. 1983. Vol. 24. P. 615–618. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(83\)73171-3](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(83)73171-3)
301. Heath C., Heath D. *Switch: How to change things when change is hard*. New York: Broadway Books, 2010. 320 p.
302. Heller P. E., & Wood B. The process of intimacy: Similarity, understanding and gender. *Journal of Marital and Family Therapy*. 1988. 24(3), P. 273–288.
303. Bosson J. K., Buckner C. E., Vandello J. A. *The psychology of sex and gender*. SAGE Publications, 2021. 744 p.
304. Karpova D. Higher education establishment as a subject of forming ideas of family roles among the student youth. *Science and education for sustainable development*. Katowice: Publishing House of University of Technology, 2022. P. 819–824.
305. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*. 2006. V. 74 (1). P. 6–41.
306. Li J. Instructional research on mental health education for college students from the perspective of positive psychology. *Psychology*, 11, 2020, P. 49–53. DOI: 10.4236/psych.2020.111004.
307. Leff J., Vaughn C. *Expressed emotion in families: its significance for mental illness*. New York: Guilford Press, 1985. 47 p.
308. Levis R. A., Spanier G. B. *Theorizing about the quality and stability of marriage*. *Contemporary theories about the family*. New York: Free Press, 2016. P. 23–34.
309. Luskin F. *Forgive for Good: a proven prescription for health and happiness*. New York : HarperOne, 2002. 240 p.
310. Lytvynenko O., Zlatova L., Karikash V., Zhumatii T. Using stories, anecdotes, and humor in positive. *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*. 2020 P. 349–358.

311. Malouff J. M., Schutte N. S., Thorsteinsson E. B. Trait emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A meta-analysis. *The American Journal of Family Therapy*. 2014. Vol. 42. Issue 1. P. 53–66.
312. Merriam-Webster Dictionary. URL: <https://www.merriam-webster.com/> (accessed : 11.07.2024)
313. Moss R. H., Schaefer J. A. Life transitions and crises. Coping with life crises. An integrative approach. New York: Plenum Press, 1986. P. 3–28.
314. Murdock G. P. Ethnographic atlas: A summary. Pittsburgh, PA: University of Pittsburgh Press, 1967. 128 p.
315. Oxford English Dictionar. URL: <https://www.oed.com/?tl=true> (accessed : 11.07.2024)
316. Pasick R., Greiling D. Self-aware: A guide for success in work and life. Sage Publications, 2016. 170 p.
317. Parsons T., Bales R. Family socialization and interaction process. London: Routledge, 1955. 422 p.
318. Hogan P. C. Sexual identities: a cognitive literature study. Oxford University Press, 2017. 352 p.
319. Peseschkian N. Positive psychotherapy of everyday life. UK: Author House, 2016. 326 p.
320. Peseschkian N. 33 und eine Form der Partnerschaft. Frankfurt: Fischer TB, 1988. 288 p.
321. Petyak O., Rudenok A., Komar T., Antonova Z., Danchuk Y. Features of modern understanding of the concept of «love» in student families. *Revista romaneasca pentru educatie multidimensionala - Journal for Multidimensional Education*. 2022. Vol. 14. P. 177–189.
322. Kashirskaya I., Zholudeva S., Skrynnik N. Psychological readiness for marriage as personal formation. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. 2015. Vol. 6. P. 452–463.
323. Rideout V., Peebles A., Mann S., Robb M. B. Common Sense census: Media use by tweens and teens. 2021. San Francisco, CA: Common Sense. 64 p.

324. Rogers C. R., Kinget G. M. *Psychothérapie et relations humaines*. Paris: Nauwelaerts, 2014. 160 p.
325. Satir V. *Conjoint family therapy*. Palo Alto, CA: science and behavior Books, 1983. 289 p.
326. Seligman M., Darling R. *Ordinary families, special children*. New York: Guilford Press, 2007. 368 p.
327. Shumeiko O. Classical and non-classical concepts of family in the context of philosophical and legal analysis. *EVROPSKÝ POLITICKÝ A PRÁVNÍ DISKURZ*. 2019. Vol. 6. Praha: Berostav družstvo. P. 56–60.
328. Sternberg R. J. A triangular theory of love. *Psychological Review*. 1986. Vol. 93. P. 119–135.
329. Yahya F., Yusoff N. F. M., Ghazali N. M., Merikan A. Adult attachment and parenting styles. *International Journal of Engineering and Technology*. 2019. Vol. 8. Issue 1S. P. 193–199.
330. Yalom I. D. *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980. 544 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета опитування експертів щодо компонентів, що впливають на особистісну готовність до подружнього життя

Шановні колеги! Вашій увазі пропонується опитування з метою визначення компонентів, що впливають на готовність до подружнього життя. Нижче поданий перелік компонентів, що найчастіше згадувалися в наукових працях дослідників проблеми розвитку особистісної готовності до подружнього життя. Анкетування є анонімним.

Просимо проранжувати чинники від 1 до 11 по ступеню важливості впливу компонентів на готовність до шлюбу, де 1 - надважливо і 11 - не важливо.

№	Компоненти готовності до подружнього життя	Відповідний ранг з 1 до 11	Особистий коментар
1.	Господарський, господарсько-економічний; побутовий; Фінансовий;		
2.	Емоційний; Емоційно-вольовий; Емоційно-оцінний; Емоційно-регулятивний;		
3.	Когнітивний; Інтелектуально-пізнавальний		
4.	Мотиваційно-ціннісний; Мотиваційно-смісловий; Моральний		
5.	Особистісний; Психологічний; Етико-психологічний;		
6.	Педагогічний		
7.	Поведінковий; Дієво-практичний; Операційний		
8.	Правовий		
9.	Соціальний		
10.	Статеврольовий		
11.	Фізіологічної й фізичної зрілості		

Щиро дякуємо за приділений час!

Додаток Б

Анкета опитування експертів щодо визначення найсприятливіших мотивів для вступу в шлюб

Шановні колеги! Вашій увазі пропонується опитування з метою визначення найсприятливіших мотивів для вступу в шлюб. Нижче поданий перелік мотивів, що найчастіше згадувалися в наукових працях дослідників проблеми розвитку особистісної готовності до подружнього життя. Анкетування є анонімним.

Просимо проранжувати чинники від 1 до 10 по ступеню важливості впливу мотивів на подружні стосунки, де 1 - надважливо і 10 - не важливо.

№	Мотиви вступу в шлюб	Відповідний ранг з 1 до 10
1.	Догляд від партнера, що нагадує батьківський	
2.	Духовна близькість	
3.	Любов	
4.	Матеріальний розрахунок	
5.	Моральні міркування	
6.	Наслідування соціальних стереотипів	
7.	Обов'язок	
8.	Подолання вакууму самотності	
9.	Психологічна відповідність	
10.	Спосіб емансипації від батьків	

Щиро дякуємо за приділений час!

Додаток В

Анкета опитування експертів щодо визначення якостей особистості, що впливають на побудову здорових стосунків

Шановні колеги! Вашій увазі пропонується опитування з метою визначення якостей особистості, що впливають на побудову здорових стосунків. Нижче поданий перелік якостей особистості, що найчастіше згадувалися в наукових працях дослідників проблеми розвитку особистісної готовності до подружнього життя. Анкетування є анонімним.

Просимо проранжувати чинники від 1 до 32 по ступеню важливості впливу якостей особистості на побудову здорових стосунків, де 1 - надважливо і 32 - не важливо.

Якості особистості, що впливають на побудову здорових стосунків	Експерт, ранг з 1 до 32
Вірність	
Воля	
Чесність	
Цілеспрямованість	
Врівноваженість	
Дбайливість	
Безкорисливість	
Великодушність	
Мудрість	
Почуття обов'язку	
Надійність	
Почуття гумору	
Самостійність	
Працьовитість	
Хазяйновитість	
Уважність	
Активність	
Витримка	
Відкритість	
Доброта]
Щедрість	
Соціальні навички, що впливають на побудову здорових стосунків	
Уміння взаємодіяти з партнером	
Уміння розуміти партнера	
Уміння любити	
Уміння бути вдячним	
Уміння слухати	
Уміння прощати	
Здатність до компромісу	
Здатність турбуватися про партнера]
Здатність до сублімації сексуальної енергії	
Здатність підтримувати внутрішній спокій	
Здатність бути оптимістом	

Щиро дякуємо за приділений час!

Додаток Г

Анкета опитування експертів щодо визначення психологічних умов, що впливають на особистісну готовність до подружнього життя

Шановні колеги! Вашій увазі пропонується опитування з метою визначення психологічних умов, що сприяють розвитку шлюбного потенціалу та особистісної готовності до подружнього життя. Нижче поданий перелік умов, що найчастіше згадувалися в наукових працях дослідників проблеми розвитку особистісної готовності до подружнього життя та впливу соціальних інституцій на розвиток шлюбного потенціалу. Анкетування є анонімним.

Просимо проранжувати від 1 до 19 по ступеню важливості впливу характерологічних умов на розвиток шлюбного потенціалу, де 1 - надважливо і 19 - не важливо.

№	Психологічні умови, що сприяють розвитку шлюбного потенціалу особистості	Відповідний, ранг з 1 до 19	Особистий коментар
1.	Батьківське виховання;		
2.	Виховання в закладі дошкільної освіти;		
3.	Виховання в закладі середньої освіти;		
4.	Доступ до Інтернет ресурсу;		
5.	Емоційна близькість між батьками і дітьми;		
6.	Наявність/відсутність братів/сестер;		
7.	Перше кохання;		
8.	Перший досвід стосунків;		
9.	Перший статевий досвід;		
10.	Перегляд різних програм телебачення;		
11.	Психологічна просвіта на авторських заняттях (тренінгах, семінарах);		
12.	Перегляд фільмів про сімейно-шлюбні стосунки;		
13.	Релігійна атмосфера в сім'ї, в якій дитина зростала;		
14.	Стосунки в сім'ї між батьками;		
15.	Стосунки з друзями;		
16.	Спостереження за життям блогерів у соціальних мережах;		
17.	Спостереження за іншими сім'ями (родичі, сусіди, знайомі, куми і т.п.);		
18.	Фізичне, емоційне, сексуальне насилля;		
19.	Ознайомлення з різноманітною літературою.		

Щиро дякуємо за приділений час!

Додаток Д

«Ціннісні орієнтації» М. Рокіча

Порядок проведення: згрупуйте, будь ласка цінності, за трьома категоріями: «найбільше сприяють готовності до шлюбу», «посередньо сприяють готовності до шлюбу», «найменше сприяють готовності до шлюбу».

Стимульний матеріал до методики М. Рокіча

Список А (термінальні цінності)

1. Активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя).
2. Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом).
3. Здоров'я (фізичне й психічне).
4. Цікава робота.
5. Краса природи й мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві).
6. Любов (духовна й фізична близькість із коханою людиною).
7. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних ускладнень).
8. Наявність гарних і вірних друзів.
9. Суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі).
10. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, світогляду, загальної культури, інтелектуальний розвиток).
11. Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей).
12. Розвиток (робота над собою, постійне фізичне й духовне вдосконалювання).
13. Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків).
14. Воля (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках).
15. Щасливе сімейне життя.
16. Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалювання інших людей, усього народу, людства в цілому).
17. Творчість (можливість творчої діяльності).
18. Упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності)

1. Акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах.
2. Вихованість (гарні манери).
3. Високі запити (високі вимоги до життя й високі домагання).
4. Життєрадісність (почуття гумору).
5. Ретельність (дисциплінованість).
6. Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче).
7. Непримиренність до недоліків у собі й інших.
8. Освіченість (широта знань, висока загальна культура).
9. Відповідальність (почуття обов'язку, уміння дотримуватися слова).
10. Раціоналізм (уміння здорово та логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення).
11. Самоконтроль (стриманість, самодисципліна).
12. Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів.
13. Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами).
14. Терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й омани).
15. Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички).
16. Чесність (правдивість, щирість).
17. Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі).
18. Чуйність (дбайливість).

Для опрацювання методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча, ми залучили 14 експертів, що включають членів ГО «Українська асоціація сімейних психологів», викладачів кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету, сімейних психологів-консультантів та психотерапевтів, що активно працюють з проблемою стосунків у парі, для ранжування цінностей за трьома категоріями: «найбільше сприяють готовності до шлюбу», «посередньо сприяють готовності до шлюбу», «найменше сприяють готовності до шлюбу».

Цінності проранжані експертами	Вплив на особистісну готовність до подружнього життя
<ol style="list-style-type: none"> 1. Любов (духовна й фізична близькість із коханою людиною). 2. Щасливе сімейне життя. 3. Відповідальність (почуття обов'язку, вміння слідувати слову). 4. Чесність (правдивість, щирість). 5. Чуйність (дбайливість). 6. Здоров'я (фізичне й психічне). 7. Наявність гарних і вірних друзів (вміння будувати тривалі соціальні контакти). 8. Вихованість (гарні манери). 9. Терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати інші їхні помилки й омани). 10. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних ускладнень). 11. Впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів). 12. Самоконтроль (стриманість, самодисципліна). 	<p>Найбільше сприяють готовності до шлюбу (3 б.)</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, які досягаються життєвим досвідом). 2. Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей). 3. Раціоналізм (уміння здорово та логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення). 4. Освіченість (широта знань, висока загальна культура). 5. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, світогляду, загальної культури, інтелектуальний розвиток). 6. Розвиток (робота над собою, постійне фізичне й духовне вдосконалення). 7. Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі). 8. Тверда воля (уміння наполягти на себе, не відступати перед труднощами). 	<p>Посередньо сприяють готовності до шлюбу (2 б.)</p>

<p>9. Широка поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички).</p> <p>10. Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів.</p> <p>11. Упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).</p> <p>12. Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче).</p>	
<p>1. Активне діяльне життя (повнота й відчуття насиченості життя).</p> <p>2. Цікава робота.</p> <p>3. Краса природи й мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві).</p> <p>4. Розваги (приємні, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків).</p> <p>5. Воля (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках).</p> <p>6. Суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі).</p> <p>7. Життєрадісність (почуття гумору).</p> <p>8. Акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах.</p> <p>9. Високі запити (високі вимоги до життя й високі досягнення).</p> <p>10. Непримиренність до недоліків у собі й інших.</p> <p>11. Творчість (можливість творчої діяльності).</p> <p>12. Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому).</p>	<p>Найменше сприяють готовності до шлюбу (1 б.)</p>

Далі ми використали **формулу зваженого оцінювання**, що дозволило визначити три рівні впливу цінностей на особистісну готовність до шлюбу:

$$S = (N_3 \times 3) + (N_2 \times 2) + (N_1 \times 1)$$

N_3 — кількість відповідей у блоці з 3 балами (максимум 12 обраних відповідей).

N_2 — кількість відповідей у блоці з 2 балами (максимум 12 обраних відповідей).

N_1 — кількість відповідей у блоці з 1 балом (максимум 12 обраних відповідей).

Ми присвоїли по 3 бали цінностям, які найбільше сприяють готовності до шлюбу, по 2 бали цінностям, які посередньо сприяють готовності до шлюбу та по 1 балу цінностям, які найменше сприяють готовності до шлюбу, відповідно до трьох рівнів впливу: високий, середній, низький.

Рівні оцінювання:

1. **Низький рівень:** до 24 балів
2. **Середній рівень:** від 25 до 48 балів
3. **Високий рівень:** від 49 до 72 балів

Додаток Е

Авторська анкета

«Психологічна готовність особистості до шлюбу»

Шановний добродію! Звертаємось до Вас з проханням відповісти на питання, пов'язані з психологічною готовністю до шлюбу.

Ваше ім'я:

Вік:

Стать:

Сімейний стан:

1. Ви виховувалися у повній/неповній сім'ї?
2. Скільки дітей було у вашій сім'ї?
3. Бодай один з батьків був схильний до залежної, асоціальної, аморальної поведінки, кримінальних дій?
4. Чи переживали ви фізичне, емоційне, фінансове, сексуальне насилля?
5. Бодай один із батьків був схильний карати вас ігноруванням?
6. Бодай один із батьків демонстрував гіперопікаюче ставлення щодо вас?
7. Що ви чули від батьків про таке явище, як «сім'я»?
8. Що ви зрозуміли спостерігаючи за батьками про таке явище, як «сім'я»?
9. Чи плануєте створювати власну сім'ю?
10. Якщо відповідь на 9 питання «Так», у скільки років ви хотіли би вступити у шлюб/одружитися?
11. Для чого вам створювати сім'ю?
12. Якщо відповідь на 9 питання «ні», чому не бажаєте створювати власну сім'ю?
13. Чи плануєте народжувати дітей?
14. Якщо відповідь на питання 13 «Так», скільки дітей хотіли би народити?
15. Якщо відповідь на питання 13 «Ні», чому не бажаєте народжувати дітей?
16. Чи готові взяти відповідальність за створену сім'ю?
17. Чи готові до відкритої, постійної комунікації з партнером?
18. Чи готові до розумних проявів самопожертви та альтруїзму на користь своєї сім'ї?
19. Чи готові проявляти співчуття до переживань партнера?
20. Яка стратегія побудови сім'ї вам підходить більше (патріархат, матріархат, партнерська сім'я)?
21. Чи вважаєте, що ваш партнер(ка) має утримувати вас та спільних дітей?
22. Яку роль має виконувати жінка, а яку чоловік у сім'ї?
23. Чи були у вас довготривалі серйозні стосунки? (за вашим суб'єктивним відчуттям)
24. Якщо взяти 100%, на скільки відсотків ви були щасливі у цих стосунках?
25. Яке ваше ставлення до подружньої невірності?
26. Як ви зазвичай доносите свою думку до партнера(ки): діалог, крик, ігнорування (чекаю, щоб сам здогадався), свій варіант?
27. Чи є у вас залежності або шкідливі звички?
28. Чи маєте ви претензії до чоловіків/жінок, як до статей («всім чоловікам потрібно одне», «всі біди від жінок»)?
29. Чи важливо, аби ваш майбутній партнер(ка) приділяли увагу та час кар'єрному зростанню?
30. Чи важливо, щоб ваш майбутній партнер(ка) мали вищу освіту та спеціалізацію?
31. Чи важливо, щоб ваш майбутній партнер(ка) заробляли власні кошти?
32. Чи хотіли б ви, щоб партнер(ка) були схожі на ваших батька або матір?
33. Чи важливо, щоб партнер(ка) надавали емоційну, моральну підтримку?
34. Чи важливо, щоб партнер(ка) слідували за своїм зовнішнім виглядом та слідували сучасним модним тенденціям?
35. Чи важливо, щоб партнер(ка) радилися з вами?
36. Опишіть, з яким партнером(кою) ви готові створити сім'ю?
37. Як ви вважаєте, для чого потрібен дошлюбний період?

38. Як ви вважаєте, скільки часу має тривати дошлюбний період?
39. Як ви думаєте, що саме вам заважає будувати гармонійні партнерські стосунки?
40. Яка виникає асоціація зі словами «шлюб», «сім'я»?
41. Чи хотіли б ви підвищити рівень готовності до шлюбу?
42. Як ви думаєте, які психологічні умови вплинули на формування вашої особистісної готовності до шлюбу найбільше (може бути декілька пунктів)?
- Батьківське виховання
 - Виховання в закладі дошкільної освіти
 - Виховання в закладі середньої освіти
 - Доступ до Інтернет-ресурсів
 - Емоційна близькість між батьками і дітьми
 - Наявність/відсутність братів/сестер
 - Перше кохання
 - Перший досвід стосунків
 - Перший статевий досвід
 - Перегляд різних програм телебачення
 - Психологічна просвіта на авторських заняттях (тренінгах, семінарах)
 - Перегляд фільмів про сімейно-шлюбні стосунки
 - Релігійна атмосфера в сім'ї, в якій дитина зростала
 - Стосунки в сім'ї між батьками
 - Стосунки з друзями
 - Спостереження за життям блогерів у соціальних мережах
 - Спостереження за іншими сім'ями (родичі, сусіди, знайомі, куми і т.п.)
 - Фізичне, емоційне, сексуальне насилля
 - Ознайомлення з різноманітною літературою.
 - Інформація, яку вам розповідали про стосунки, шлюб, сім'ю;
 - Свій варіант _____

Дякуємо за співпрацю!

Додаток Ж

Результати дослідження авторської анкети «Психологічна готовність особистості до шлюбу»

Спеціальність «Психологія»

Психологічна готовність особистості до шлюбу	Психологи 1-3 курс (n=111)	
	КГ (56)	ЕГ (55)
1	2	3
1. Сімейний стан	41,67%-не в стосунках; 54,17%-у стосунках; 4,16%-у шлюбі.	43,48%-не у стосунках, 56,49%-у стосунках;
2. Ви виховувалися у повній/неповній сім'ї?	33,33%-не повна; 66,67%-повна.	34,78%-неповна; 73,91%-повна.
3. Скільки дітей було у вашій сім'ї?	29,17%-одна; 58,33%-дві; 12,50%-три і більше.	52,17%-одна; 39,13%-дві; 8,70%-три і більше.
4. Бодай один з батьків був схильний до залежної, асоціальної, аморальної поведінки, кримінальних дій?	75%-батько, 25%-ніхто.	21,74%-батько; 8,69%-батько і мати; 4,35%-мати; 65,22%-ніхто.
5. Чи переживали ви фізичне, емоційне, фінансове, сексуальне насилля?	25%-так, фізичне, так, емоційне, так, фінансове; 25%-так, емоційне; 4,17%-так, фінансове; 4,17%-так, емоційне, так, сексуальне; 41,66%-не переживав.	30,43%-так емоційне; 21,74%-так фізичне; 13,04%-так фінансове; 34,79%-не переживав.
6. Бодай один із батьків був схильний карати вас ігноруванням?	33,33%-так, мати; 12,50%-батько і мати; 54,17%-ніхто.	8,70%-так, батько; 21,74%-так, мати; 8,69%-батько і мати; 60,87%-ніхто.
7. Бодай один із батьків демонстрував гіперопікаюче ставлення щодо вас?	8,33%-так, батько; 25%-так, мати; 8,33%-батько і мати; 58,34%-ніхто.	52,18%-так, мати; 13,04%-батько і мати; 34,78%-ніхто.
8. Що ви чули від батьків про таке явище, як «сім'я»?	Що це: 21,74%-підтримка, турбота, любов, довіра; 21,74%-сім'я як єдине ціле або непорушне об'єднання; 13,04%-найбільша цінність у житті; 34,78%-відсутність розмов або пояснень; 8,70%-проблеми, конфлікти.	Що це: 12,50%-любов, взаємоповага, підтримка; 29,17%-щастя та сім'я головне в житті; 4,17%-опора і захист; 4,17%-потрібно для народження дітей; 49,99%-відсутність розмов або пояснень;
9. Що ви зрозуміли спостерігаючи за батьками про таке явище, як «сім'я»?	Зрозуміли, що це: 43,48%-підтримка, взаємоповага, турбота; 26,08%-що це важливо; 20,44%-нічого не зрозумів; 10%-труднощі, конфлікти.	Зрозуміли, що це: 41,67%-підтримка, взаємодопомога, любов, взаємоповага; 8,33%-не хочу сім'ї; 25%-труднощі та конфлікти.
10. Чи плануєте створювати власну сім'ю?	95,83%-так; 4,17%-ні.	91,30%-так; 8,70%-ні.
11. Якщо відповідь на 10 питання «Так», у скільки років ви хотіли би вступити у шлюб/одружитися?	41,67%-до 25 років; 20,83%-до 30 років; 8,33%-до 20 років; 20,83%-не знають; 4,17%-уже у шлюбі.	39,13%-до 25 років; 26,09%-до 30 років; 21,73%-не знають; 4,35%-уже у шлюбі.
12. Якщо відповідь на 10 питання «Так», для чого вам створювати сім'ю?	Для: 33,12%-щастя, кохання, взаєморозуміння, підтримка; 14,29%-особистого розвитку; 19,05%-продовження роду; 29,37%-не знають.	Для: 32,48%-турботи, підтримки, взаємної відповідальності; 23,53%-кохання та спільне життя; 35,29%-не знають.

1	2	3
13. Якщо відповідь на 10 питання «ні», чому не бажаєте створювати власну сім'ю?	4,17%- обираю самодостатність, особистий розвиток, кар'єру.	8,70%-не відчуваю, що є готовність створити сім'ю.
14. Чи плануєте народжувати дітей?	79,17%-так; 20,83%-ні.	50,87%-так; 49,13%-ні.
15. Якщо відповідь на питання 13 «Так», скільки дітей хотіли би народити?	41,67%-одна дитина; 33,33%-дві дитини; 4,17%-три дитини.	31,70%- одна дитина; 25%-дві дитини, 4,17%-три дитини.
16. Якщо відповідь на питання 13 «Ні», чому не бажаєте народжувати дітей?	20,83%-немає бажання народжувати дітей та немає любові до них.	39,13%-немає готовності виховувати дітей та це фінансовий тягар.
17. Чи готові взяти відповідальність за створену сім'ю?	79,17%-якщо створю, то так; 16,67%-ще не вирішив; 4,17%-не готовий.	69,57%-якщо створю, то так; 30,43%-ще не вирішено.
18. Чи готові до відкритої, постійної комунікації з партнером?	100%-готові до комунікації.	13,04%-не знають; 86,96%-готові до комунікації.
19. Чи готові до розумних проявів самопожертви та альтруїзму на користь своєї сім'ї?	12,50%-не знають; 70,83%-готові до проявів самопожертви та альтруїзму на користь своєї сім'ї. 16,67%-ні, не готові.	21,74%-не знають; 73,91%-готові до проявів самопожертви та альтруїзму на користь своєї сім'ї; 4,35%-ні, не готові.
20. Чи готові проявляти співчуття до переживань партнера?	100%-готові проявляти співчуття до переживань партнера.	4,17%-не знають; 95,83%-готові проявляти співчуття до переживань партнера.
21. Яка стратегія побудови сім'ї вам підходить більше?	8,70%-патріархат; 4,35% матріархат; 86,96%-партнерство.	8,33%-патріархат; 8,33%-матріархат; 83,33%-партнерство.
22. Чи вважаєте, що ваш партнер(ка) має утримувати вас та спільних дітей?	8,70%-партнер; 91,30%-спільно маємо утримувати сім'ю.	12,50%-партнер; 87,50%-спільно маємо утримувати сім'ю.
23. Яку роль має виконувати жінка, а яку чоловік у сім'ї?	50%-чоловік-забезпечення, жінка-домашній комфорт; 50%-спільна робота і рівність.	34,78%-чоловік-забезпечення, жінка-домашній комфорт; 65,22%-рівність ролей та спільна робота.
24. Чи були у вас довготривалі серйозні стосунки? (за вашим суб'єктивним відчуттям)	33,33%-ні; 66,67%-так.	47,83%-ні, 52,17%-так
25. Ваша відповідь на 23 питання «Так», якщо взяти 100%, на скільки відсотків ви були щасливі, на скільки нещасні у цих стосунках?	12,50%-щасливі до 50%; 25%-щасливі від 50 до 100%; 4,17%-нещасливі до 50%; 25%-нещасливі від 50 до 100%.	30,43%- щасливі від 50 до 100%; 17,39%-до 100% щасливі, 8,70%-до 50% нещасливі
26. Яке ваше ставлення до подружньої невірності?	16,67%-нейтральне; 83,33%-негативне ставлення.	4,35%-позитивне; 4,35%-нейтральне; 91,30%-негативне ставлення.
27. Як ви зазвичай доносите свою думку до партнера(ки)?	4,17%-по-різному; 4,17%-крик; 91,67%-діалог.	4,35%-емоційний діалог(сльози); 4,35%-крик; 91,30%-діалог.
28. Чи є у вас залежності або шкідливі звички (якщо є, вкажіть яка)?	29,16%-куріння; 12,50%-кава; 4,17%-ліль; 4,17%-не хочу ділитися цим; 50%-немає.	30,42%-куріння; 8,70%-кава; 4,35%-ліль; 4,35%-гризу нігті; 4,35%-залежність від солодкого; 47,83%-немає.

1	2	3
29. Чи маєте ви претензії до чоловіків/жінок, як до статей («всім чоловікам потрібно одне», «всі біди від жінок»)?	95,83%-ні; 4,17%-так, до чоловіків.	82,61%-ні; 13,04%-так, до жінок; 4,35%-так, до чоловіків.
30. Чи важливо, аби ваш майбутній партнер(ка) приділяли увагу та час кар'єрному зростанню?	83,33%-так; 12,50%-не знаю; 4,17%-ні.	86,96%-так; 13,04%-ні
31. Чи важливо, щоб ваш майбутній партнер(ка) мали вищу освіту та спеціалізацію?	12,50%-не знаю; 50%-ні; 37,50%-так	34,76%-не знаю; 43,48%-ні; 21,76%-так.
32. Чи важливо, щоб ваш майбутній партнер(ка) заробляли власні кошти?	95,83%-так; 4,17%-ні.	100%-так.
33. Чи хотіли б ви, щоб партнер(ка) були схожі на ваших батька або матір?	41,67%-частково; 58,33%-ні.	13,05%-так; 34,78%-частково; 52,17%-ні.
34. Чи важливо, щоб партнер(ка) надавали емоційну, моральну підтримку?	100%-так.	100%-так.
35. Чи важливо, щоб партнер(ка) слідували за своїм зовнішнім виглядом та слідували сучасним модним тенденціям?	16,67%-не знаю; 8,33%-ні; 75%-так.	34,78%-не знаю; 17,39%-ні; 47,83%-так.
36. Чи важливо, щоб партнер(ка) радилися з вами?	95,83%-так; 4,17%-не знаю.	21,74%-не знаю, 78,26%-так
37. Як ви вважаєте, для чого потрібен дошлюбний період?	91,67%-для розуміння чи підходимо один одному; 8,33%-дошлюбний період не потрібний.	91,30%- для розуміння чи підходимо один одному; 8,70%-не знають для чого потрібен дошлюбний період.
38. Як ви вважаєте, скільки часу має тривати дошлюбний період?	16,33%-до 1 року; 12,50%- до 6 місяців; 50%-2-3 роки; 21,17%-не знають скільки має тривати дошлюбний період.	13,04%-до 6 місяців; 34,76%-2-3 роки; 30,43% - стільки, скільки потрібно парі; 4,35%-скільки має тривати дошлюбний період.
39. Як ви думаєте, що саме вам заважає будувати гармонійні партнерські стосунки?	37,50%-невпевненість, сором'язливість, низька самооцінка; 16,67%-минуле та дитячі травми; 20,83%-нерозуміння як будувати стосунки, недовіра; 25%-не знаю, що заважає.	21,74%-невпевненість, тривожність; 17,39%- важкий характер; 13,04%-безвідповідальність; 17,39%-недовіра, зрада в минулому; 30,44%-не знаю, що заважає.
40. Яка виникає асоціація зі словами «шлюб», «сім'я»?	50%-любов, тепло, підтримка; 20,83%-діти, відповідальність; 20,83%-позитивні емоції; 8,34%-страждання, недовіра, самотність.	35%-любов, гармонія, взаємоповага; 30,83%-щастя, затишок, радість, тепло; 21,76%-єдність, спільність, відповідальність, обов'язки; 4,17%-немає асоціації; 8,24%,- неувпевненість, неготовність, біль, проблеми.
41. Чи хотіли б ви підвищити рівень готовності до шлюбу?	58,33%-так; 41,67%-ні.	56,52%-так; 43,48%-ні.
42. Як ви думаєте, які психологічні умови вплинули на формування вашої готовності до	Батьківське виховання-23,40%; Емоційна близькість між батьками і дітьми-18,08%;	Батьківське виховання-19,32%; Стосунки в сім'ї між батьками-18,18%;

шлюбу найбільше (може бути декілька пунктів)?	Доступ до Інтернет ресурсу-14,89%; Перший досвід стосунків-12,77%; Перегляд фільмів про сімейно-шлюбні стосунки-6,38%; Стосунки в сім'ї між батьками-7,45%; Стосунки з друзями-5,32%; Перше кохання-5,32%; Наявність/відсутність братів/сестер-4,26%; Релігійна атмосфера в сім'ї, в якій дитина збільшилася-2,13%.	Стосунки з друзями-13,64%; Перше кохання-13,64%; Перший досвід стосунків-10,23%; Доступ до Інтернет ресурсу-10,23%; Наявність/відсутність братів/сестер-7,94%; Перегляд фільмів про сімейно-любівні стосунки-3,41%; Релігійна атмосфера в сім'ї-3,41%; Емоційна близькість між батьками і дітьми-0%.
---	--	---

Спеціальність «Фізична терапія, ерготерапія»

Психологічна готовність особистості до шлюбу	Ерготерапевти 1-3 курс (n=73)	
	КГ (37)	ЕГ (36)
1	2	3
1. Сімейний стан	35,14%-у стосунках; 53,13%-не в стосунках; 11,76%-у шлюбі.	61,11%-не у стосунках, 38,89%-у стосунках.
2. Ви виховувалися у повній/неповній сім'ї?	10,81%-не повна; 89,19%-повна.	17,65%-неповна; 82,35%-повна.
3. Скільки дітей було у вашій сім'ї?	23,81%-одна; 52,38%-дві; 23,81%-три і більше.	11,76%-одна; 64,71%-дві; 23,53%-три і більше.
4. Бодай один з батьків був схильний до залежної, асоціальної, аморальної поведінки, кримінальних дій?	33,33%-батько, 66,67%-ніхто.	29,41%-батько; 5,88%-батько і мати; 64,71%-ніхто.
5. Чи переживали ви фізичне, емоційне, фінансове, сексуальне насилля?	35,29%-так емоційне; 11,76%-так фізичне; 5,88%-так фінансове; 41,18%-не переживав.	33,33%-так, емоційне; 23,81%-так, фізичне; 9,52%-так, фінансове; 4,76%-так, сексуальне; 28,58%-не переживав.
6. Бодай один із батьків був схильний карати вас ігноруванням?	14,29%-так, батько; 14,29%-так, мати; 18,04%-батько і мати; 52,38%-ніхто.	17,65%-так, батько; 5,88%-так, мати; 29,41%-батько і мати; 47,06%-ніхто.
7. Бодай один із батьків демонстрував гіперопікаюче ставлення щодо вас?	4,76%-так, батько; 28,57%-так, мати; 66,67%-ніхто.	41,18%-так, мати; 23,53%-батько і мати; 5,88%-так, батько; 29,41%-ніхто.
8. Що ви чули від батьків про таке явище, як «сім'я»?	Що це: 23,81%-любов, взаємоповага, підтримка; 23,81%-спільна праця, взаємодія та обов'язки в сім'ї; 14%-щастя та сім'я головне в житті; 9,52%-відповідальність; 28,86%-відсутність розмов або пояснень;	Що це: 35,30%-підтримка, турбота, любов, довіра; 23,53%-сім'я як єдине ціле або непорушне об'єднання; 11,76%-відповідальність; 29,41%-відсутність розмов або пояснень.
9. Що ви зрозуміли спостерігаючи за батьками про таке явище, як «сім'я»?	Зрозуміли, що це: 33,33%-підтримка, взаємоповага, турбота; 19,05%-єдність, яка потребує роботи над стосунками; 14,29%-що це важливо; 9,52%-щирість,	Зрозуміли, що це: 35,29%-підтримка, взаємодопомога, любов, взаємоповага; 23,53%-ідеалізація сім'ї та реалії життя; 23,53%-обов'язково мають бути діти та відданість

	щастя, моральність; 23,81%-нічого не зрозумів.	один одному; 17,65%-труднощі та конфлікти.
1	2	3
10 Чи плануєте створювати власну сім'ю?	85,71%-так; 14,29%-ще не вирішено.	76,41%-так; 5,88%-ще не вирішено; 17,71%-ні.
11. Якщо відповідь на 10 питання «Так», у скільки років ви хотіли би вступити у шлюб/одружитися?	52,38%-до 25 років; 19,05%-до 30 років; 18,57%-не знають.	11,76%-до 20 років; 29,41%-до 25 років; 11,76%-до 30 років; 29,36%-не знають.
12. Якщо відповідь на 10 питання «Так», для чого вам створювати сім'ю?	Для: 37,29%-щастя, підтримки, кохання та взаєморозуміння; 14,29%-особистого розвитку; 19,05%-продовження роду; 15,08%- не знають.	Для: 23,47%-турботи, підтримки, взаємної відповідальності; 23,53%-кохання та спільне життя; 28,51%-не знають.
13. Якщо відповідь на 9 питання «ні», чому не бажаєте створювати власну сім'ю?	0%-ніхто не сказав, що категорично не має бажання створювати сім'ю.	17,71%-немає бажання створювати сім'ю, негативне ставлення до ідеї сім'ї.
14. Чи плануєте народжувати дітей?	80,95%-так; 9,52%-ще не вирішено; 9,53%-ні.	46,07%-так; 17,65%-ще не вирішено; 36,28%-ні.
15. Якщо відповідь на питання 13 «Так», скільки дітей хотіли би народити?	64,43%-дві дитини; 23,81%-одна дитина.	35,29%-дві дитини, 11,76%-три дитини.
16. Якщо відповідь на питання 13 «Ні», чому не бажаєте народжувати дітей?	11,76%-відповідальність, яку не готові брати.	55,95%-немає бажання, бо це тягар.
17. Чи готові взяти відповідальність за створену сім'ю?	65,75%-якщо створю, то так; 34,25%-ще не вирішено.	70,59%-якщо створю, то так; 11,76%-ні, не готові; 17,65%-ще не вирішено.
18. Чи готові до відкритої, постійної комунікації з партнером?	11,76%-не знають; 88,24%-готові до комунікації.	17,65%-не знають; 70,59%-готові до комунікації.
19. Чи готові до розумних проявів самопожертви та альтруїзму на користь своєї сім'ї?	19,05%-не знають; 76,19%-готові до проявів самопожертви та альтруїзму на користь своєї сім'ї.	29,41%-не знають; 70,59%-готові до проявів самопожертви та альтруїзму на користь своєї сім'ї.
20. Чи готові проявляти співчуття до переживань партнера?	4,76%-не знають; 90,48%-готові проявляти співчуття до переживань партнера.	5,88%-не знають; 94,12%-готові проявляти співчуття до переживань партнера.
21. Яка стратегія побудови сім'ї вам підходить більше ?	4,76%-патріархат; 90,48%-партнерство.	5,88%-патріархат; 94,12%-партнерство.
22. Чи вважаєте, що ваш партнер(ка) має утримувати вас та спільних дітей?	19,05%-партнер; 80,95%-спільно маємо утримувати сім'ю.	23,53%-партнер; 76,47%-спільно маємо утримувати сім'ю.
23. Яку роль має виконувати жінка, а яку чоловік у сім'ї?	52,38%-чоловік-забезпечення, жінка-домашній комфорт; 14,29%-спільна робота і рівність; 33,33%-не знають.	29,41%-чоловік-забезпечення, жінка-домашній комфорт; 47,06%-рівність ролей та спільна робота; 23,53%-не знають.
24. Чи були у вас довготривалі серйозні стосунки? (за вашим суб'єктивним відчуттям)	42,86%-ні; 57,14%-так.	58,82%-ні, 41,18%-так
25. Ваша відповідь на 23 питання «Так», якщо взяти 100%, на скільки відсотків ви були щасливі, на скільки нещасні у цих стосунках?	58,33%-щасливі від 50 до 100%, 41,67%-нешчасливі від 50 до 100%.	71,43%-до 100% щасливі, 28,57%-до 50% нещасливі.

1	2	3
26. Яке ваше ставлення до подружньої невірності?	100%-негативне ставлення	11,76%-нейтральне ставлення, 88,24%-негативне ставлення
27. Як ви зазвичай доносите свою думку до партнера(ки)?	5,88%-ніколи не було стосунків, то не знаю; 94,12%-діалог	9,53%-ігнорування; 4,76%-крик; 85,71%-діалог
28. Чи є у вас залежності або шкідливі звички (якщо є, вкажіть яка)?	14,29%-куріння; 9,52%-алкоголь; 4,76%-солодке; 66,67%-немає.	23,53%-куріння; 5,88%-відеоігри; 5,88%-розлад харчової поведінки; 64,71%-немає.
29. Чи маєте ви претензії до чоловіків/жінок, як до статей («всім чоловікам потрібно одне», «всі біди від жінок»)?	82,35%-ні; 17,65%-так.	76,19%-ні; 23,81%-так.
30. Чи важливо, аби ваш майбутній партнер(ка) приділяли увагу та час кар'єрному зростанню?	85,71%-ні; 14,29%-так	82,35%-ні; 17,65%-так
31. Чи важливо, щоб ваш майбутній партнер(ка) мали вищу освіту та спеціалізацію?	14,28%-не знаю; 66,67%-ні; 19,05%-так	35,29%-не знаю; 29,42%-ні; 35,29%-так.
32. Чи важливо, щоб ваш майбутній партнер(ка) заробляли власні кошти?	94,12%-так; 5,88%-не знаю.	76,19%-так, 9,50%-ні, 14,31%-не знаю.
33. Чи хотіли б ви, щоб партнер(ка) були схожі на ваших батька або матір?	52,58%-ні; 38,10%-частково; 9,52%-так.	52,96%-частково; 47,08%-ні.
34. Чи важливо, щоб партнер(ка) надавали емоційну, моральну підтримку?	100%-так.	5,88%-не знаю; 94,12%-так.
35. Чи важливо, щоб партнер(ка) слідували за своїм зовнішнім виглядом та слідували сучасним модним тенденціям?	19,05%-не знаю; 23,81%-ні; 57,14%-так.	5,88%-не знаю; 94,12%-так.
36. Чи важливо, щоб партнер(ка) радилися з вами?	9,52%-не знаю; 90,48%-так.	11,76%-не знаю, 88,24%-так
37. Як ви вважаєте, для чого потрібен дошлюбний період?	28,57%-для пізнання партнера; 42,86%-для розуміння чи підходимо один одному; 23,81%-для розуміння побутової сумісності; 4,76%-не знаю.	52,95%-для кращого розуміння партнера; 35,29%-для розуміння чи підходимо один одному; 11,76%-не знаю.
38. Як ви вважаєте, скільки часу має тривати дошлюбний період?	14,29%-до 1 року; 28,57%-2 роки, 28,56%-3 роки і більше, 28,58%-не знають.	11,76%-1 рік; 11,76%-2 роки; 23,53%-3 роки і більше; 47,06%-не знають.
39. Як ви думаєте, що саме вам заважає будувати гармонійні партнерські стосунки?	19,05%-невпевненість, сором'язливість, низька самооцінка; 38,10%-відсутність досвіду, нерозуміння як будувати стосунки; 23,81%-не відчуваю перешкод для себе; 4,76%-гордість; 4,76%-недовіра; 9,52%-не знаю, що заважає.	11,76%-невпевненість, тривожність; 17,64%-відсутність досвіду, нерозуміння як будувати стосунки; 11,76%-невміння чути один одного, конфлікти; 5,88%-не відчуваю перешкод для себе; 17,65%-не знайшли підходящого партнера; 11,76%-недовіра, відстань, не час; 5,88%-проблеми з

		вираженням почуттів; 17,67%-не знаю, що заважає.
1	2	3
40. Яка виникає асоціація зі словами «шлюб», «сім'я»?	19,05%-любов, кохання; 19,05%-підтримка, спільне життя, допомога; 9,52%-щастя, затишок, гармонія; 4,76%-довіра; 9,52%-спокій, світло, приємні асоціації; 4,76%-ідеалізоване уявлення про шлюб; 33,34%-страждання, недовіра, самотність.	25,49%-любов, гармонія, взаємоповага; 13,73%-щастя, затишок, радість, тепло; 11,76%-єдність, спільність; 13,73%-відповідальність, обов'язки; 35,30%,-непевненість, неготовність, біль, проблеми.
41. Чи хотіли б ви підвищити рівень готовності до шлюбу?	90,48%-так; 9,52%-ні.	35,29%-так; 64,71%-ні.
42. Як ви думаєте, які психологічні умови вплинули на формування вашої готовності до шлюбу найбільше (може бути декілька пунктів)?	Батьківське виховання-22,87%; Стосунки в сім'ї між батьками-21,44%; Перший досвід стосунків 14,29%; Стосунки з друзями-11,44%; Душевна близькість між батьками і дітьми-8,52%; Перше кохання-7,15%; Доступ до Інтернет ресурсу-5,70%; Перегляд фільмів про сімейно-шлюбні стосунки-4,29%; Наявність/відсутність братів/сестер-2,87%; Релігійна атмосфера в сім'ї, в якій дитина виросла-1,43%.	Батьківське виховання-24,29%; Стосунки в сім'ї батька між собою-22,86%; Душевна близькість між батьками і дітьми-10,44%; Перший досвід стосунків-9,57%; Перегляд фільмів про сімейно-шлюбні стосунки-8,57%; Стосунки з друзями-5,71%; Наявність/відсутність братів/сестер-5,71%; Перше кохання-5,71%; Доступ до Інтернет ресурсу-5,71%; Релігійна атмосфера в сім'ї, в якій дитина виросла-1,43%.

Спеціальність «Фізична культура і спорт»

Психологічна готовність особистості до шлюбу	Викладачі фізичної культури 1-3 курс (n=96)	
	КГ (49)	ЕГ (47)
1	2	3
1. Сімейний стан	22,23%-у стосунках; 66,67%-не в стосунках; 11,10%-у шлюбі.	28,68%-у стосунках; 71,41%-не у стосунках.
2. Ви виховувалися у повній/неповній сім'ї?	23,58%-неповна; 76,42%-повна.	64,21%-неповна; 35,79%-повна.
3. Скільки дітей було у вашій сім'ї?	28,57%-одна; 28,57%-дві; 42,86%-три і більше.	14,29%-одна; 41,26%-дві; 44,45%-три і більше.
4. Бодай один з батьків був схильний до залежної, асоціальної, аморальної поведінки, кримінальних дій?	57,14%-батько і мати, 42,86%-ніхто.	20,41%-батько; 36,95%-батько і мати; 42,64%-ніхто.
5. Чи переживали ви фізичне, емоційне, фінансове, сексуальне насилля?	22,49%-так, емоційне; 17,34%-так, фізичне; 21,52%-так, фінансове; 5,50%-так, сексуальне; 33,15%-не переживав.	51,31%-так емоційне; 11,11%-так фінансове; 31,58%-не переживав.

1	2	3
6. Бодай один із батьків був схильний карати вас ігноруванням?	14,89%-так, мати; 42,86%-батько і мати; 42,25%-ніхто.	42,86%-батько і мати; 57,14%-ніхто.
7. Бодай один із батьків демонстрував гіперопікаюче ставлення щодо вас?	28,57%-батько і мати; 71,43%-ніхто.	28,57%-так, батько і мати; 15,31%-так, мати; 56,12%-ніхто.
8. Що ви чули від батьків про таке явище, як «сім'я»?	Що це: 42,86%-любов, взаємоповага, підтримка; 14,29%-спільна праця, взаємодія та обов'язки в сім'ї; 42,86%-відсутність розмов або пояснень;	Що це: 27,27%-підтримка, турбота, любов, довіра; 9,09%-матеріальний тягар; 18,18%-відповідальність; 45,45%-відсутність розмов або пояснень.
9. Що ви зрозуміли спостерігаючи за батьками про таке явище, як «сім'я»?	Зрозуміли, що це: 14,28%-любов, повага; 14,28%-максимальна спільність; 28,58%-нічого не зрозумів; 42,86%-непорозуміння, конфлікти, компроміси.	Зрозуміли, що це: 11,40%-що з батьками пощастило; 26,40%-між чоловіком та жінкою має бути рівність; 16,28%-підтримка; 14,29%-що моя сім'я має бути зовсім іншою; 31,63%-нічого не зрозумів.
10. Чи плануєте створювати власну сім'ю?	71,43%-так; 28,57%-ні.	41,98%-так; 15,16%-ще не вирішено; 42,86%-ні.
11. Якщо відповідь на 9 питання «Так», у скільки років ви хотіли би вступити у шлюб/одружитися?	10,13%-якомога раніше; 18,45%-до 25 років; 42,86%-до 30 років; 28,56%-не знають.	27%-до 20 років; 40,35%-до 25 років; 32,65%-відповіли, що не планують вступити у шлюб.
12. Якщо відповідь на 9 питання «Так», для чого вам створювати сім'ю?	Для: 41,62%-прагнення до гармонійної сім'ї; 5,75%-сім'я як цінність і підтримка; 9,34%-для продовження роду; 14,72%-особисте задоволення;	Для: 31,38%-сєнс життя, продовження роду; 15,67%-потреба в безпеці та підтримці; 10,09%-позитивних емоцій та щастя.
13. Якщо відповідь на 9 питання «ні», чому не бажаєте створювати власну сім'ю?	28,57%-не зацікавлені в побудові сім'ї.	42,86%-не зацікавлені в побудові сім'ї.
14. Чи плануєте народжувати дітей?	71,43%-так; 28,57%-ні.	42,86%-так; 25,84%-ще не вирішено; 31,30%-ні.
15. Якщо відповідь на питання 13 «Так», скільки дітей хотіли би народити?	57,14%-дві дитини; 42,86%-одна дитина.	22,15%-одна дитина; 44,86%-дві дитини, 32,99%-три дитини.
16. Якщо відповідь на питання 13 «Ні», чому не бажаєте народжувати дітей?	28,57%-відповідальність, яку не готові брати.	31,30%-відповідальність, яку не готові брати.
17. Чи готові взяти відповідальність за створену сім'ю?	70%-якщо створюю, то так; 30%-ні, не готові.	65,29%-якщо створюю, то так; 15,20%-ще не вирішено; 19,51%-ні, не готові.
18. Чи готові до відкритої, постійної комунікації з партнером?	28,57%-не знають; 71,43%-готові до комунікації.	14,29%-ні, не готові; 14,29%-не знають; 71,42%-готові до комунікації.
19. Чи готові до розумних проявів самопожертви та альтруїзму на користь своєї сім'ї?	56,74%-готові до проявів самопожертви та альтруїзму на користь своєї сім'ї; 26,64%-не знають; 16,62%-ні, не готові.	37,25%-готові до проявів самопожертви та альтруїзму на користь своєї сім'ї; 32,03%-не знають; 30,72%-ні, не готові.
20. Чи готові проявляти співчуття до переживань партнера?	100%-готові проявляти співчуття до переживань партнера.	100%-готові проявляти співчуття до переживань партнера.
21. Яка стратегія побудови сім'ї вам підходить більше ?	25,62%-патріархат; 74,38%-партнерство.	31,34%-патріархат; 68,66%-партнерство.

1	2	3
22. Чи вважаєте, що ваш партнер(ка) має утримувати вас та спільних дітей?	100%-спільно маємо утримувати сім'ю.	34,16%-партнер; 65,84%-спільно маємо утримувати сім'ю.
23. Яку роль має виконувати жінка, а яку чоловік у сім'ї?	32,05%-чоловік-забезпечення, жінка-домашній комфорт; 37,50%-спільна робота і рівність; 30,45%-не знають.	9,50%-чоловік-забезпечення, жінка-домашній комфорт; 40,83%-рівність ролей та спільна робота; 5,77%-чоловік бере головну відповідальність; 7,75%- жінка бере головну відповідальність; 36,15%- не знають.
24. Чи були у вас довготривалі серйозні стосунки? (за вашим суб'єктивним відчуттям)	28,57%-ні, 71,43%-так	60,76%-ні; 39,24%-так.
25. Ваша відповідь на 23 питання «Так», якщо взяти 100%, на скільки відсотків ви були щасливі, на скільки нещасні у цих стосунках?	32,86%-щасливі до 50%, 38,57%-нещасливі до 50%.	12,07%-до 100% щасливі, 27,17%-до 100% нещасливі.
26. Яке ваше ставлення до подружньої невірності?	85,71%-негативне ставлення; 14,29%-нейтральне ставлення.	28,57%-нейтральне ставлення, 71,43%-негативне ставлення
27. Як ви зазвичай доносите свою думку до партнера(ки)?	20,25%-ігнорування; 15%-крик; 64,75%-діалог	19,13%-ігнорування; 18,96%-крик; 61,91%-діалог
28. Чи є у вас залежності або шкідливі звички (якщо є, вкажіть яка)?	42,86%-куріння; 14,29%-надмірне миття рук з милом; 42,86%-немає.	85,71%-куріння; 14,29%-немає.
29. Чи маєте ви претензії до чоловіків/жінок, як до статей («всім чоловікам потрібно одне», «всі біди від жінок»)?	72,97%-ні; 27,03%-так.	63,42%-ні; 36,58%-так.
30. Чи важливо, аби ваш майбутній партнер(ка) приділяли увагу та час кар'єрному зростанню?	85,71%-ні; 14,29%-так	82,35%-ні; 17,65%-так
31. Чи важливо, щоб ваш майбутній партнер(ка) мали вищу освіту та спеціалізацію?	51,42%-не знаю; 48,58%-так.	19,63%-не знаю; 23,23%-ні; 57,14%-так
32. Чи важливо, щоб ваш майбутній партнер(ка) заробляли власні кошти?	14,29%-так, 85,71%-ні;	28,57%-так; 28,57%-не знаю; 42,86%-ні.
33. Чи хотіли б ви, щоб партнер(ка) були схожі на ваших батька або матір?	42,86%-ні; 57,14%-частково.	32,74%-частково; 42,86%-ні; 24,40%-так
34. Чи важливо, щоб партнер(ка) надавали емоційну, моральну підтримку?	15,62%-не знаю; 84,38%-так.	24,15%-не знаю; 75,85%-так.
35. Чи важливо, щоб партнер(ка) слідували за своїм зовнішнім виглядом та слідували сучасним модним тенденціям?	100%-так.	14,29%-не знаю; 85,71%-так.
36. Чи важливо, щоб партнер(ка) радилися з вами?	14,29%-не знаю; 71,43%-так; 14,29%-ні.	100%-так.
37. Як ви вважаєте, для чого потрібен дошлюбний період?	22,73%-для пізнання партнера; 32,86%-перевірка сумісності; 44,41%-не знаю.	18,26%-перевірка почуттів; 28,51%- перевірка сумісності; 53,23%-не знаю.

1	2	3
38. Як ви вважаєте, скільки часу має тривати дошлюбний період?	24,65%-до 1 року; 33,79%-3 роки і більше, 41,56%-не знають.	32,65%- 1 рік; 13,91%-2 роки; 13,91%-3 роки і більше; 39,53%-не знають.
39. Як ви думаєте, що саме вам заважає будувати гармонійні партнерські стосунки?	42,86%-проблеми в стосунках з батьками; 14,29%- проблеми з характером; 42,86%-не цікавість, відсутність підходящої людини.	28,57%-невміння чути один одного, конфлікти; 14,29%-недовіра; 35,67%-негативні звички; 21,47%-не знаю, що заважає.
40. Яка виникає асоціація зі словами «шлюб», «сім'я»?	15,38%-любов, кохання; 15,38%-діти; 15,38%-гармонія, похід на природу, спілкування; 23,08%-спорідненість, злагода; 7,69%-відповідальність; 23,08%-конфлікти, недовіра, ненависть.	18,10%-любов, гармонія; 25,15%-щаслива родина, приємні вечори разом; 18,98%-піднесений настрій, свято; 37,77%,-непевненість, неготовність, біль, проблеми.
41. Чи хотіли б ви підвищити рівень готовності до шлюбу?	85,53%-так; 14,47%-ні.	42,37%-так; 57,63%-ні.
42. Як ви думаєте, які психологічні умови вплинули на формування вашої готовності до шлюбу найбільше (може бути декілька пунктів)?	Батьківське виховання -16,67%; Стосунки в сім'ї батька між собою-16,33%; Душевна близькість між батьками і дітьми-15,33%; Перший досвід стосунків-14,85%; Доступ до Інтернету-9,15%; Перше кохання-7,65%; Стосунки з друзями-6,67%; Перегляд фільмів про сімейно-шлюбні стосунки-6,67%; Наявність/відсутність братів/сестер-3,35%; Релігійна атмосфера в сім'ї, в якій дитина виросла-3,33%.	Батьківське виховання-17,67%; Стосунки в сім'ї між батьками-16,60%; Душевна близькість між батьками і дітьми-13,11%; Доступ до Інтернету-12,75%; Перший досвід стосунків-9,93%; Релігійна атмосфера в сім'ї, в якій дитина виросла-8,33%; Перше кохання-7,82%; Наявність/відсутність братів/сестер-6,56%; Перегляд фільмів про сімейно-шлюбні стосунки-3,78%; Стосунки з друзями-3,45%.

Додаток 3

Авторська анкета «Розподіл сімейних обов'язків»

Звертаємось до вас з проханням висловити свою думку щодо розподілу сімейних обов'язків. Відповідаючи на запитання, уважно прочитайте поданий перелік сімейних обов'язків. Визначте, які обов'язки шлюбні партнери мають виконувати разом, а які варто розподілити між собою.

Цифра 1 – жінка; цифра 2 – чоловік; цифра 3 – спільно; цифра 4 – напишіть свій варіант

Перелік сімейних обов'язків	Хто повинен виконувати
1. Брати декретну відпустку	
2. Будувати кар'єру	
3. Бути прикладом для дітей	
4. Бути сімейним мотиватором	
5. Виховання дітей	
6. Виносити сміття	
7. Відповідати за духовний розвиток сім'ї	
8. Враховувати бажання партнера щодо сексу	
9. Годувати немовля	
10. Грати в ігри з дітьми	
11. Готувати їжу	
12. Гуляти з дітьми	
13. Дарувати подарунки членам сім'ї	
14. Дарувати позитивні емоції членам сім'ї	
15. Доглядати за батьками похилого віку	
16. Доглядати за домашніми тваринами	
17. Доглядати за кімнатними рослинами	
18. Допомогати дітям у підготовці до уроків	
19. Дослухатися до партнера	
20. Забирати дітей зі школи/садочка	
21. Забезпечувати членів сім'ї грошима для задоволення повсякденних потреб	
22. Забезпечувати сім'ю житлом	
23. Забезпечувати сім'ю якісними продуктами	
24. Заробляти кошти для сім'ї	
25. Захищати членів сім'ї від фізичного і психічного насилля	
26. Ініціювати інтимно-сексуальну комунікацію	
27. Керувати сімейним б'юджетом	
28. Купати немовля	
29. Купувати одяг для членів сім'ї	
30. Купувати продукти	
31. Мити посуд	
32. Налагоджувати здорову комунікацію з партнером та дітьми	
33. Насипати їжу у тарілки та подавати на стіл	
34. Очоловувати сімейну ієрархію	
35. Організовувати відпочинок сім'ї	
36. Організовувати романтичні вечора з партнером	
37. Переодягати немовля	
38. Передавати життєвий досвід дітям	
39. Підтримувати порядок і чистоту в будинку	

40. Пилососити/мити підлогу	
41. Прати речі	
42. Прасувати речі	
43. Приділяти увагу партнеру	
44. Приймати складні рішення	
45. Проводити з дітьми час	
46. Проводити час з партнером	
47. Професійна реалізація	
48. Ремонтувати домашнє майно та особисті речі	
49. Розподіляти сімейні ролі	
50. Спілкуватися з партнером	
51. Чистити раковину/унітаз	

Дякуємо за співпрацю!

Додаток И

Результати дослідження авторської анкети «Розподіл сімейних обов'язків»

Спеціальність «Психологія»

Перелік сімейних обов'язків, спеціальність «Психологія» 1-3 курс (n=111)	КГ (56)			ЕГ (55)		
	Виконують спільно, %	Виконує жінка, %	Виконує чоловік, %	Виконують спільно, %	Виконує жінка, %	Виконує чоловік, %
1	2	3	4	5	6	7
1. Брати декретну відпустку	32,31	64,12	3,57	40	60	-
2. Будувати кар'єру	100	-	-	85,81	3,51	10,68
3. Бути прикладом для дітей	100	-	-	96,51	-	3,49
1	2	3	4	5	6	7
4. Бути сімейним мотиватором	78,74	17,75	3,51	85,82	14,18	-
5. Виховання дітей	100	-	-	96,52	3,48	-
6. Виносити сміття	67,75	-	32,25	64,32	-	35,68
7. Відповідати за духовний розвиток сім'ї	78,48	21,52	-	85,81	14,19	-
8. Враховувати бажання партнера щодо сексу	100	-	-	93,02	3,49	3,49
9. Годувати немовля	60,72	39,28	-	60,81	39,19	-
10. Грати в ігри з дітьми	96,51	-	3,49	92,92	-	7,08
11. Готувати їжу	85,81	7,14	7,05	85,82	14,18	-
12. Гуляти з дітьми	100	-	-	100		
13. Дарувати подарунки членам сім'ї	82,12	-	17,88	100		
14. Дарувати позитивні емоції членам сім'ї	100	-	-	100		
15. Доглядати за батьками похилого віку	96,52	3,48	-	78,62	21,38	-
16. Доглядати за домашніми тваринами	96,52	-	3,48	93,02	3,49	3,49
17. Доглядати за кімнатними рослинами	53,54	32,35	14,11	47,71	36,88	15,41
18. Допомогати дітям у підготовці до уроків	100	-	-	89,42	7,09	3,49
19. Дослухатися до партнера	100	-	-	96,52	3,48	
20. Забирати дітей зі школи/садочка	100	-	-	92,91	7,09	
21. Забезпечувати членів сім'ї грошима для задоволення повсякденних потреб	64,23	-	35,77	75		25
22. Забезпечувати сім'ю житлом	50	-	50	50		50
23. Забезпечувати сім'ю якісними продуктами	82,34	3,51	14,15	77,41	13,14	9,45
24. Заробляти кошти для сім'ї	92,83	-	7,17	82,21		17,79

1	2	3	4	5	6	7
25. Захищати членів сім'ї від фізичного і психічного насилля	71,54	-	28,46	71,52		28,48
26. Ініціювати інтимно-сексуальну комунікацію	92,83	-	7,17	84,62	2,48	12,90
27. Керувати сімейним б'юджетом	71,54	17,82	10,64	63,12	23,91	12,97
28. Купати немовля	92,83	7,17		84	16	-
29. Купувати одяг для членів сім'ї	82,13	14,42	3,45	85,81	10,68	3,51
30. Купувати продукти	96,51	3,9		81,01	13,02	5,97
31. Мити посуд	89,42	3,51	7,07	89,42	-	10,68
32. Налаштувати здорову комунікацію з партнером та дітьми	92,91	7,09	-	96,52	3,48	-
33. Насипати їжу у тарілки та подавати на стіл	78,74	17,85	3,51	67,91	32,09	-
34. Очоловувати сімейну ієрархію	78,52	14,41	7,07	96,51	-	3,49
35. Організувати відпочинок сім'ї	85,82	7,11	7,07	92,91	-	7,09
36. Організувати романтичні вечора з партнером	85,83	3,48	10,69	78,63	-	21,37
37. Переодягати немовля	89,31	10,69	-	89,31	10,69	-
38. Передавати життєвий досвід дітям	100	-	-	100	-	-
39. Підтримувати порядок і чистоту в будинку	89,33	10,67	-	84,04	16,96	-
40. Пилососити/мити підлогу	67,94	21,37	10,69	72	14	14
41. Прати речі	64,43	32,12	3,45	67,98	14,23	17,79
42. Прасувати речі	71,51	25,02	3,47	63,02	30,90	6,08
43. Приділяти увагу партнеру	100	-	-	100	-	-
44. Приймати складні рішення	89,42	3,51	7,07	84,62	2,48	12,90
45. Проводити з дітьми час	100	-	-	100	-	-
46. Проводити час з партнером	100	-	-	96,51	-	3,49
47. Професійна реалізація	100	-	-	96,51	-	3,49
48. Ремонтувати домашнє майно та особисті речі	64,32	-	35,68	46,53	-	53,47
49. Розподіляти сімейні ролі	100	-	-	82,08	4,49	13,43
50. Спілкуватися з партнером	100	-	-	96,51	-	3,49
51. Чистити раковину/унітаз	74,23	-	25,77	71,5	17,81	10,67

Спеціальність «Фізична терапія, ерготерапія»

Перелік сімейних обов'язків	КГ (37)			ЕГ (36)		
	Виконують спільно, %	Виконує жінка, %	Виконує чоловік, %	Виконують спільно, %	Виконує жінка, %	Виконує чоловік, %
1	2	3	4	5	6	7
1. Брати декретну відпустку	24,75	75,25	-	25,53	69,47	5
2. Будувати кар'єру	100	-	-	89,32	-	10,68
3. Бути прикладом для дітей	100	-	-	95,43	-	4,57
4. Бути сімейним мотиватором	75,12	14,61	10,27	64,92	15,23	19,85
5. Виховання дітей	100	-	-	95,42	4,58	-
6. Виносити сміття	69,72	-	30,28	59,13	-	40,87
7. Відповідати за духовний розвиток сім'ї	80,11	14,91	4,98	74,64	15,32	10,04
8. Враховувати бажання партнера щодо сексу	100	-	-	100	-	-
9. Годувати немовля	78,28	21,72	-	50,52	49,48	-
10. Грати в ігри з дітьми	100	-	-	95,42	4,58	-
11. Готувати їжу	89,36	10,64	-	75,13	19,87	5
12. Гуляти з дітьми	100	-	-	95,42	4,58	-
13. Дарувати подарунки членам сім'ї	94,74	-	5,26	100	-	-
14. Дарувати позитивні емоції членам сім'ї	100	-	-	100	-	-
15. Доглядати за батьками похилого віку	94,74	-	5,26	100	-	-
16. Доглядати за домашніми тваринами	78,28	21,72	-	95,42	-	4,58
17. Доглядати за кімнатними рослинами	39,81	55,19	5	45,23	54,77	-
18. Допомогати дітям у підготовці до уроків	94,74	5,26	-	83,54	11,46	5,00
19. Дослухатися до партнера	100	-	-	100	-	-
20. Забирати дітей зі школи/садочка	89,57	5	5,43	89,72	-	10,28
21. Забезпечувати членів сім'ї грошима для задоволення повсякденних потреб	66,19	-	33,81	71,53	-	28,47
22. Забезпечувати сім'ю житлом	41,28	-	58,72	59,12	-	40,88
23. Забезпечувати сім'ю якісними продуктами	81,22	5,05	13,73	69,24	10,02	20,74
24. Заробляти кошти для сім'ї	79,26	-	20,74	79,14	-	20,86
25. Захищати членів сім'ї від фізичного і психічного насилля	56,11	-	43,89	54,83	-	45,17
26. Ініціювати інтимно-сексуальну комунікацію	94,70	-	4,40	95,42	-	4,58
27. Керувати сімейним бюджетом	74,55	20,45	5	59,14	15,03	25,83

1	2	3	4	5	6	7
28. Купати немовля	94,75	5,25	-	79,32	15,72	4,96
29. Купувати одяг для членів сім'ї	84,48	15,52	-	89,73	10,27	
30. Купувати продукти	81,35	4,90	13,75	83,54	11,46	5,00
31. Мити посуд	81,35	4,90	13,75	85,23	5,02	9,75
32. Налагоджувати здорову комунікацію з партнером та дітьми	100	-	-	90,23	5,02	4,75
33. Насипати їжу у тарілки та подавати на стіл	84,35	15,65	-	59,13	40,87	-
34. Очоловувати сімейну ієрархію	69,48	-	30,52	65,23	-	34,77
35. Організувати відпочинок сім'ї	94,75	-	5,25	79,32	5,03	15,65
36. Організувати романтичні вечора з партнером	78,28	-	21,72	69,74	5,04	25,22
37. Переодягати немовля	100	-	-	83,54	11,46	5,00
38. Передавати життєвий досвід дітям	100	-	-	90,23	5,02	4,75
39. Підтримувати порядок і чистоту в будинку	94,75	5,25	-	75,23	24,77	-
40. Пилювати/мити підлогу	92,11	5,14	2,75	65,42	34,58	-
41. Прати речі	64,73	35,27	-	71,53	28,47	-
42. Прасувати речі	69,42	35,58	-	64,94	25,12	9,94
43. Приділяти увагу партнеру	100	-	-	90,23	5,03	4,74
44. Приймати складні рішення	84,47	-	15,53	78,13	-	21,87
45. Проводити з дітьми час	100	-	-	95,42	-	4,58
46. Проводити час з партнером	100	-	-	90,23	5,03	4,74
47. Професійна реалізація	100	-	-	95,42	-	4,58
48. Ремонтувати домашнє майно та особисті речі	29,76	-	70,24	34,63	-	65,37
49. Розподіляти сімейні ролі	92,11	5,14	2,75	83,54	5,03	11,43
50. Спілкуватися з партнером	100	-	-	89,73	10,27	-
51. Чистити раковину/унітаз	74,22	9,24	16,54	61,12	10,03	28,85

Спеціальність «Фізична культура і спорт»

Перелік сімейних обов'язків	КГ (49)			ЕГ (47)		
	Виконують спільно, %	Виконує жінка, %	Виконує чоловік, %	Виконують спільно, %	Виконує жінка, %	Виконує чоловік, %
1	2	3	4	5	6	7
1. Брати декретну відпустку	22,32	77,68	-	12,54	87,46	-
2. Будувати кар'єру	88,81	-	11,19	100	-	-
3. Бути прикладом для дітей	100	-	-	87,53	-	12,47

1	2	3	4	5	6	7
4. Бути сімейним мотиватором	66,64	22,23	11,13	50,03	37,52	12,45
5. Виховання дітей	100	-	-	87,54	12,46	-
6. Виносити сміття	66,64	-	33,37	75,00	-	25
7. Відповідати за духовний розвиток сім'ї	66,64	33,36	-	75	25	-
8. Враховувати бажання партнера щодо сексу	100	-	-	100	-	-
9. Годувати немовля	22,32	77,68	-	12,47	87,53	-
10. Грати в ігри з дітьми	100	-	-	100	-	-
11. Готувати їжу	66,63	33,37	-	37,53	62,47	-
12. Гуляти з дітьми	100	-	-	100	-	-
13. Дарувати подарунки членам сім'ї	100	-	-	87,52	-	12,48
14. Дарувати позитивні емоції членам сім'ї	100	-	-	100	-	-
15. Доглядати за батьками похилого віку	100	-	-	87,52	12,48	-
16. Доглядати за домашніми тваринами	66,64	-	33,36	87,52	-	12,48
17. Доглядати за кімнатними рослинами	11,23	88,77	-	37,54	62,46	-
18. Допомогати дітям у підготовці до уроків	88,77	11,23	-	87,52	12,48	-
19. Дослухатися до партнера	100	-	-	100	-	-
20. Забирати дітей зі школи/садочка	88,77	-	11,23	87,54	-	12,46
21. Забезпечувати членів сім'ї грошима для задоволення повсякденних потреб	44,51	-	55,49	62,52	-	37,48
22. Забезпечувати сім'ю житлом	55,49	-	44,51	50	-	50
23. Забезпечувати сім'ю якісними продуктами	66,63	11,23	22,13	50	12,53	37,47
24. Заробляти кошти для сім'ї	77,73	-	22,27	75	-	25
25. Захищати членів сім'ї від фізичного і психічного насилля	55,53	-	44,47	37,54	-	62,46
26. Ініціювати інтимно-сексуальну комунікацію	66,63	22,13	11,23	100	-	-
27. Керувати сімейним б'юджетом	77,73	22,27	-	62,51	25,03	12,46
28. Купати немовля	77,73	22,27	-	62,54	37,46	-
29. Купувати одяг для членів сім'ї	100	-	-	62,53	25	12,47
30. Купувати продукти	88,77	-	11,23	62,52	12,48	24,99
31. Мити посуд	88,77	11,23	-	50	37,57	12,43
32. Налаштовувати здорову комунікацію з партнером та дітьми	100	-	-	100	-	-
33. Насипати їжу у тарілки та подавати на стіл	55,53	44,47	-	62,53	37,47	-

1	2	3	4	5	6	7
34. Очоловати сімейну ієрархію	77,73	-	22,27	62,52	25	12,48
35. Організувати відпочинок сім'ї	88,77	-	11,23	62,50	12,50	25
36. Організувати романтичні вечора з партнером	100	-	-	50	12,54	37,45
37. Переодягати немовля	77,73	22,7	-	62,53	37,47	-
38. Передавати життєвий досвід дітям	88,77	-	11,23	87,52	-	12,48
39. Підтримувати порядок і чистоту в будинку	88,77	11,23	-	62,54	37,46	-
40. Пилюсосити/мити підлогу	88,77	11,23	-	62,54	37,46	-
41. Прати речі	66,63	33,37	-	50	50	-
42. Прасувати речі	44,45	55,55	-	50	50	-
43. Приділяти увагу партнеру	100	-	-	87,54	12,46	-
44. Приймати складні рішення	66,64	11,23	22,13	87,54	12,46	-
45. Проводити з дітьми час	100	-	-	100	-	-
46. Проводити час з партнером	100	-	-	100	-	-
47. Професійна реалізація	100	-	-	87,54	-	12,46
48. Ремонтувати домашнє майно та особисті речі	11,23	-	88,77	12,53	-	87,47
49. Розподіляти сімейні ролі	88,82	11,18	-	87,52	12,48	-
50. Спілкуватися з партнером	100	-	-	87,52	12,48	-
51. Чистити раковину/унітаз	100	-	-	75	25	-

Додаток К

Методи математичної обробки результатів експериментального дослідження

Описова статистика

	<i>тривожність</i>	<i>фрустрація</i>	<i>агресивність</i>	<i>ригідність</i>	<i>емоційний інтелект</i>	<i>патологізуючі ролі</i>	<i>шлюбний потенціал</i>	<i>ціннісні орієнтації</i>
Середнє	12,2746479	12,056338	12,9929577	13,3380282	4,44366197	108,323944	521,943662	29,3802817
Стандартна помилка	0,41113076	0,47331916	0,37734999	0,34504749	1,27966838	4,4600195	15,8273189	1,44162655
Медіана	13	14	14	14	5	83,5	534,5	21,5
Мода	16	9	14	14	6	83	717	20
Стандартне відхилення	4,89918848	5,64024878	4,49664411	4,11171536	15,2490086	53,1472662	188,604272	17,1789631
Дисперсія вибірки	24,0020477	31,8124064	20,2198082	16,9062032	232,532265	2824,6319	35571,5713	295,116772
Екссес	-1,0663238	-1,0312204	-0,5635985	-0,691679	-0,2915211	-1,5278094	-1,3271205	-0,1368394
Асиметричність	-0,189665	-0,3350861	-0,4776174	-0,2823899	0,3765366	0,34221504	-0,0475817	1,05803897
Інтервал	18	19	18	17	65	159	697	62
Мінімум	2	1	2	3	-20	40	176	9
Максимум	20	20	20	20	45	199	873	71
Сума	1743	1712	1845	1894	631	15382	74116	4172
Рахунок	280	280	280	280	280	280	280	280
Найбільший(1)	20	20	20	20	45	199	873	71
Найменший(1)	2	1	2	3	-20	40	176	9
Рівень надійності (95,0%)	0,81277735	0,93571956	0,74599508	0,68213524	2,52981671	8,817153	31,2895251	2,84999693

Матриця коефіцієнтів лінійної кореляції Пірсона між досліджуваними змінними

	<i>тривожність</i>	<i>фрустрація</i>	<i>агресивність</i>	<i>ригідність</i>	<i>емоційний інтелект</i>	<i>патологізуючі ролі</i>	<i>шлюбний потенціал</i>	<i>ціннісні орієнтації</i>
тривожність	1							
фрустрація	0,83922815	1						
агресивність	0,63945137	0,59368439	1					
ригідність	0,78928498	0,77808525	0,66988097	1				
емоційний інтелект	-0,6218369	-0,5630792	-0,5523791	-0,5346101	1			
патологізуючі ролі	0,65865295	0,62456759	0,61238244	0,63735902	-0,7455549	1		
шлюбний потенціал	-0,5912556	-0,5310177	-0,5389945	-0,538342	0,65029238	-0,7465157	1	
ціннісні орієнтації	-0,3228143	-0,2607262	-0,2753067	-0,2696163	0,39781725	-0,4218934	0,45652828	1

Двовибірковий t-тест Стьюдента з однаковими дисперсіями

	<i>тривожність</i>	<i>фрустрація</i>	<i>агресивність</i>	<i>ригідність</i>
Середнє	12,1811594	11,6666667	12,2971014	13,2681159
Дисперсія	23,6092775	33,8004866	25,8745901	19,438538
Спостереження	138	138	138	138
Об'єднана дисперсія	15,5150217	22,2064953	17,9711467	14,1659262
Гіпотетична різниця середніх	0	0	0	0
df	274	274	274	274
t-статистика	17,3599151	12,5179013	14,4403765	18,5515825
P(T<=t) одностороннє	2,3991E-46	4,8826E-29	7,7885E-36	1,2544E-50
t критичне одностороннє	1,65043379	1,65043379	1,65043379	1,65043379
P(T<=t) двостороннє	4,7982E-46	9,7652E-29	1,5577E-35	2,5089E-50
t критичне двостороннє	1,96865963	1,96865963	1,96865963	1,96865963
	<i>емоційний інтелект</i>	<i>патологізуючі ролі</i>	<i>шлюбний потенціал</i>	<i>ціннісні орієнтації</i>
Середнє	3,64492754	110,217391	518,086957	26,1014493
Дисперсія	203,500741	3014,72612	30459,715	194,777954
Спостереження	138	138	138	138
Об'єднана дисперсія	118,881651	1753,16368	20102,4471	270,716624
Гіпотетична різниця середніх	0	0	0	0
df	274	274	274	274
t-статистика	4,5986785	10,1393032	11,123009	8,3154821
P(T<=t) одностороннє	3,2508E-06	5,0508E-21	2,8927E-24	2,16E-15
t критичне одностороннє	1,65043379	1,65043379	1,65043379	1,65043379
P(T<=t) двостороннє	6,5017E-06	1,0102E-20	5,7855E-24	4,3201E-15
t критичне двостороннє	1,96865963	1,96865963	1,96865963	1,96865963

Додаток Л

**Тренінгово-розвивальна програма особистісної готовності до подружнього життя
«Дорога до сімейного щастя: готовність до шлюбу»**

№ блоку	Назва розвивального заняття	Зміст розвивального заняття
ЕТАП №1 РОЗВИТОК КОГНІТИВНОГО КОМПОНЕНТУ ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ		
1.	Вступне заняття: «Шлюб: компоненти та ознаки готовності»	<p>Мета: знайомство з учасниками, надання інформації про мету, завдання, структуру, основні види роботи запропонованої тренінгово-розвивальної програми, ознайомити з поняттям «шлюбний потенціал» та основними компонентами, показниками готовності до шлюбу, налаштувати на подальшу роботу.</p> <p>I. Лекція: Шлюб: компоненти та ознаки готовності.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шлюб та сім'я: зв'язок та відмінності понять. 2. Компоненти та показники особистісної готовності до подружнього життя. 3. Ознаки готовності особистості до подружнього життя. <p>II. Психологічний тренінг: Шлюбна компетентність. Психологічні вправи для розвитку когнітивного компоненту готовності до подружнього життя (вправа «Моє ім'я - це Я», вправа «Знайомство», вправа «За і Проти», визначення компонента і його назва звести- вправа «Знайди пару», вправа «Оплески», вправа «Міф чи реальність», релаксація «Водоспад»).</p>
2	«Подружня сумісність, важливість передшлюбного періоду»	<p>Мета: ознайомити учасників з поняттям «подружня сумісність», розповісти про важливість, роль та завдання передшлюбного періоду для побудови гармонійного партнерства, налаштувати на продуктивну подальшу роботу.</p> <p>I. Лекція: Подружня сумісність, важливість передшлюбного періоду.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття подружньої сумісності та її складові. 2. Роль та значення передшлюбного періоду у виборі партнера. 3. Стратегії розвитку подружньої сумісності у передшлюбному періоді. <p>II. Психологічний тренінг: Перед тим як стати подружжям. Психологічний інструментарій для розвитку когнітивного компоненту готовності до подружнього життя (вправа «Привітання», вправа «Дерево», вправа «Конверт», вправа «Історія родини», вправа «Мій внутрішній чоловік/жінка», вправа «Розгадай», вправа «Світло та тінь», вправа Подарунок).</p>

3	«Психологічні умови розвитку готовності до шлюбу»	<p>Мета: надати уявлення щодо основних психологічних умов, які впливають на розвиток особистісної готовності, та як наслідок на вибір шлюбного партнера, допомогти визначити, які психологічні умови до цих пір впливають на готовність до шлюбу.</p> <p>I. Лекція: Психологічні умови розвитку готовності до шлюбу.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Список психологічних умов, їх сутність. 2. Зв'язок психологічних умов та готовності до шлюбу. <p>II. Психологічний тренінг: У мене будеш Ти.</p> <p>Психологічний інструментарій для розвитку когнітивного компоненту готовності до подружнього життя (вправа «Зернятко», вправа «Я бачу свій настрій», вправа «Мій соціальний капітал», вправа «Пейзаж», вправа «Три рухи», вправа «Відбиток психологічних умов», вправа «Старі фотографії», вправа «Дякую»).</p>
4	«Створи умови саморозвитку готовності до шлюбу»	<p>Мета: формування у групи розуміння ключових способів саморозвитку, які сприяють підвищенню готовності до шлюбу, розвинути навички самопізнання, рефлексії, необхідних для здійснення саморозвиваючої поведінки, провести вправи направлені на знайомство з собою в контексті подружніх взаємин.</p> <p>I. Лекція: Створи умови саморозвитку готовності до шлюбу.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль саморозвитку в підготовці до подружнього життя. 2. Самопізнання та рефлексія як інструменти підвищення особистісної зрілості. 3. Методи особистісного розвитку: ведення щоденника, участь у тренінгах, робота з психологом. <p>II. Психологічний тренінг: Готовність до шлюбу в твоїх руках.</p> <p>Психологічний інструментарій для розвитку когнітивного компоненту готовності до подружнього життя (вправа Привітання, вправа «Загублений», вправа «Кінорефлексія стосунків», вправа «Австралійський дощ», вправа «Цифрове дзеркало», вправа «Обійми»).</p>
ЕТАП №2 РОЗВИТОК ПОВЕДІНКОВОГО КОМПОНЕНТУ ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ		
5	«Позитивні та паталогізуючі сімейні ролі»	<p>Мета: формування у групи розуміння основних сімейних ролей, їхнього впливу на динаміку сімейних стосунків, виділити відмінності між позитивними та паталогізуючими ролями, а також надати практичні рекомендації для корекції деструктивних моделей поведінки з метою досягнення гармонії у сім'ї.</p> <p>I. Лекція: Позитивні та паталогізуючі сімейні ролі.</p> <p>План:</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття сімейних ролей та їх класифікація 2. Позитивні сімейні ролі та їхній вплив на взаємодію в сім'ї 3. Патологізуючі сімейні ролі та способи їх корекції <p>II. Психологічний тренінг: Які ролі граєш ти?</p> <p>Психологічний інструментарій для розвитку поведінкового компоненту готовності до подружнього життя (вправа «Моя буква», Вправа «Пелюстка» (I частина), вправа «Ремонт», вправа «Діалог в ролях», вправа «Аналіз проблемних деструктивних ролей», вправа-релаксація «Занедбаний сад», «Вправа «Пелюстка» (II частина).</p>
6	«Конфлікти: причини виникнення»	<p>Мета: формування у групи розуміння основних причин виникнення конфліктів, аналіз факторів, які впливають на ескалацію конфліктних ситуацій, а також ознайомлення з основними концепціями та моделями конфліктології з метою запобігання деструктивним конфліктам у міжособистісних стосунках.</p> <p>I. Лекція: Конфлікти: причини виникнення.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Конфлікт, визначення та основні характеристики. 2. Роль конфліктів у розвитку стосунків: деструктивні та конструктивні чинники. 3. Психологічні причини конфліктів, особистісні характеристики, емоційні реакції, відмінності в сприйнятті ситуації. <p>II. Психологічний тренінг: Я у конфлікті.</p> <p>Психологічний інструментарій для розвитку поведінкового компоненту готовності до подружнього життя: (вправа «Чемпіони», вправа «Мої очікування», вправа «Співпраця без конфліктів», вправа «Дозволь собі агресію», вправа «Долоня», вправа «Ураган», вправа «Мікрофон», вправа «Рука дружби»).</p>
7	«Вирішення конфліктів зі стратегію до домовленостей»	<p>Мета: формування у групи навичок ефективного вирішення конфліктів, опанування стратегій вирішення конфліктів, що сприяють досягненню домовленостей, а також розвиток комунікативних та емоційних компетенцій для підтримки конструктивного діалогу в конфліктних ситуаціях.</p> <p>I. Лекція: Вирішення конфліктів зі стратегію до домовленостей.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Усвідомлена комунікація зі стратегією до домовленостей. 2. Стратегії досягнення бажаного в партнерській взаємодії. 3. Табу та правила конфлікту. <p>II. Психологічний тренінг: Давай поговоримо</p> <p>Психологічний інструментарій для розвитку поведінкового компоненту готовності до подружнього життя (вправа «Дарую сонечко», вправа «Співпраця в конфлікті», вправа</p>

		«Хто зверху», вправа «Алфавіт», вправа «Аналіз конфліктів», вправа «Чарівний стілець»).
8	«Сексуальна конституція та її роль у інтимному житті партнерів»	<p>Мета: розкрити поняття «сексуальної конституції», її впливу на інтимне життя партнерів, виявлення взаємозв'язку між сексуальною конституцією та сексуальною сумісністю у стосунках, а також надання рекомендацій для розвитку гармонійних сексуальних стосунків у парі.</p> <p>I. Лекція: Сексуальна конституція та її роль у інтимному житті партнерів.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття сексуальної конституції та її види. 2. Роль сексуальної конституції в інтимному житті партнерів. 3. Значення відкритої комунікації у вирішенні сексуальних конфліктів та побудові довіри у стосунках. <p>II. Психологічний тренінг: Енергія інтимності.</p> <p>Психологічний інструментарій для розвитку поведінкового компоненту готовності до подружнього життя (вправа «Чарівний ящик», вправа «Моя сексуальна конституція», вправа «Атоми і молекули», вправа «Море», вправа «Дрова», вправа «Моя карта подорожі»).</p>
ЕТАП №3 РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНОГО КОМПОНЕНТУ ГОТОВНОСТІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ		
9	«Сформована самоцінність як основа здорових стосунків»	<p>Мета: формування у групи усвідомлення важливості самоцінності як основи для побудови здорових і гармонійних стосунків, ознайомлення з психологічними підходами до розвитку самоцінності та її впливом на міжособистісні взаємини, а також надання практичних рекомендацій для розвитку самоцінності з метою покращення якості стосунків.</p> <p>I. Лекція: Сформована самоцінність як основа здорових стосунків.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначення самоцінності, основні характеристики та прояви. 2. Вплив сформованої самоцінності на якість взаємин. 3. Вплив взаємної підтримки партнерів на зміцнення самоцінності та розвиток подружніх взаємин. <p>II. Психологічний тренінг: Я є. Я – цінність.</p> <p>Психологічний інструментарій для розвитку особистісного компоненту готовності до подружнього життя: (вправа «Три правди і одна брехня», вправа «Акваріумна рибка», вправа «Жахливий-прекрасний малюнок», арт-терапевтична вправа «Метафоричний портрет», вправа «Запах спокою»).</p>
10	«Беру за себе відповідальність»	<p>Мета: формування у групи розуміння важливості особистої відповідальності за власне життя та дії, усвідомлення впливу відповідальності на якість міжособистісних стосунків, а також розвиток навичок прийняття рішень та аналізу власної</p>

		<p>поведінки з метою підвищення особистої відповідальності у різних сферах життя.</p> <p>I. Лекція: Беру за себе відповідальність.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначення особистої відповідальності: основні характеристики та роль у житті людини. 2. Розвиток особистої відповідальності у повсякденному житті та у стосунках з партнером. <p>II. Психологічний тренінг: Свобода у відповідальності. Психологічний інструментарій для розвитку особистісного компоненту готовності до подружнього життя (вправа «Характерний жест» вправа «Діагностика ідентичностей в стосунках», вправа «Розмова з негативною емоцією», вправа «Знайди свою пару», вправа «Пара тварин», вправа «Спасибі за приємне заняття»).</p>
11	«Право бути собою»	<p>Мета: формування у групи усвідомлення важливості особистої автентичності, розвиток розуміння того, як проявлення себе впливає на самоповагу та міжособистісні стосунки, а також надання рекомендацій щодо підтримки та захисту власної ідентичності у стосунках з іншими людьми.</p> <p>I. Лекція: Право бути собою.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначення автентичності та права на самовираження. 2. Внутрішні обмеження: страх відкидання, почуття провини чи сорому, низька самооцінка. 3. Взаємозв'язок автентичності зі стосунками: позитивні ефекти вільного самовираження у міжособистісних стосунках. <p>II. Психологічний тренінг: Автентичність – моє право. Психологічний інструментарій для розвитку особистісного компоненту готовності до подружнього життя (вправа «Особистий момент» вправа «Кажу, що бачу», вправа «Сад і дерево», вправа «Гра в банан» вправа «Примірювання ролей», вправа «За все тобі я дякую»).</p>
12	«Стосунки розпочинаються, підтримуються та завершуються»	<p>Мета: формування у групи усвідомлення ключових етапів розвитку стосунків, розуміння психологічних механізмів, що сприяють їхньому початку, підтримці та завершенню, а також надання практичних рекомендацій для побудови здорових взаємин і конструктивного завершення стосунків, коли це необхідно.</p> <p>I. Лекція: Стосунки розпочинаються, підтримуються та завершуються.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Початок стосунків, формування та розвиток близькості. 2. Підтримка та розвиток стосунків в довготривалій перспективі. 3. Завершення стосунків: причини, процес, психологічні наслідки.

		<p>II. Психологічний тренінг: Вектор стосунків. Психологічний інструментарій для розвитку особистісного компоненту готовності до подружнього життя (вправа «Мої стадії стосунків», рольова гра «Сум», вправа «Підйом-падіння», арт-терапевтична вправа «Насіння», прочитання вправи «Конверт» вправа «Декларація самоцінності», вправа «Я беру з собою»).</p>
--	--	---

ЕТАП №1 РОЗВИТОК КОГНІТИВНОГО КОМПОНЕНТУ ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

БЛОК № 1. «Шлюб: компоненти та ознаки готовності»

Мета: знайомство з учасниками, надання інформації про мету, завдання, структуру, основні види роботи запропонованої тренінгово-розвивальної програми, ознайомити з дефініціями «шлюб», «шлюбний потенціал» та основними компонентами, показниками готовності до шлюбу, налаштувати на подальшу роботу.

План:

1. Вступна частина: знайомство з групою, повідомлення учасників про цілі і зміст розвивальної програми основних компонентів готовності до шлюбу, з'ясування очікувань від участі у програмі.
2. Теоретична частина: лекція «Шлюб: компоненти та ознаки готовності».
3. Практична частина: тренінгово-розвивальне заняття «Шлюбна компетентність».
4. Завершальна частина: обговорення заняття, видача домашнього завдання.

Хронометраж та обладнання першого блоку

№	Назва виду роботи	Тривалість, хв	Обладнання
1.	Повідомлення про цілі і зміст програми психологічного розвитку основних компонентів готовності до шлюбу.	5	немає
2.	Лекція «Шлюб: компоненти та ознаки готовності»	80	ноутбук
3.	Обговорення правил групової роботи.	5	ватман, маркери.
4.	Обговорення очікувань	5	ватман, стікери, ручки для писання
5.	Вправа «Моє ім'я – це Я!»	10	папір для записів, ручки
6.	Вправа «Знайомство»	10	немає
7.	Вправа «За» і «Проти»	15	тенісний м'ячик
8.	Вправа «Знайди пару»	12	роздатковий матеріал
9.	Вправа «Оплески»	7	немає
10.	Вправа «Міф чи реальність»	15	немає

11.	Релаксаційна вправа «Водоспад»	7	звуки природи
12.	Індивідуальна домашня робота	4	немає
13.	Обговорення заняття, прощання	5	немає
РАЗОМ		180	

Зміст заняття

Вступна частина: психолог вітається з групою і повідомляє їй про цілі і завдання першого блоку тренінгово-розвивальної програми компонентів особистісної готовності до шлюбу, розповідає про план загалом та особливості участі у тренінгових заняттях. З'ясовує в учасників їхні очікування щодо заняття й актуальний настрій.

Основні правила групової роботи:

- доброзичливе ставлення до кожного учасника тренінгової групи;
- прийняття форми звернення одне до одного на «Ти» – «Ви»;
- уникати критики свого партнера і нікого з учасників групи;
- говорити тільки від себе, свого імені;
- активна участь кожного присутнього;
- спілкування за принципом «тут і тепер»;
- дотримання конфіденційності.

Теоретична частина

Лекція «Шлюб: компоненти та ознаки готовності»

Мета: сприяти подальшому розвитку уявлень про сімейно-шлюбні стосунки; продемонструвати процес побудови хороших взаємин і майбутньої сім'ї, допомогти замислитись над тим, від чого необхідно відмовитися заради досягнення цієї життєвої мети.

План:

1. Шлюб та сім'я: зв'язок та відмінності понять.
2. Компоненти особистісної готовності до подружнього життя.
3. Ознаки особистісної готовності до подружнього життя.

Для створення сім'ї досить полюбити.

А для збереження – потрібно навчитися терпіти і прощати.

Мати Тереза

1. Шлюб та сім'я: зв'язок та відмінності понять

Сім'я є надзвичайно складною системою, розвиток і трансформація якої відбуваються постійно. Процес формування стосунків між подружжям є тривалим і залежить як від системних факторів, так і від випадкових подій у житті окремих її членів чи суспільства в цілому. До таких факторів належать: офіційний або цивільний характер шлюбу, вік вступу у шлюб, народження та кількість дітей, статусні характеристики членів подружжя, подружні конфлікти, взаємодія поколінь, зради тощо. Усі ці обставини впливають на структуру взаємин між чоловіком і дружиною та на ціннісні орієнтири сім'ї.

Сім'я є однією з найважливіших форм організації особистого життя людини, виступаючи як суспільна спільнота і мала соціальна група, заснована на сімейних зв'язках. У визначенні А. Харчова сім'я розглядається як «історична та специфічна система стосунків між подружжям, батьками та дітьми, яка є малою соціальною групою, об'єднаною шлюбними або батьківськими зв'язками, спільною життєдіяльністю та взаємною моральною відповідальністю». Основною соціальною функцією сім'ї, за А. Харчовим, є забезпечення фізичного й психічного відтворення

населення [1; 8; 9]. Поняття «шлюб» і «сім'я» часто вживають як синоніми, але ці категорії мають відмінності.

Шлюб є суспільно обумовленим інститутом, призначеним для регуляції стосунків між чоловіком і жінкою, упорядкування їхнього спільного життя та встановлення прав і обов'язків стосовно одне одного, дітей і суспільства. Шлюб регулюється нормами суспільства, має юридичний та соціальний статус, і виступає важливим механізмом соціального контролю. Водночас сім'я є більш комплексним поняттям, адже поєднує риси соціального інституту та малої соціальної групи. Як соціальний інститут сім'я характеризується нормами й моделями поведінки, які регулюють взаємини між її членами, а як мала соціальна група – забезпечує взаємодію, моральну підтримку та взаємодопомогу.

Об'єднуючим аспектом для понять «шлюб» і «сім'я» є готовність до подружнього життя та створення сім'ї, що визначається розвитком шлюбного потенціалу, він в свою чергу формується під впливом психологічних умов.

Шлюбний потенціал – це сукупність наявних можливостей і характеристик особистості, які сприяють гармонійним шлюбним стосункам. Він включає такі складові: матеріальний фактор – господарсько-фінансова спроможність особистості; фізичний аспект – зовнішня привабливість та ставлення до здоров'я; культурний аспект – інтелектуальні та світоглядні особливості; сексуальний аспект – інтимна привабливість та відповідність сексуальним очікуванням; психологічний фактор – морально-психологічні якості, характер та емоційна зрілість.

Розвиток цих складових залежить від самої особистості та її готовності працювати над собою для створення гармонійних взаємин.

2. Компоненти готовності особистості до подружнього життя.

Питання визначення компонентів готовності до шлюбу є добре дослідженим, проте в наукових колах існують різні підходи до найменування та класифікації структурних компонентів цієї готовності, а також відсутня єдність у визначенні їх показників.

Зокрема, Д. Карпова трактує готовність до шлюбу як здатність подружжя задовольняти потреби один одного на різних рівнях, таких як психологічний, емоційний, фінансовий, побутовий, моральний, сексуальний тощо [4].

Водночас, Л. Лисенко та Н. Глущенко вважають «готовність до сімейного життя» процесом формування структури особистості, що інтегрує соціально значущі сімейні цінності, спеціальні знання та навички в галузі психології сімейних відносин, сімейної педагогіки, міжособистісного спілкування та раціонального ведення домашнього господарства. Вони виділяють такі компоненти готовності, як мотиваційно-ціннісні, інтелектуально-пізнавальні, дієво-практичні та емоційно-вольові [3, с. 64].

За А. Денисенко, готовність до шлюбу є стабільним станом особистості, що відображає систему соціальних установок, поглядів та сімейних цінностей, орієнтованих на побудову позитивних стосунків між подружжям [1, с. 27].

З іншого боку, А. Карасевич розглядає «готовність до створення сім'ї» як соціальну, морально-психологічну та статево-рольову зрілість особистості, яка включає дотримання соціальних стандартів поведінки, необхідних для створення і функціонування повноцінної сім'ї [6, с. 126].

Згідно з Т. Левицькою, «готовність до створення сім'ї» являє собою активний стан особистості, яка має знання про основи сімейно-шлюбного життя та стійку мотивацію до створення сім'ї. Вона акцентує увагу на тому, що готовність включає такі компоненти: мотиваційний (сукупність мотивів, що відповідають цілям і завданням створення сім'ї); когнітивний (необхідні знання для створення сім'ї); операційний (навички, що дозволяють ефективно взаємодіяти з представниками протилежної статі); особистісний (сформованість особистісних якостей, необхідних для успішного створення сім'ї) [2, с. 6].

Готовність до шлюбу є складною категорією, яка охоплює різноманітні аспекти, зокрема формування морального комплексу, що передбачає готовність особистості прийняти нову систему обов'язків стосовно шлюбного партнера та майбутніх дітей. Цей аспект також включає

розподіл ролей між подружжям та готовність до міжособистісного спілкування і співпраці (згідно з Р. Федоренко [9]).

Дослідниця подружніх стосунків А. Вовк визначає «готовність особистості до подружнього життя» як психологічний феномен, що формується через батьківське виховання, приклад взаємодії батьків, вплив соціуму, медіа та особистий досвід людини. Цей феномен впливає на вибори, рішення та поведінку особистості в ролі сім'янина. Якщо цей феномен не усвідомлюється, він активується автоматично, якщо особистість розуміє структуру і вплив цього феномена на свою поведінку, вона здатна його контролювати, змінювати та коригувати самостійно або за допомогою психолога.

Готовність до подружнього життя можна визначити за різними структурними компонентами, проте на основі вивчення цієї теми та опитувань науковців, пріоритетними компонентами виявились когнітивний, поведінковий та особистісний.

Когнітивний компонент характеризується розумінням значення сім'ї та шлюбу як з точки зору законодавства, так і з погляду суспільних норм, знанням подружніх прав та обов'язків і готовністю слідувати їм. Важливим є розуміння функцій сім'ї, ролей у ній, а також знання про патологічно сформовані сімейні ролі чоловіка та жінки, що допомагає в розробці системи цінностей власної сім'ї. Особи повинні володіти здатністю до рефлексії, самоаналізу, самоконтролю та емоційної саморегуляції. Наявність знань з психології стосунків, конфліктології, психології сім'ї та гендерної психології дозволяє усвідомлювати психологічні та фізіологічні відмінності між статями, розуміти потреби, емоції, почуття і сигнали партнера, що сприяє аналізу власної особистості та партнера, полегшує побудову бажаних стосунків, допомагає в конфліктному вирішенні та виборі правильних стратегій взаємодії в подружньому житті.

Поведінковий компонент визначається здатністю задовольняти фізичні потреби свої та партнера, що включає турботу про своє здоров'я, підтримку належної гігієни і догляд за тілом. Задоволення інтелектуально-світоглядних потреб охоплює вміння бути хорошим вихователем дітей, цікавим співрозмовником, здатність конструктивно критикувати поведінку партнера, інтелектуальне самовдосконалення, підтримку гармонійних стосунків з батьками, організацію цікавого сімейного відпочинку, правильне розуміння поведінки своєї та інших людей, вміння узгоджувати плани і приймати швидкі нестандартні рішення. Задоволення морально-психологічних потреб передбачає здатність бути моральним авторитетом, енергійним, готовим до самопожертви, відповідальним за свої вчинки, слова та дії, довіряти партнеру, уникати хворобливих проявів ревнощів, здатність до емоційної підтримки і ласки. Задоволення інтимно-сексуальних потреб включає вміння належно взаємодіяти на сексуальному рівні, володіння прийомами інтимного спілкування, здатність задовольняти сексуальні потреби партнера, знання ерогенних зон і підтримання репродуктивного здоров'я. Задоволення матеріально-фінансових і господарських потреб охоплює вміння управляти сімейними фінансами, організовувати побут, забезпечувати сім'ю необхідними ресурсами, без залежності від допомоги ззовні.

Особистісний компонент включає знання про власні характерологічні особливості, темперамент, внутрішню зрілість, сформовану систему цінностей і усвідомлення своїх потреб, бажань та інтересів, що дає можливість особистості реалізуватися як сім'янину. Важливою умовою є стійке бажання створити та підтримувати сімейні стосунки, при умові, що «сім'я» є однією з головних цінностей особистості, що вказує на потребу реалізувати себе через шлюб і партнерство. Особистість повинна бути здатною до співчуття, вірності, надійності, готовності до самовдосконалення та адаптації до нових умов. Розвиток цього компонента дозволяє уникнути підкорення у шлюбі через незнання своїх внутрішніх орієнтирів і сприяє відповіді на питання: чи потрібна мені сім'я?; для чого мені створювати сім'ю?; яку сім'ю я хочу створити?; що для мене важливо в стосунках з партнером?; що є не принциповим у стосунках з партнером?

3. Ознаки готовності особистості до подружнього життя

Теоретичний аналіз робіт вчених, які досліджують ознаки готовності до шлюбу [2; 7; 8; 9], дозволяє виділити такі ознаки готовності особистості до подружнього життя:

- здатність до любові та турботи про іншу особу. Любов виявляється у діях, спрямованих на забезпечення благополуччя іншої особи, включаючи повну віддачу себе іншій особі, прийняття її такою, якою вона є, взаємну довіру, бажання робити один одному добро, розділяти радість та горе, спільність у житті.

- здатність до співпереживання та співчуття є ключем до взаєморозуміння у парі. Партнер, який може відчувати емоції свого коханого чи коханої, створює безпечний психологічний клімат, який сприяє подоланню стресів, що виникають за межами дому.

- здатність до співпраці, колективної роботи та вирішення конфліктів включає в себе вміння активно слухати інших, бути відкритими до компромісів і домовленостей, спрямованих на задоволення потреб усіх сторін. Важливо, щоб кожен член сім'ї розумів свою роль і роль інших, а також усвідомлював їх вплив на сімейне життя. Розуміння ролей у подружньому житті, їхнього впливу на сімейне функціонування, обов'язків у вихованні дітей та рівноправного розподілу обов'язків - це ключові аспекти.

- розвинена висока етична культура, що включає терплячість, великодушність, доброту та прийняття іншої людини з усіма її недоліками, є важливою. Під час початкової стадії закоханості люди можуть легко прощати та домовлятися, адже вони перебувають під впливом гормонів (дофамін, серотонін, адреналін, ендорфіни, вазопресин і окситоцин), які викликають високий ступінь емоційної збудженості. Однак з часом, коли «ефект новизни» зникає, важливо розвивати вміння терпіти і прощати один одного. успішне, тривале партнерство залежить від спільних зусиль у цьому напрямку.

- емоційна збалансованість та позитивне сприйняття себе. Це передбачає уміння керувати своїми емоціями з урахуванням добробуту інших, спираючись на філософію позитивного життєвого підходу.

- реалістичний погляд на ситуації, досвід і амбіції. Це проявляється у здатності адекватно сприймати та розуміти як внутрішню, так і зовнішню реальність і безпомилково аналізувати їх, бачити речі такими, як вони є, а не такими, якими би хотілося, щоб вони були. Отже, можемо зробити висновок, що вивчення теми сім'ї, шлюбу та готовності до шлюбу потребує вивчення та дослідження, оскільки, на розвиток сімейно-шлюбних стосунків впливає багато чинників, зокрема соціальний, демографічний. Суспільство адаптується до нових умов існування і відповідно змінюються уявлення про шлюб.

Тепер детальніше розглянемо «Модель особистості, що здатна будувати гармонійні сімейні стосунки» (на основі компонентів готовності до шлюбу)

Когнітивний компонент:

1. Розуміння функцій сім'ї та сімейних ролей – передбачає усвідомлення різних функцій, які виконує сім'я (економічна, емоційна, виховна тощо), та чітке уявлення про ролі кожного партнера в подружньому житті.

2. Розуміння власних цінностей і мотивації як майбутнього сім'янина – забезпечує здатність усвідомлювати особисті цінності та мотиви, які спонукають до створення сім'ї, а також їхню узгодженість із цінностями партнера.

3. Розуміння психологічних та фізіологічних відмінностей чоловіка та жінки – знання та прийняття відмінностей у сприйнятті, емоційних реакціях, комунікації та фізіологічних особливостях обох статей.

4. Розуміння потреб, емоцій, почуттів, сигналів партнера – здатність розпізнавати й правильно інтерпретувати емоційні стани та невербальні сигнали партнера.

5. Знання про патологізовані сімейні ролі чоловіка та жінки – розуміння дисфункціональних ролей у сім'ї (наприклад, жертви, тирана, рятівника) та їхнього впливу на стосунки.

6. Розуміння шлюбного партнерства – уявлення про партнерські стосунки, які базуються на рівності, взаємній підтримці, довірі та відповідальності.

7. Здатність до рефлексії – уміння аналізувати власні думки, почуття та дії у стосунках із партнером.

Поведінковий компонент:

1. Здатність задовольняти фізичні потреби свої та партнера – врахування базових фізичних потреб, таких як здоров'я, комфорт, харчування тощо.

2. Здатність задовольняти інтелектуально-світоглядні потреби свої та партнера – спільний інтерес до обміну знаннями, поглядами, розвитку та навчання.

3. Здатність задовольняти морально-психологічні потреби свої та партнера – підтримка, турбота, вміння створювати комфортний психологічний клімат.

4. Здатність задовольняти інтимно-сексуальні потреби свої та партнера – гармонійна взаємодія в інтимній сфері, яка враховує бажання та потреби обох партнерів.

5. Здатність задовольняти матеріально-фінансові та господарські потреби свої та партнера – уміння планувати та реалізовувати матеріальне забезпечення сім'ї та ділити побутові обов'язки.

6. Володіння навичками партнерської взаємодії – уміння ефективно комунікувати, вирішувати конфлікти та будувати взаємну довіру в стосунках.

Особистісний компонент:

1. Прояв емоційної та психологічної дорослості, мудрості – здатність приймати зважені рішення, керувати емоціями та нести відповідальність за свої вчинки.

2. Здатність до емпатії та співпереживання – уміння розуміти та розділяти емоції й переживання партнера.

3. Завершена самоідентифікація і самоприйняття – усвідомлення та прийняття власної особистості, її сильних і слабких сторін.

4. Адекватна самооцінка та сформована самоцінність – здатність оцінювати себе реалістично та зберігати впевненість у собі.

5. Вміння любити та прощати – здатність до безкорисливих почуттів і прощення як основи для подолання конфліктів.

6. Прояв вірності – відданість партнеру, як емоційна, так і фізична.

7. Прояв надійності – здатність бути опорою для партнера, виконувати обіцянки й зберігати стабільність у стосунках.

8. Бажання та мотивація до створення сім'ї – свідомий намір і готовність будувати родину.

9. Готовність до самовдосконалення – прагнення працювати над собою задля розвитку стосунків.

10. Здатність взяти відповідальність за стосунки – усвідомлення важливості своїх рішень і дій для добробуту сім'ї.

11. Готовність до змін, адаптації до нових життєвих умов – відкритість до нових викликів і гнучкість у різних життєвих ситуаціях.

Запитання для обговорення:

1. Що ви знаєте про психологічну готовність до шлюбу?

2. Що найголовніше для себе Ви отримали з лекції?

3. Яким ознакам готовності до шлюбу відповідаєте Ви?

Використана література

1. Денисенко А. О. Психологічна готовність старших підлітків та юнацтва до подружніх взаємовідносин: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Одеса, 2003. 173 с.

2. Левицька Т. Л. Розвиток психологічної готовності студентської молоді до створення сім'ї : дис. ... канд. псих. Наук: 19.00.09 . Хмельницький. 2009. 186 с.

3. Лисенко Л. М., Глущенко Н. В. Психологічні особливості готовності до шлюбу та сімейного життя в юнацькому віці. *Вісник Харківського нац. пед. ун-ту імені Г. С. Сковороди*. 2012. Вип. 42 (2). С. 62-72.

4. Карпова Д. Є. Психологічні умови формування уявлень про сімейні ролі у студентській молоді : дис. ... д-ра філософії: 053 Психологія. Хмельницький, 2021. 218 с.

5. Кравець В. П. Психологія сімейного життя: навч. посібник. Тернопіль. 1995. 696 с.

6. Красін С. А. Формування готовності до усвідомленого батьківства студентів закладів вищої освіти : дис. ... д-ра філософії : спец. 011 «Освітні, педагогічні науки». Харків, 2020. 212 с.

7. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.

8. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навч. підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.

9. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. - 364 с.

Практична частина **Тренінгово-розвивальне заняття «Шлюбна компетентність»**

Мета: розвиток когнітивного компоненту особистісної готовності до подружнього життя через підвищення усвідомленого ставлення до шлюбу та показників готовності до подружнього життя, аналізу шлюбних міфів, розвитку навичок саморефлексії, міжособистісної взаємодії, комунікації та критичного мислення.

Завдання: стимулювати до роздумів про важливість шлюбу; розвиток навичок саморефлексії, вміння висловлювати свою думку; усвідомлення власних установок та стереотипів щодо сімейного життя.

Хід заняття:

Вправа №1 «Моє ім'я – це Я!» (10 хв.) [2]

Мета: знайомство учасників між собою, налаштування на доброзичливу співпрацю.

Обладнання: папір для записів, ручки.

Інструкція: у зошиті кожен учасник тренінгу записує своє ім'я у стовпчик і на кожну літеру імені дає собі характеристику. Зауважте, не обов'язково, щоб слово починалося з тієї літери, яка йде по черзі в імені. Головне, щоб кожна людина описала себе так, як себе «бачить».

Приклад: Г – гарна, А – активна, Н – надійна, Н – ніжна, А – акуратна

Обговорення:

1. Чи легко було виконувати вправу?
2. Як відчуваєте себе після вправи?

Вправа №2 «Знайомство» (10 хв.) [3]

Мета: підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, сприяти згуртованості групи.

Інструкція: ведучий пропонує учасникам об'єднатися в пари. Завдання для роботи в парах: протягом двох хвилин потрібно взяти інтерв'ю один в одного, щоб представити свого «візаві».

Орієнтовні запитання для інтерв'ю:

- життєве кредо учасників
- три найулюбленіші речі
- заповітна мрія

Потім відбувається по чергове представлення всіх учасників.

Вправа №3 «За» і «Проти» (15 хв) [4]

Мета: стимулювати учасників тренінгу до роздумів щодо важливості шлюбу у житті людини.

Інструкція: учасники розміщуються у два кола. Внутрішнє коло буде говорити аргументи «за» укладання шлюбу, а зовнішнє коло «проти» укладання шлюбу.

Психолог кидає м'ячик внутрішньому колу - пропонує аргумент (наприклад, стабільність у сексуальному плані) і кидає зовнішньому колу, яке має навести аргумент проти. Це продовжується поки не закінчатся аргументи в одному з кіл. Гра може проводитися у швидкому темпі і дуже чітко, як шнурівка.

Слово психолога: перш ніж щось розпочати, ми спочатку зважуємо всі «за» і «проти». Коли ми збираємося в дорогу, то зашнуровуємо черевики, вводячи шнурки то в один, то в інший

отвір по черзі. Зараз ми теж по черзі, на кшталт шнурування, говоритимемо аргументи «за» і «проти» укладання шлюбних стосунків .

Обговорення:

1. Вдалося почути аргументи іншої сторони, чи для вас важливі були тільки ваші докази?
2. Які аргументи для вас були вагомішими, здивували, були новими, несподіваними?
3. Що ви обрали для себе?
4. Що означає для вас цей вибір, що він може змінити у вашому житті?

Вправа №4 «Знайди пару» (12 хв)

Мета: закріпити лекційний матеріал, перевірити засвоєння матеріалу учасниками заняття.

Обладнання: аркуш паперу з визначеннями компонентів.

Інструкція: учасникам дається аркуш паперу, на якому написані показники готовності до шлюбу та їх визначення. Завдання полягає в тому, щоб вірно з'єднати пари.

1. Здатність задовольняти інтимно-сексуальні потреби свої та партнера
2. Володіння навичками партнерської взаємодії
3. Здатність взяти відповідальність за стосунки
4. Розуміння функцій сім'ї та сімейних ролей
5. Здатність до рефлексії
6. Вміння любити та прощати
7. Здатність задовольняти інтелектуально-світоглядні потреби свої та партнера
8. Знання про патологізовані сімейні ролі чоловіка та жінки
9. Адекватна самооцінка та сформована самоцінність

А. здатність до безкорисливих почуттів і прощення як основи для подолання конфліктів.

Б. розуміння дисфункціональних ролей у сім'ї (наприклад, жертви, тирана, рятівника) та їхнього впливу на стосунки.

В. спільний інтерес до обміну знаннями, поглядами, розвитку та навчання.

Г. уміння ефективно комунікувати, вирішувати конфлікти та будувати взаємну довіру в стосунках.

Д. передбачає усвідомлення різних функцій, які виконує сім'я (економічна, емоційна, виховна тощо), та чітке уявлення про ролі кожного партнера в подружньому житті.

Е. гармонійна взаємодія в інтимній сфері, яка враховує бажання та потреби обох партнерів.

Є. уміння аналізувати власні думки, почуття та дії у стосунках із партнером.

Ж. здатність оцінювати себе реалістично та зберігати впевненість у собі.

З. усвідомлення важливості своїх рішень і дій для добробуту сім'ї.

Обговорення:

1. Чи вдалося з'єднати пари вірно?
2. Які показники готовності до шлюбу запам'яталися найкраще і чому?

Вправа № 5 «Оплески» (7 хв.) [2]

Мета: дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити.

Інструкція: психолог розміщує учасників на стільцях колом, послідовно кілька разів пропонує підвестися тим, хто має певне вміння чи якість, щось любить або бажає чомусь навчитися; інші учасники групи активно аплодують тим, хто підвівся.

Наприклад:

«Підведіться з місць усі ті, хто вміє кататися на гірських лижах».

«Підведіться з місць усі ті, хто любить дивитися серіали».

«Підведіться з місць усі ті, хто вміє вишивати».

«Підведіться з місць усі ті, хто мріє навчитися грати у великий теніс».

«Підведіться з місць усі ті, хто вище мене зростом».

«Підведіться з місць усі ті, хто має світле волосся».

«Підведіться з місць усі ті, хто любить поезію Ліни Костенко».

«Підведіться з місць усі ті, хто має блакитні очі».

«Підведіться з місць усі ті, в кого ім'я починається з літери О».

«Підведіться з місць усі ті, кому подобаються м'ясні страви».

«Підведіться з місць усі ті, хто вважає, що настрої залежить від самого себе».

Обговорення:

1. Які ваші враження від вправи?
2. Чи змінився Ваш емоційний стан? Як саме?

Ефект вправи: усвідомлення того, що між усіма може бути щось спільне а також щось відмінне, в тому і неповторність кожного; налаштування на сприйняття подальшої інформації.

Вправа №6 «Міф чи реальність» (15 хв.) [2]

Мета: стимулювати учасників тренінгово-розвивальної програми до роздумів та обговорення щодо життєвих стереотипів стосовно шлюбу, розвивати вміння висловлювати свою думку;

Інструкція: психолог зачитує міфи про шлюб та виносить на обговорення у групу. Учасники по черзі погоджуються, стверджуючи, що це «реальність» або ж заперечують, стверджуючи, що це «міф».

Перший міф – у шлюбі усі потреби, і духовні і фізичні будуть задоволені, якщо одружитися, то чекатиме сімейне щастя та гармонія.

Міф про те, що шлюб автоматично задовольняє всі потреби та приносить щастя, є нереалістичним. Шлюб вимагає постійної роботи, комунікації та взаємної підтримки, щоб задовольнити емоційні та фізичні потреби партнерів. Ідея гармонії та щастя без зусиль може призвести до розчарувань, оскільки кожен шлюб має свої виклики, які потребують спільного вирішення та розвитку. Тут порада подружжям може бути такою: щастя стане вашою особистою нагородою за те, що ви, у свою чергу, обдарували щастям вашу другу половинку. Тому що не можна створити щасливу сім'ю, якщо один з подружжя нещасний.

Про які показники готовності до шлюбу йде мова?

Другий міф про шлюб – ми завжди можемо розраховувати на розуміння, любов і підтримку нашої другої половинки.

Цей міф також не є правдою. Хоча шлюб може бути джерелом підтримки та любові, не можна гарантувати, що завжди можна розраховувати на безумовне розуміння від партнера. Кожна людина має свої емоції, переживання та потреби, які можуть впливати на здатність надавати підтримку. Конфлікти, непорозуміння і різні життєві обставини можуть іноді ускладнити взаєморозуміння. Важливо працювати над стосунками, розвивати емоційну компетентність та здатність до комунікації, щоб підтримка та любов у шлюбі були реальними і здоровими, а не самоочевидними. У цьому випадку порада подружжям наступна: ваш супутник винен вам рівно стільки ж, скільки і ви винні йому. Тому, не вимагайте від нього більше, ніж самі йому даєте.

Третій міф – у шлюбі завжди можна піти від суперечок.

Цей міф не відповідає реальності, оскільки в шлюбі суперечки і конфлікти неминучі. Важливо розуміти, що суперечки – це природна частина будь-яких відносин, яких не завжди можна уникнути. Натомість, важливіше навчитися конструктивно вирішувати конфлікти, вміти слухати партнера і знаходити компроміси. Успішні пари не ті, хто уникатимуть суперечок, а ті, хто вміють ефективно комунікувати, поважати думки один одного та працювати над вирішенням проблем разом.

Четвертий міф про шлюб – наша половинка належить нам так само, як і всі інші наші речі.

Цей міф є неправдивим, оскільки в шлюбі важливо розуміти, що кожна людина залишається індивідуальністю зі своїми потребами, правами та бажаннями. Партнер у шлюбі – не «річ», а особа з власними переконаннями, почуттями та свободою вибору. Ставлення до партнера як до власності може призвести до маніпуляцій і контролю, що руйнує відносини.

Замість цього варто цінувати партнерство, яке ґрунтується на взаємній повазі, підтримці та розумінні, де кожен має право на особисту свободу та індивідуальний розвиток.

П'ятий міф про шлюб – любов і ревності в сім'ї повинні йти нога в ногу. Тобто, хто любить, той має і ревнувати.

Цей міф є небезпечним, оскільки ревності не є здоровим проявом любові, а швидше ознакою власницьких почуттів або недовіри. Любов у шлюбі повинна ґрунтуватися на взаємній повазі, довірі та підтримці, а не на контролі та ревнощах. Ревності можуть призвести до емоційної незручності, напруження та навіть токсичних відносин, де один з партнерів відчуває постійну загрозу або тиск. Замість ревностей важливо будувати здорові стосунки, засновані на відкритості, чесності та впевненості в партнері.

Шостий міф про шлюб – при гармонії в інтимних стосунках у сім'ї успіх шлюбу гарантований.

Цей міф є спрощенням, оскільки гармонія в інтимних стосунках не є єдиною умовою для успіху шлюбу. Хоча фізична близькість важлива для багатьох пар, вона лише частина більшого рівня взаєморозуміння та емоційної підтримки. Для успішного шлюбу необхідна не лише інтимна гармонія, а й здатність до відкритої комунікації, вирішення конфліктів, підтримки один одного у важкі моменти та спільного розвитку. Шлюб, заснований тільки на інтимній близькості, може бути нестійким, якщо інші аспекти відносин не розвиваються.

Сьомий міф – головна мета і сенс шлюбу – виховання дітей у сім'ї і народження першої дитини в сім'ї врятує невдалий шлюб.

Цей міф є шкідливим, оскільки він перекладає відповідальність за щастя та успіх шлюбу на зовнішні фактори, такі як народження дитини, замість того, щоб акцентувати увагу на розвитку здорових стосунків між партнерами. Народження дитини може бути важливою і радісною подією, але воно не вирішить проблем, які існують у стосунках. Якщо шлюб вже є невдалим або партнерів не з'єднує взаєморозуміння та підтримка, народження дитини може лише ускладнити ситуацію. Важливо будувати міцні відносини до того, як прийде дитина, щоб забезпечити стабільність і гармонію в сім'ї.

Обговорення:

1. Чи вірили ви у якісь із цих міфів?
2. Які роздуми у вас з'явилися внаслідок вправи?

Вправа №7 «Водоспад» (7 хв.) [1]

Мета: зняття психоемоційної напруги.

Обладнання: телефон зі звуками природи.

Інструкція: учасники зручно сідають на свої місця.

Психолог зачитує текст. Сідайте зручно, закрийте очі. Зробіть глибокий вдих і видих. Уявіть, що ви стоїте біля водоспаду, але це незвичайний водоспад. Замість води у ньому падає вниз м'яке біле світло. Тепер уявіть, що ви стоїте над цим водоспадом і відчуваєте, як цей ласкаве біле світло повільно струмує по вашій голові... Ви відчуваєте, як розслаблюються м'язи голови, шиї... біле світло струмує по ваших плечам, спині, вони стають м'якими і розслабленими. Біле світло летить на ваше тіло, розтікаючись по руках, долонях, і ви відчуваєте розслаблення. Світло розтікається по ногах і спускається до ступнів. Ви відчуваєте, як ноги стають м'якими та розслабленими. Цей чарівний водоспад білого ніжного світла торкається всього вашого тіла, ви відчуваєте себе абсолютно спокійно і безтурботно, після кожного нового вдиху та видиху ви все більше розслаблюєтеся і наповнюєтеся новими свіжими силами. Тепер віддаляйте цей образ у своїй уяві, гарно тілом потягніться та повільно розкривайте очі.

Обговорення:

1. Як ви себе зараз почуваєте?
2. Чи вдалось вам розслабитись?

Індивідуальна домашня робота: після сьогоднішнього заняття, визначте для себе, який компонент особистісної готовності до шлюбу розвинений на низький рівень та оберіть предмет, який у вас з цим асоціюється і чому.

Обговорення заняття та прощання (5 хв.)

Мета: підведення підсумків заняття, рефлексія переживань.

Інструкція: Як ви себе почуваєте? Які ваші враження від заняття? Які вправи було виконувати найлегше, а які – найважче? Що у занятті вам сподобалось, а що викликало неприємні переживання? З чим йдете з цього заняття?

Використані джерела

1. Вправи на релаксацію. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0014hi-a06f.doc.html> (дата звернення 08.02.2022)
2. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, 2015. 78 с.
3. Попередження, виявлення і подолання випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми: методичний посібник для освітян / Т. В. Журавель та ін. Київ : ТОВ К.І.С., 2010. 242 с.
4. Супрун М. Тренінг «Готовність до сімейного життя». URL: https://www.academia.edu/38052031/Тренінг_Готовність_до_сімейного_життя?auto=download (дата звернення: 08. 02. 2022)

БЛОК № 2. «Подружня сумісність, важливість передшлюбного періоду»

Мета: розвиток когнітивного компоненту готовності до подружнього життя через ознайомлення учасників з поняттям «подружня сумісність», важливістю ролі передшлюбного періоду для побудови гармонійного партнерства.

План:

1. Вступна частина: повідомлення учасників про цілі і зміст заняття, з'ясування очікувань від нього, обговорення домашнього завдання.
2. Теоретична частина: лекція «Подружня сумісність, важливість передшлюбного періоду».
3. Практична частина: тренінгово-розвивальне заняття «Перед тим як стати подружжям».
4. Завершальна частина: обговорення заняття, видача домашнього завдання.

Хронометраж та обладнання другого блоку

№	Назва виду роботи	Тривалість, хв.	Обладнання
1.	Лекція «Подружня сумісність, важливість передшлюбного періоду»	80	ноутбук
2.	Повідомлення про цілі і зміст тренінгово-розвивального заняття.	5	немає
3.	Вправа «Привітання»	10	немає
4.	Вправа «Дерево»	10	ватман, стікери, ручки
5.	Вправа «Конверт»	10	конверт, листочки, ручка
5.	Вправа «Історія родини»	15	немає

6.	Вправа «Мій внутрішній чоловік/жінка»	15	колоди МАК «Образ чоловіка», «Образ жінки»
7.	Вправа «Розгадай»	10	немає
8.	Вправа «Світло та тінь»	15	колоди МАК «Образ чоловіка», «Образ жінки»
9.	Індивідуальна домашня робота	2	немає
10.	Прощання. Вправа «Подарунок»	8	солодощі з побажанням
РАЗОМ		180	

Зміст заняття

Вступна частина: психолог вітається з групою і повідомляє їй про цілі і завдання другого блоку тренінгово-розвивальної програми компонентів особистісної готовності до шлюбу, запитує учасників про їхні очікування щодо заняття й актуальний настрій.

Теоретична частина

Лекція «Особливості вибору шлюбного партнера»

Мета: ознайомити учасників з поняттям «подружня сумісність», розповісти про роль та завдання передшлюбного періоду для побудови гармонійного партнерства, налаштувати на продуктивну подальшу роботу.

План:

1. Поняття подружньої сумісності та її складові.
2. Роль та значення передшлюбного періоду у виборі партнера.
3. Стратегії розвитку подружньої сумісності у передшлюбному періоді.

1. Поняття подружньої сумісності та її складові

Оцінка сумісності або несумісності партнерів, що є ключовим аспектом їхніх взаємин, можлива на основі шлюбного потенціалу та його розвитку. Подружня сумісність визначається як ступінь гармонійності фізичних і особистісних характеристик подружжя, що проявляється у рівні їхньої задоволеності шлюбними стосунками [237, с. 67]. Формування стабільних шлюбних відносин залежить не лише від наявності у подружжя певних позитивних характеристик за різними показниками, але й від відповідності цих характеристик очікуванням партнерів.

Психологічна сумісність подружжя базується на взаємному позитивному сприйнятті рис характеру, темпераменту, інтелекту, звичок і потреб один одного. Вона також значною мірою зумовлена взаємною повагою, симпатією, дружбою, коханням, а також єдністю поглядів і переконань. Подружня сумісність є багатокомпонентним явищем. У науковій літературі виокремлюють такі основні складові подружньої сумісності:

- соціальна сумісність, яка проявляється у спільному розумінні сенсу життя, активності у соціальному середовищі та взаєминах з іншими людьми. Цей компонент впливає як на зовнішню, так і на внутрішню комунікацію в сім'ї. Соціальна сумісність є основою для духовної єдності, існування справжнього кохання та, як наслідок, щасливого шлюбу. неможливе між партнерами, які мають різні світогляди, цілі та плани [237, с. 68].

- сексуальна сумісність базується на знаннях анатомо-фізіологічних особливостей людини, а також на культурних аспектах і техніках статевої взаємодії. Вона забезпечує гармонійне задоволення потреб у сфері інтимного життя обох партнерів. Сексуальні уподобання

можуть істотно варіюватися залежно від впливу виховання, життєвих цінностей, вікових змін, стану здоров'я та інших біологічних чинників [237, с. 68].

- побутова сумісність проявляється у спільності поглядів на стиль життя, роль сім'ї та організацію побуту. Гармонія в цих аспектах сприяє створенню затишку й комфорту в сімейному житті [237, с. 68].

- психологічна сумісність визначається взаємодією характерів, темпераментів і особистісних якостей партнерів. Вона формує емоційний клімат у сім'ї, реалізуючись на духовному й інтелектуальному рівнях.

- духовна сумісність забезпечується взаємним розумінням моральних потреб, рівня культурного розвитку, спільними інтересами у сфері дозвілля, такими як відвідування театрів, музеїв, кіно, спільне читання чи перегляд телепрограм.

- інтелектуальна сумісність залежить не стільки від рівня освіти чи ерудиції партнерів, скільки від їхньої здатності адекватно сприймати одне одного. Процес взаєморозуміння включає подолання розбіжностей у сприйнятті подій, коли партнери інтерпретують одні й ті ж явища по-різному. Постійні труднощі у взаєморозумінні та відсутність здатності до спільного осмислення духовних аспектів можуть призводити до інтелектуального й комунікативного відчуження, що, своєю чергою, спричиняє конфліктні ситуації [237, с. 69].

Високий рівень сумісності між подружніми партнерами значно збільшує ймовірність гармонійного спільного життя, тоді як несумісність у шлюбі є серйозною загрозою для його стабільності та тривалості. Подружня несумісність проявляється у відчуженні між партнерами, виникненні конфліктів та суперечок, напруженій атмосфері, а також у взаємній критиці й неприйнятті [251, с. 138].

У своїх дослідженнях, О. Столярчук визначає типові ознаки несумісності у шлюбі, серед яких взаємне роздратування і втома, відсутність ефективних способів спілкування та порушення психологічного клімату в сім'ї [237, с. 70]. У випадку психологічної несумісності партнери стикаються зі значними труднощами у взаєморозумінні та часто акцентують увагу на негативних рисах одне одного. Це може спричинити серйозну невротизацію особистості за умов тривалого контакту й збереження шлюбних відносин.

На початкових етапах психологічна несумісність зазвичай проявляється у формі розладів настрою, таких як депресія, емоційна депривація та підвищена дратівливість. У подальшому особистісні проблеми можуть набувати форму психосоматичних та психічних порушень, таких як іпохондрія, неврастенія, психопатія чи параноя. У чоловіків часто спостерігається схильність до залежностей, зокрема алкоголізму або наркоманії, а при значному психологічному навантаженні може розвиватися ігрова залежність.

Наслідком подружньої несумісності є прогресуюче відчуження між партнерами, дистанціювання від сім'ї та пошук альтернативних форм спілкування поза межами родини.

2. Роль та значення передшлюбного періоду у виборі партнера

Передшлюбний період відіграє важливу роль у формуванні уявлень про майбутні сімейні стосунки з обраним партнером, оскільки створення подружнього союзу потребує усвідомленого вибору, який вимагає значної уваги, знань, зусиль та енергії. Для оцінки потенційного партнера доцільно спостерігати його поведінку в різноманітних життєвих ситуаціях, зокрема в кризових моментах, що дає можливість проаналізувати його стратегії реагування, а також у ситуаціях, які потребують спільних зусиль для розв'язання проблем. Це дозволяє оцінити, наскільки партнер здатний брати на себе відповідальність і чи можна на нього покласти в складних обставинах.

Згідно з концепцією дублювання батьківських властивостей, у подружньому житті партнери несвідомо відтворюють модель сімейних стосунків своїх батьків. У зв'язку з цим психологи рекомендують у передшлюбний період проводити більше часу в батьківській сім'ї партнера, що сприяє глибшому розумінню його цінностей, поведінки та сімейних установок [183, с. 55].

Передшлюбний період визначається як завершальний етап дошлюбного періоду, що охоплює процес вибору партнера та підготовку до шлюбу. Цей етап включає знайомство та залицяння. На стадії знайомства аналізуються особистісні характеристики потенційного

партнера, і, у разі позитивного враження, приймається рішення про подальше зближення, наслідком якого є підтвердження наміру укласти шлюб або, навпаки, припинення стосунків.

Особливої уваги заслуговує підхід, запропонований Б. Мурстейном [135], який описує етапи, що безпосередньо передують створенню шлюбного союзу.

1. Стимульний етап: відбувається вибір однієї людини з багатьох інших, виникає симпатія. Показники вибору включають зовнішність, соціальний статус, особливості самопрезентації та деякі психологічні якості партнера. Також оцінюються власні якості, які можуть зацікавити іншу людину.

2. Ціннісний етап: партнери узгоджують свої цінності, переконання та світоглядні позиції. Симпатія, що виникла на попередньому етапі, зміцнюється за умови збігу поглядів на життя, шлюб, розподіл обов'язків у сім'ї, виховання дітей тощо. Якщо ж позиції розходяться, союз розпадається.

3. Рольовий етап: перевіряється відповідність рольової поведінки партнерів у процесі їх активної взаємодії. Часто здатність партнера виконувати бажану роль перевіряється через вербальне вираження. На цьому етапі перевіряються рольові очікування та враження, сформовані на ціннісному етапі.

Дослідник вказує на тісний зв'язок між відповідністю рольової поведінки та загальною задоволеністю шлюбом. Також оцінюється відповідність особистісних якостей партнерів через їх спільну діяльність. Загалом Б. Мурстейн дійшов висновку, що лише пари, які пройшли всі три етапи, здатні укласти успішний шлюбний союз, хоча можуть бути винятки обумовлені індивідуально-психологічними особливостями партнерів та їхнім вихованням.

Передшлюбний період є важливим етапом у виборі партнера, адже саме в цей час відбувається формування основ майбутніх стосунків. Основні аспекти, що стосуються ролі та значення передшлюбного періоду, можна розглянути наступним чином:

Пропонуємо детальніше розглянути етапи знайомства та первинного вибору, про які описано вище [6-9]:

Пізнання індивідуальних характеристик:

- Передшлюбний період сприяє глибшому розумінню індивідуальних рис партнера: темпераменту, характеру, звичок, манер тощо.

- У цей час партнери можуть визначити, наскільки їхні цінності та життєві цілі співпадають, а також оцінити готовність до компромісів, як пари.

Формування уявлення про подружнє життя

- Передшлюбний період дає можливість обговорити майбутні ролі у шлюбі, наприклад, розподіл обов'язків, очікування щодо кар'єри, виховання дітей та фінансових питань.

- Це також час для обговорення можливих конфліктів і способів їх вирішення, щоб зрозуміти здатність партнерів долати труднощі разом.

Роль самопізнання:

- Передшлюбний період важливий не лише для пізнання партнера, але й для самопізнання. Людина може зрозуміти власні сильні сторони, очікування від стосунків та визначити свої слабкі сторони, які можуть впливати на подружнє життя.

- У цей час можна оцінити свою готовність до шлюбу, зокрема рівень емоційної зрілості, здатність до відповідальності й підтримки партнера.

Попередження помилок:

- Цей період дає змогу виявити несумісності або небезпечні риси у партнері, які можуть стати причиною проблем у шлюбі (наприклад, агресивність, егоїзм, схильність до маніпуляцій).

- Наявність часу для оцінки стосунків допомагає уникнути поспішних рішень.

Закладання основ подружньої сумісності:

- Передшлюбний період дозволяє відпрацювати комунікативні навички, навчитися розуміти потреби одне одного і розвивати емпатію в парі.

- Це час для створення спільного досвіду, який стане фундаментом для стабільних і гармонійних стосунків у шлюбі.

Передшлюбний період є вирішальним етапом у побудові подружніх стосунків. Це час для вивчення себе та партнера, оцінки готовності до спільного життя, формування стратегії розв'язання можливих труднощів. Використання цього періоду з орієнтацією на етапи знайомства, значно зменшить ризик невдач у шлюбі та забезпечить гармонійні й міцні стосунки.

3. Стратегії розвитку подружньої сумісності в передшлюбному періоді

У передшлюбному періоді стратегією можемо назвати план дій, спрямований на формування гармонійних стосунків, підготовку до спільного життя, подолання можливих труднощів і розвиток взаємної підтримки. Така стратегія включає:

- Встановлення цілей (наприклад, спільне бачення шлюбу).
- Вибір конкретних методів (наприклад, техніки ефективної комунікації, спільні активності).
- Оцінку прогресу та зміну стратегій поведінки, якщо це необхідно.

Стратегія розвитку подружньої сумісності [6-9]:

Мета: підвищити рівень довіри, взаєморозуміння та гармонії між партнерами шляхом розвитку особистих і спільних навичок, саморефлексії та емоційної підтримки.

Кроки та детальний план:

1. Знання та саморефлексія:

- розуміння власних цінностей, інтересів, очікувань від шлюбу, партнери аналізують свої життєві цінності, уявлення про шлюб, ролі в сім'ї та пріоритети. Для цього можна використовувати щоденники саморефлексії або спеціальні психологічні опитувальники.

- аналіз потреб та цілей партнера, обговорення очікувань у форматі відкритої бесіди або взаємного інтерв'ю.

- підготовка до компромісів, розробка списку потенційних сфер компромісів (фінанси, побут, розподіл обов'язків) та обговорення способів їх досягнення.

2. Емоційне збагачення стосунків:

- регулярні розмови про почуття, переживання, плани реалізовується через встановлення часу для щотижневих розмов про важливі емоційні та життєві питання без відкладання на потім.

- практика емпатії: використання вправ на розвиток емпатії, наприклад, опис ситуації з точки зору партнера.

- підтримка в складних ситуаціях, навчання стратегій підтримки, таких як висловлення розуміння, допомога у пошуку рішень або активне вислуховування.

3. Комунікація:

- освоєння навичок активного слухання: вправи на повторення почутого («Як я зрозумів/ла...»), запитання для уточнення.

- використання «я-висловлювань»: практика висловлення емоцій та потреб без звинувачень. Наприклад, замість «Ти мене ніколи не слухаєш» сказати: «Мені важливо, щоб мене слухали, бо я тоді відчуваю підтримку».

- обговорення спільних проблем без агресії: запровадження «часу для вирішення конфліктів», коли обидва партнери спокійно обговорюють проблеми.

4. Спільна діяльність:

- участь у спільних проектах чи хобі, наприклад, приготування їжі разом, спорт або благодійність.

- планування майбутнього, створення списку коротко та довгострокових планів (подорожі, фінанси, кар'єра, діти).

- знайомство з родинами один одного, розвиток розуміння сімейних традицій і контексту партнера.

5. Робота з психологом або тренінги:

- участь у програмах з підготовки до шлюбу, спеціалізовані тренінги, що допомагають виявити сильні й слабкі сторони у стосунках.

- звернення до сімейного психолога, консультації для розв'язання наявних проблем у парі або вирішення особистих питань.

- групи підтримки, участь у групових дискусіях, де обговорюються передшлюбні виклики та стратегії.

6. *Вирішення конфліктів:*

- вивчення причин конфліктів, аналіз джерел суперечок у парі, наприклад, через ведення щоденника конфліктів.

- розробка спільних стратегій, впровадження механізмів, таких як «пауза в суперечці», спільний пошук рішень актуальних проблем.

- створення «правил сварок», встановлення правил, наприклад, «говорити лише про проблему, а не про людину» або «давати час на охолодження руйнівних імпульсів».

7. *Роль психологічних характеристик у сумісності*

- розвиток емоційного інтелекту, тренування усвідомлення власних і чужих емоцій через практики усвідомленості.

- саморегуляція, використання технік зниження стресу (медитація, дихальні вправи).

- аналіз і розвиток індивідуальних характеристик, тестування особистісних рис для розуміння, як вони впливають на стосунки (наприклад, рівень агресивності, гнучкість у сприйнятті змін).

Оцінка результатів стратегія розвитку подружньої сумісності:

- вимірювання рівня задоволеності стосунками через анкетування або розмови.

- аналіз прогресу через 1-3 місяці, що вдалося покращити, які сфери потребують додаткової уваги.

Отже, дана стратегія слугує алгоритмом, який враховує багатоаспектність підготовки до подружнього життя та допомагає розвитку емоційного зв'язку між партнерами ще до укладення союзу. Передшлюбний період є унікальною можливістю для формування міцного фундаменту майбутніх стосунків, ефективно використання цього часу для роботи над собою, стосунками та взаємними очікуваннями сприяє створенню гармонійного шлюбу. та особистісної готовності до подружнього життя.

Запитання для обговорення:

1. Як ви думаєте, чи зустрічалися вам люди, з якими ви були достатньо сумісними?
2. Яка ваша мотивація бути присутніми на сьогоднішній лекції?
3. Як ви думаєте, для чого вам особисто передшлюбний період?
4. Чи використаєте стратегію розвитку подружньої сумісності в майбутніх стосунках?

Використана література

1. Левицька Т. Л., Потапчук Є. М. Створення студентською молоддю стабільної сім'ї: реалії та проблеми. *Культура в сучасному українському суспільстві: стан та проблеми*: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф., м. Київ, 6-7 червня 2008 р. Київ: КНУКіМ, 2008. С. 380-384.

2. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.

3. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї: навч. посібник. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.

4. Столярчук О. Я. Психологія сучасної сім'ї. Навчальний посібник. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

5. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. - 364 с.

6. Чепмен І. П'ять ознак доброї сім'ї. Львів: Свічадо, 2014. 270 с.

7. Gottman J., Gottman, J. S., Abrams D., Abrams R. C. The man's guide to women. New York: Rodale. 2016. 224 p.

8. Satir V. Conjoint family therapy. Palo Alto, CA: science and behavior Books, 1983. 289 p.

9. Yalom I. D. Existential psychotherapy. New York: Basic Books, 1980. 544 p.

Практична частина

Тренінгово-розвивальне заняття «Перед тим як стати подружжям»

Мета: розвиток когнітивного компоненту особистісної готовності до подружнього життя через підвищення усвідомленості учасниками важливих аспектів готовності до шлюбу, формуванню навичок рефлексії, комунікації, міжособистісної взаємодії, розуміння впливу батьківської сім'ї на побудову стосунків.

Завдання: дослідити особисті установки та пріоритети щодо вибору партнера; розкрити вплив батьківської сім'ї на формування уявлення про шлюб та стосунки; допомогти учасникам усвідомити необхідність компромісів у виборі партнера; розвинути навички аналізу та критичного мислення стосовно побудови гармонійних стосунків.

Хід заняття:

Вправа № 1. Привітання (10 хв.) [1]

Мета: формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу.

Інструкція: Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного, обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово». Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини.

Запитання для обговорення вправи: Як відчуваєте себе після виконання вправи?

Вправа № 2. Очікування «Дерево» (10 хв.) [2]

Мета: визначити очікування та побажання учасників щодо роботи.

Обладнання: стікери у вигляді листочків, ватман із зображенням дерева, ручки для записів.

Інструкція: Учасникам пропонується на стікерах закінчити речення: «Від цього тренінгу я очікую...».

Після закінчення роботи учасники озвучують свої записи і приклеюють їх до ватману із зображенням дерева.

Вправа № 3. «Конверт» (10 хв.)

Мета: продіагностувати на що учасники звертають увагу під час проходження передшлюбного періоду у взаємодії з потенційним партнером.

Інструкція: учасники отримують конвертики і маленькі листочки, на яких вони мають написати на що звертають увагу під час передшлюбного періоду у взаємодії з партнером, далі листочок ховають у конверт.

Обговорення:

1. На що саме ви звертаєте увагу під час передшлюбного періоду у взаємодії з партнером?

2. Чому саме це важливо?

Вправа № 4. «Історія родини» (15 хв.)

Мета: усвідомлення впливу родинних традицій та установок на особливості побудови наявної або ж майбутньої сім'ї.

Інструкція: Величезне значення у формуванні сімейних відносин мають сімейні традиції та установки, які передаються з покоління в покоління. Проблема тільки в тому, що не всі їх пам'ятають, а якщо і пам'ятають, то не вміють користуватися. Теж саме ми можемо сказати стосовно установок у нашій родині, це щось стале та непохитне, те, що вкорінюється у нащадках та впливає на вибір шлюбного партнера в цілому. Вашим домашнім завданням було здійснення аналізу сімейних традицій та установок, які здійснюють вплив на ваше життя дотепер. Приклад установок, які передаються у спадщину: «інтимні стосунки після весілля», «чоловік має бути з квартирою», «жінка має сидіти вдома» і тому подібне. з членів родини готувати його улюблений торт і тому подібне.

Психолог пропонує учасникам зосередитися і згадати одну з тих сімейних історій, у якій згадуються традиції та певні установки, які передаються як переказ, як сімейна реліквія з покоління в покоління, слово надається всім бажаючим.

Обговорення:

1. Які почуття викликали у кожного сімейні спогади?
2. Чому дана історія про сімейні традиції або ж установки була настільки значущою для сім'ї, стала легендою?
3. Як ці сімейні концепції впливають на вашу стратегію побудови стосунків з партнером?

Вправа № 5 «Мій внутрішній чоловік/жінка» (15 хв.)

Мета: співставлення внутрішнього образу чоловіка/жінки та реального або ж потенційного.

Обладнання: колоди метафоричних карт «Образ чоловіка», «Образ жінки»

Інструкція: Огляньте, будь ласка, колоди карт та беріть карту, інтуїтивно, по-відчуттях, яка відповідає образу вашого внутрішнього чоловіка або жінки.

Аналізуємо карту за цими запитаннями та записуємо відповіді:

- Розкажи про цю карту, що тут відбувається?
- Який чоловік/жінка зображений?
- Опиши риси характеру зображеного героя/героїні?
- Як виглядає життя зображеного героя/героїні?
- Який партнер має бути біля нього/неї?

Обговорення:

1. Чи відповідає даний образ вашим реальним партнерам?
2. Що ви усвідомили після аналізу образу чоловіка або жінки?

Вправа № 6. «Розгадай» (10 хв.) [1]

Мета: створити дружню атмосферу, активізувати увагу учасників, заохотити до невербальної комунікації.

Обладнання: немає.

Інструкція: тренер вибирає якийсь предмет: ручку, в'язку ключів тощо. Всі учасники стають у коло, тримаючи руки за спиною. Один доброволець стає в середину кола. Тренер обходить учасників і таємно вкладає предмет комусь у руки. Учасники починають його передавати за спиною з рук у руки. Задача добровольця в середині – вгадати по обличчю, хто тримає предмет, і помінятися з ним місцями. Гра повторюється знову.

Обговорення:

1. Як ви себе почуваете зараз?
2. Чи вдалось емоційно розвантажитись після виконання попередніх вправ?

Вправа № 7 «Світло та тінь» (15 хв.)

Мета: діагностика проявленої та тіньової частин особистості в стосунках з партнером.

Обладнання: колоди метафоричних карт «Образ чоловіка», «Образ жінки».

Інструкція: Оберіть дві карти, перша відповідає твердженню «Я в стосунках»:

- Розкажи про цю карту, що тут відбувається?
- Який чоловік/жінка зображений?
- Опиши риси характеру зображеного героя/героїні?
- Як виглядає життя зображеного героя/героїні?
- Як виглядає побут зображеного героя/героїні?
- Які стосунки він/вона будуть?
- Що не вдається в стосунках?

Друга відповідає твердженню «Не Я в стосунках»:

- Розкажи про цю карту, що тут відбувається?
- Який чоловік/жінка зображений?

- Опиши риси характеру зображеного героя/героїні?
- Як виглядає життя зображеного героя/героїні?
- Як виглядає побут зображеного героя/героїні?
- Які стосунки він/вона будуть?
- Що не вдається в стосунках?

Обговорення:

1. Який образ вам сподобавсь більше?
2. Як проявляються ваші тіньові риси особистості в стосунках?

Індивідуальна домашня робота (2 хв.)

Знайти фотокартку ваших рідних, де вони щасливі в парі та принесіть на слідуюче заняття.

Вправа № 8. «Подарунок» (8 хв.)

Мета: завершення тренінгового заняття, підбиття підсумків та налаштування учасників до наступних зустрічей.

Обладнання: подарункова коробка, в якій лежать солодоші з побажанням.

Інструкція: тренер по черзі підходить до кожного учасника та просить з закритими очима дістати один предмет з коробки. Після чого учасники по черзі зачитують побажання, висловлюють свою думку та разом з тренером промовляють колективно «Дякую».

Завершення заняття.

Використані джерела

1. Веселовська Я. А. Тренінг колективної взаємодії для викладачів та майстрів виробничого навчання. URL: <https://naurok.com.ua/trening-kolektivno-vzaemodi-89592.html> (дата звернення: 16. 02. 2022)
2. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, 2015. 78 с.
3. Травникова А. О. Психологічні предиктори подружніх відносин у період кризи молоді сім'ї: магістерська робота. Кривий Ріг, 2021. 109 с.

БЛОК № 3 «Психологічні умови розвитку готовності до шлюбу»

Мета: надати уявлення щодо основних психологічних умов, які впливають на розвиток особистісної готовності, та як наслідок на вибір шлюбного партнера, допомогти визначити, які психологічні умови до цих пір впливають на готовність до шлюбу.

План:

1. Вступна частина: повідомлення учасників про тему, мету і зміст заняття, нагадування правил групової роботи, обговорення домашнього завдання.
2. Теоретична частина: лекція «Психологічні умови розвитку готовності до шлюбу».
3. Практична частина: тренінгово-розвивальне заняття «У мене будеш Ти».
4. Завершальна частина: обговорення заняття, видача домашнього завдання.

Хронометраж та обладнання третього блоку

№	Назва виду роботи	Тривалість, хв	Обладнання
1.	Теоретична частина. Лекція «Психологічні умови розвитку готовності до шлюбу»	80	ноутбук
2.	Повідомлення про цілі і зміст тренінгово-розвивального заняття.	5	немає
3.	Вправа «Зернятко»	10	ватман, стікери, ручки для писання

4.	Вправа «Я бачу свій настрій»	10	ватман, стікери, кольорові олівці, скотч
5.	Вправа «Мій соціальний капітал»	10	аркуші А4, ручки
6.	Вправа «Ландшафт»	10	немає
7.	Вправа «Три рухи»	10	немає
8.	Вправа «Відбиток психологічних умов»	20	папір для записів, ручки
9.	Вправа «Старі фотографії»	18	ватман
10.	Індивідуальна домашня робота	2	немає
12.	Прощання. Вправа «Дякую»	5	немає
РАЗОМ		180	

Зміст заняття

Вступна частина: психолог вітається з групою і повідомляє їй про цілі і завдання третього блоку тренінгово-розвивальної програми компонентів особистісної готовності до шлюбу, запитує учасників про їхні очікування та налаштування щодо заняття.

Теоретична частина

Лекція «Психологічні умови розвитку готовності до шлюбу»

Мета: розглянути з учасниками питання вибору шлюбного партнера; чинники, що впливають на розвиток психологічної готовності до шлюбу. Сприяти подальшому формуванню уявлень про сімейно-шлюбні стосунки. Продемонструвати процес побудови довготривалих сімейних стосунків, допомогти замислитись над тим, від чого необхідно відмовитися заради досягнення цієї життєвої мети.

План:

1. Список психологічних умов, їх сутність.
2. Зв'язок психологічних умов та готовності до шлюбу.

1. Список психологічних умов, їх сутність

«Психологічною умовою» є необхідний психологічний фактор, що сприяє певному етапу психологічного розвитку особистості.

Психологічні умови розвитку поділяються на зовнішні (об'єктивні) та внутрішні (суб'єктивні). Зовнішні умови включають природні та соціальні фактори, що впливають на індивіда через внутрішні умови, оскільки соціальне оточення виступає джерелом розвитку психічних процесів. Вони складаються з трьох рівнів: макросередовища (суспільство, соціально-економічні та політичні системи), мезосередовища (національно-культурні та соціально-демографічні характеристики місця проживання), та мікросередовища (близьке оточення, родина). Зовнішні протиріччя стають рушійною силою розвитку особистості лише тоді, коли вони сприяють подоланню внутрішніх конфліктів і стимулюють формування нових стратегій поведінки.

Внутрішні умови розвитку включають психологічні характеристики індивіда, такі як рівень свідомості, життєвий досвід, рівень освіти, мотиваційні аспекти, інтелектуальні, характерологічні та соціально-психологічні особливості. На різних етапах розвитку внутрішні конфлікти набувають різних форм, але їх об'єднує загальне протиріччя між бажанням індивіда розвиватися, брати участь у суспільному житті та недостатністю реальних можливостей для

задоволення цих потреб. Зовнішні та внутрішні умови розвитку особистості взаємопов'язані та взаємодіють на різних етапах, маючи різні якісні впливи [2, с. 9-10].

Внаслідок теоретичного та емпіричного дослідження впливу психологічних умов на особистісну готовність до подружнього життя, А. Вовк виділила десять психологічних умов [1].

Давайте детально розглянемо їх сутність:

1. *Стосунки в сім'ї між батьками.*

Стосунки між батьками є однією із найважливіших умов, які впливають на розвиток дитини та її готовність до шлюбу в майбутньому. Якщо батьки мають гармонійні взаємини, засновані на довірі, підтримці та взаємоповазі, це створює для дитини модель здорових стосунків, яку вона може застосувати у власному житті. У таких сім'ях діти часто мають позитивний досвід взаємодії з обома батьками, що допомагає їм формувати здорові емоційні зв'язки та розуміння партнерства.

Протилежну ситуацію можемо бачити у сім'ях де присутні конфлікти, насильство або емоційне відчуження між батьками. Така атмосфера може створити у дитини відчуття тривоги та незахищеності, а також породити ускладнення у формуванні здорових відносин з іншими людьми в майбутньому. Погані стосунки між батьками часто призводять до того, що дитина може стати свідком агресії, приниження або емоційного відсторонення, що в подальшому може викликати у неї труднощі у взаємодії з партнерами, а також у здатності розпізнавати та вирішувати конфлікти мирним шляхом.

2. *Батьківське виховання.*

Батьківське виховання впливає на формування основних емоційних і моральних орієнтирів у дитини. Важливо, щоб батьки виконували свої функції відповідно до вікових особливостей дитини, надаючи їй необхідну підтримку та авторитетність у різні етапи її розвитку. У ранньому віці важливо, щоб батьки надавали емоційну підтримку, яка дозволяє дитині відчувати себе в безпеці та любові.

Під час дошкільного віку батьки мають бути прикладом для наслідування, а в підлітковому віці їхня роль полягає у тому, щоб стати радниками та наставниками. Якщо батьки не виконують цих функцій або їхнє виховання обмежене, це може привести до проблем із самооцінкою, відсутністю впевненості та труднощами у міжособистісних стосунках у дорослому житті. Діти, які ростуть в умовах нехтування, відсутності уваги або авторитарного виховання, часто мають проблеми з емоційною стабільністю та здатністю встановлювати здорові партнерські відносини в майбутньому. Деякі механізми, такі як раціоналізація, використовуються для виправдання батьківських помилок і можуть призвести до відтворення токсичних моделей поведінки в дорослому житті.

3. *Емоційна близькість між батьками і дітьми.*

Емоційна близькість між батьками і дітьми є важливим фактором у розвитку дитини, що забезпечує їй відчуття безпеки та підтримки. Коли між батьками та дітьми існує емоційний зв'язок, дитина відчуває себе цінною, улюбленою та прийнятою. Така атмосфера сприяє розвитку здорової самооцінки і забезпечує впевненість у власних силах. Діти, які ростуть в емоційно теплих сім'ях, зазвичай мають кращі можливості для формування гармонійних стосунків в дорослому житті.

Відсутність емоційної близькості або її порушення можуть призвести до почуття відчуженості, непотрібності та незахищеності у дитини. Це, в свою чергу, може викликати емоційну нестабільність, страхи, тривожність і негативне ставлення до себе. Діти, які не отримують належної емоційної підтримки, часто мають труднощі з вираженням емоцій та з формуванням довірливих стосунків у дорослому житті. У свою чергу, якщо батьки активно підтримують емоційну близькість з дитиною, це сприяє її емоційному розвитку, покращує міжособистісні навички і дозволяє формувати здорові емоційні зв'язки в майбутньому.

4. *Перший досвід стосунків*

Перший досвід стосунків значною мірою впливає на подальший вибір партнера і стосунки в дорослому житті. Молоді люди, проходячи через перші емоційні переживання, формують уявлення про те, які якості вони шукають у партнері. Враження від перших стосунків можуть

стати основою для встановлення показники вибору партнера в майбутньому. Якщо ці стосунки були ідеалізованими або закінчилися розчаруванням, це може призвести до високих вимог або, навпаки, до занижених стандартів, що може ускладнити побудову здорових стосунків. Перше кохання і перший досвід стосунків стають важливими орієнтирами для розуміння того, яким має бути партнер, і, відповідно, визначають здатність людини обирати правильного партнера для створення гармонійної родини.

5. *Перегляд фільмів про сімейно-шлюбні стосунки.*

Кінематограф та телебачення мають значний вплив на уявлення молоді про сімейне життя, стосунки та кохання. Перегляд фільмів, де ідеалізуються невротичні та співзалежні стосунки, може сформувати у молодих людей хибні уявлення про романтичні ідеали та взаємодію між партнерами. Такі зображення часто романтизують деструктивні моделі поведінки, де взаємодія «жертва-агресор» або драматичні переживання вважаються частиною кохання.

Для багатьох молодих людей це може стати моделлю, яку вони намагаються відтворити у своїх реальних стосунках. В результаті, відсутність «метеликів в животі» або шаленої пристрасті, яка часто показується у фільмах, може призвести до сумнівів щодо справжніх почуттів або навіть до відмови від розвитку серйозних стосунків. Це створює проблему, оскільки ідеалізовані уявлення про кохання не дають можливості побудувати реальні, стабільні відносини, які передбачають партнерство, підтримку і розуміння.

Таким чином, хоча кінематограф може бути чудовим інструментом для демонстрації певних аспектів стосунків, перегляд фільмів, що ідеалізують невротичні взаємодії, може суттєво вплинути на шлюбний потенціал молоді, перешкоджаючи формуванню зрілих і реалістичних уявлень про стосунки.

6. *Стосунки з друзями.*

Стосунки з друзями є важливим аспектом психологічного розвитку особистості, адже вони значно впливають на формування самооцінки, соціальних навичок та стратегій взаємодії з іншими людьми. У дітей, які мають здорові і підтримуючі стосунки з ровесниками, часто формується більш позитивне уявлення про себе, що сприяє розвитку впевненості в собі та здатності будувати гармонійні стосунки в майбутньому. Однак, якщо дитина відчуває відторгнення або несприйняття з боку своїх однолітків, це може призвести до низької самооцінки та труднощів у встановленні близьких стосунків у дорослому житті.

У ранньому віці діти часто проходять через різні стадії взаємодії з однолітками: від егоїстичної позиції, де вони фокусуються на власних інтересах, до більш гуманістичної, де вони розвивають емпатію та бажання ділитися з іншими. Важливість цього процесу полягає в тому, що позитивний досвід взаємодії з друзями формує у дітей навички співпраці, вирішення конфліктів та розуміння потреб інших, що є необхідними для успішних партнерських відносин у майбутньому. Конфлікти з друзями в ранньому віці, а також досвід конкуренції за увагу, можуть мати тривалий вплив на здатність індивіда будувати довірливі стосунки в подальшому житті.

Зі зміною вікових періодів змінюється й характер спілкування з ровесниками. У підлітковому віці бажання бути прийнятим у групі та визнаним серед однолітків стає особливо важливим. Підлітки часто шукають компанії, де можуть проявити свою індивідуальність і знайти підтримку в труднощах. Це важливо, оскільки стосунки з друзями в підлітковому віці формують основи майбутніх партнерських відносин, сприяючи розвитку здатності до компромісів, взаємної підтримки та глибокого емоційного зв'язку, що є важливими компонентами для створення гармонійного шлюбу.

Отже, стосунки з друзями відіграють важливу роль у формуванні шлюбного потенціалу, оскільки вони допомагають розвивати соціальні навички, емоційну зрілість та здорову самооцінку, що є основою для побудови стійких і гармонійних стосунків у шлюбі.

7. *Наявність або відсутність братів і сестер*

Стосунки з братами та сестрами, на відміну від дружніх, можуть суттєво впливати на розвиток сімейної взаємодії та шлюбного потенціалу. Взаємодія в родині – це перший досвід співіснування з іншими людьми, що формує основи для подальших партнерських стосунків.

Взаємодія між братами та сестрами дає можливість дітям вчитися спільної діяльності, вирішення конфліктів, підтримки та взаєморозуміння.

Особливо важливими є стосунки у старшому віці, коли вже формуються не лише особисті межі, а й способи емоційної взаємодії. Якщо старші діти в родині демонструють позитивний досвід у спільних ситуаціях, це може мати значний вплив на розвиток здатності до емпатії та уваги до потреб партнера в майбутньому. У родинях з кількома дітьми більше шансів на формування здатності до взаємної підтримки, компромісів та гнучкості в подружніх відносинах.

Водночас, взаємодія з братами чи сестрами може також бути джерелом конфліктів. Перша конкуренція за увагу батьків або ресурси може залишити відбиток на здатності довіряти іншим у майбутньому, а також вплинути на формування образу «змагання» у стосунках з партнерами. Але це, в свою чергу, може сприяти розвитку адаптивних стратегій, що допомагають успішно вирішувати конфлікти в майбутньому. Загалом, стосунки з братами та сестрами, як і з друзями, є важливим компонентом розвитку соціальних і емоційних навичок, необхідних для побудови здорових партнерських стосунків.

8. *Перше кохання*

Перше кохання часто супроводжується ідеалізацією партнера і емоційною насиченістю, що значно впливає на формування уявлень про стосунки і шлюб. Молоді люди схильні сприймати партнера через призму ідеалізованих очікувань, що може призвести до перекручення реальних рис партнера. Якщо ці очікування не відповідають реальності, це може спричинити розчарування, зневіру та невірні уявлення про те, якими повинні бути здорові стосунки. Таке розчарування може сформувати стереотипи щодо стосунків і партнерства, що впливатиме на їх здатність створювати гармонійні стосунки в майбутньому. Перше кохання також може залишити емоційні шрами, які спотворюють сприйняття стосунків, ускладнюючи процес побудови здорових і зрілих партнерських відносин у дорослому житті.

9. *Доступ до Інтернет-ресурсів*

Доступ до Інтернету та соціальних мереж створює нові умови для формування уявлень про стосунки, що можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки. Серед позитивних аспектів варто відзначити можливість знайомства з різними точками зору на стосунки та отримання корисної інформації про побудову здорових партнерських відносин. Молоді люди можуть знайти ресурси, що просвітлюють питання емоційної інтелігентності, розвитку комунікативних навичок і шлюбної готовності. Однак зростаючий вплив ідеалізованих образів у соціальних мережах і блогерських акаунтах може привести до формування нереалістичних стандартів успіху та взаємин. Молоді люди часто порівнюють своє життя з виставленими в Інтернеті картинками «ідеального» життя, що може спричинити відчуття неповноцінності і зниження самооцінки. Це створює перешкоди для розвитку шлюбного потенціалу, оскільки молодь може відчувати себе неготовою до шлюбу через брак матеріальних ресурсів або соціального статусу, який вони вважають необхідним для того, щоб побудувати сім'ю.

Важливо також зазначити, що надмірне використання соціальних мереж може призвести до зниження реальних міжособистісних контактів, що обмежує можливості розвитку емоційних зв'язків у реальному житті. Тому, хоча Інтернет може бути важливим інструментом для навчання та розвитку, його вплив на шлюбний потенціал часто є двояким і потребує ретельного контролю та критичного осмислення.

10. *Релігійна атмосфера в сім'ї, в якій дитина зростала.*

Релігійна атмосфера в сім'ї є важливим фактором, що впливає на формування готовності до шлюбу, оскільки вона визначає морально-ціннісні орієнтири, емоційні та духовні аспекти, які є основою здорових подружніх стосунків. Релігійні умови у вихованні дитини формують її світогляд, ставлення до інших людей, а також здатність до емпатії, підтримки та взаєморозуміння, що є важливими як для дружніх, так і для партнерських відносин. Дослідження показують, що релігія має вплив на формування емоційної стабільності, моральної зрілості та здатності приймати відповідальність у відносинах. Через релігійні практики та виховання в родині, де вивчаються духовні цінності, дитина вчиться важливості взаємної підтримки, вірності та любові, що є необхідними для розвитку гармонійних шлюбних відносин. Релігійні практики

також формують у дитини відчуття внутрішньої опори і оптимізму, що допомагає їй справлятися з життєвими труднощами. Вірність духовним цінностям забезпечує емоційну стійкість, що важливо для підтримки стабільних стосунків у шлюбі. Релігійне виховання сприяє розвитку здатності до емпатії та співчуття, що є основою для вирішення конфліктів і підтримки партнерських відносин у шлюбі.

Особливо важливим є те, що релігійні цінності допомагають дитині зрозуміти важливість моральних норм і етичних принципів, таких як чесність, повага до партнера, готовність до жертви та підтримки. Це сприяє розвитку внутрішньої відповідальності, яка є важливою для створення стабільного і здорового шлюбу.

Таким чином, релігійна атмосфера в сім'ї є важливим психологічним умовою розвитку готовності до шлюбу, оскільки вона формує моральні, емоційні та духовні засади, які сприяють будуванню здорових, стабільних і гармонійних подружніх відносин.

2. Зв'язок психологічних умов та готовності до шлюбу

Готовність до шлюбу є комплексним психологічним явищем, що вимагає врахування низки важливих умов для успішного розвитку та підтримки сімейних стосунків. Зв'язок психологічних умов та готовності до шлюбу є стійким та беззаперечним аспектом у формуванні здорових та гармонійних подружніх відносин. Психологічні умови включають різноманітні фактори, що впливають на розвиток у людини бажання та здатність вступити в шлюб. Вони охоплюють як внутрішні характеристики особистості, так і соціальне середовище, в якому особа виростає та взаємодіє [2; 3].

Ці умови формують основу для розвитку емоційної зрілості, здатності до співпраці, взаєморозуміння та компромісів, які є необхідними для успішних шлюбних відносин. Сімейні стосунки, спостереження за моделями подружніх відносин, а також соціальні та культурні впливи сприяють формуванню уявлень про шлюб і сім'ю, їх ролі у житті кожної людини. Важливим фактором є також доступ до інформації, яка допомагає краще усвідомити важливість шлюбу та підготуватися до життєвих викликів, пов'язаних з ним.

Готовність до шлюбу розвивається не лише на основі знань і навичок, але й через емоційний досвід, взаємодії з іншими людьми та розуміння особистих потреб і цінностей. Вона передбачає здатність до саморегуляції, емпатії, готовність до підтримки партнера, а також усвідомлену відповідальність за створення і підтримання сімейного життя. Психологічні умови допомагають формувати ці якості, що в свою чергу визначає рівень готовності до шлюбу і успішність подальших стосунків.

Психологічні умови є важливими детермінантами готовності до шлюбу. Вони включають когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти, які не тільки взаємодіють між собою, але й взаємно доповнюють один одного. Особистісна готовність до шлюбу передбачає розвиток гармонійних і стабільних стосунків, що будуються на знаннях, емоційній зрілості, мотивації до спільного розвитку та здатності до конструктивної поведінки в складних ситуаціях.

Обговорення лекційного матеріалу (запитання і відповіді):

1. Як ви розумієте поняття «психологічна умова»?
2. Як ви вважаєте, які психологічні умови вплинули на формування вашого шлюбного потенціалу в процесі розвитку?
3. В чому проявляється зв'язок між психологічною умовою та особистісною готовністю до подружнього життя?

Використана література

1. Вовк А. І. Роль сім'ї у розвитку шлюбного потенціалу дитини: науковий журнал з соціології та психології. *Габітус*. 2022. №34. С. 64–69.
2. Столярчук О. Я. Психологія сучасної сім'ї. Навчальний посібник. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
3. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.

Практична частина

Тренінгово-розвивальне заняття «У мене будеш Ти»

Мета: розвиток когнітивного компоненту особистісної готовності до подружнього життя через підвищення рівня проінформованості учасників тренінгу щодо впливу психологічних умов на особливості вибору шлюбного партнера.

Завдання: дослідження впливу психологічних умов на розвиток шлюбного потенціалу та готовності до подружнього життя; розвиток способів особистісної взаємодії для створення позитивного образу шлюбного партнера; здійснення перевірки навичок вибору підходящого майбутнього партнера.

Хід заняття:

Вправа № 1. «Зернятко» (10 хв.) [2]

Мета: з'ясування очікувань від тренінгового заняття та активізація пізнавального інтересу.

Обладнання: стікери у формі зернятка, плакат із зображенням ґрунту, ручки для записів.

Інструкція: учасникам потрібно написати на стікерах у вигляді зернятка свої очікування від сьогоднішнього заняття. Потім кожен учасник кріпить його на схематичне зображення «ґрунту» на плакаті, ніби «садить» своє «зернятко» в «землю». Учасники оголошують свої очікування по колу: «Я очікую від заняття...».

Примітка для психолога: Наприкінці тренінгового заняття кожному учаснику потрібно буде визначати чи справдилися його очікування, тобто, чи «проросло їх зернятко», чи ні.

Вправа № 2 «Я бачу свій настрій» (10 хв.) [2]

Мета: позитивне налаштування на групову роботу.

Обладнання: аркуші зі схематичними зображеннями обличь, кольорові і прості олівці.

Інструкція: психолог роздає тренінговій групі аркуші зі схематичними зображеннями обличь. На цих схемах учасники мають зобразити емоційний стан, в якому вони зараз перебувають. За бажанням зображення можна розмалювати.

Обговорення:

1. Чому вибрали саме це обличчя?
2. Чи хотілося б щось у ньому змінити?

Вправа № 3 «Мій соціальний капітал» (10 хв.)

Мета: робота з суб'єктивною психологічною умовою «стосунки з друзями», дослідити вплив дружніх стосунків на партнерські взаємини, усвідомити, яку роль соціальні зв'язки відіграють у гармонії та стабільності стосунків.

Обладнання: листки А4, ручки.

Інструкція: Стосунки з друзями можуть впливати на романтичні взаємини як позитивно, так і негативно. Вони можуть бути джерелом підтримки, або викликати напругу в парі. Наприклад, друзі можуть допомагати вирішувати конфлікти або, навпаки, підживлювати сумніви у партнері. Пропоную вам дослідити свій соціальний капітал у контексті партнерських стосунків.

Намалюйте у центрі аркуша два кола:

- одне позначає вас;
- друге – вашого партнера (або уявного/майбутнього партнера, якщо ви не у стосунках).

Навколо розташуйте імена своїх близьких друзів та соціального оточення.

Біля кожної людини запишіть:

- Як вона впливає на ваші партнерські стосунки? (підтримує, критикує, створює конфлікти тощо).
- Ваші стосунки з друзями приносять задоволення чи дискомфорт?
- Чи збігається ваше бачення стосунків із баченням ваших друзів?
- Як ваш партнер ставиться до цієї людини?

Обговорення:

1. Які соціальні зв'язки варто зміцнювати, а які – переглянути?
2. Як ефективніше будувати баланс між дружбою та романтичними взаєминами?
3. Чи впливає ваша дружба на довіру, підтримку та спілкування у парі?

Вправа № 4 «Пейзаж» (10 хв.)

Мета: діагностика підсвідомого сприйняття реального/потенційного партнера.

Обладнання: папір, олівці для малювання.

Інструкція: уявіть пейзаж, що відповідає вашому потенційному або реальному партнеру.

Уточнюючі питання: що ви там робите? що ви бачите? що відчуваєте? що вам хочеться зробити? Ви самі чи з кимось? Після візуалізації пропонується за допомогою кольорових олівців зобразити образ реального або потенційного партнера на папері.

Обговорення:

1. Поділіться, будь ласка, на коло, як ви себе почували, коли потрапили у місцевість з пейзажем, що відповідає вашому партнеру/потенційному партнеру?
2. Як цей образ відображає ваші стосунки?

Вправа № 5 «Три рухи» (10 хв.) [1]

Мета: емоційна розрядка учасників тренінгу, налаштування на подальшу продуктивну роботу в ході тренінгу.

Обладнання: немає.

Інструкція: тренер демонструє три рухи і просить учасників запам'ятати їхні порядкові номери. Ведучий промовляє номери рухів, а учасники відтворюють відповідний рух. Наприклад, під першим номером - плескати в долоні, під другим номером - стрибок на одній нозі, під третім номером - підняти руки догори. Тренер називає номер від 1 до 3 декілька разів підряд, в хаотичному порядку. Хто помилився – вибуває з гри.

Обговорення:

1. Як ваш настрій після вправи?
2. Чи готові ви до продовження нашого тренінгово заняття.

Вправа № 6 «Відбиток психологічних умов» (20 хв.)

Мета: дослідження впливу психологічних умов на їхнє сприйняття партнерських взаємин та готовності до них.

Обладнання: аркуш із намальованим десятикутником, кожна вершина позначає одну з психологічних умов: стосунки в сім'ї між батьками, батьківське виховання, емоційний зв'язок між батьками та дітьми, перше кохання, перегляд фільмів, стосунки з друзями, наявність або відсутність братів і сестер, доступ до Інтернет-ресурсів, релігійна атмосфера в сім'ї, перший досвід стосунків.

Інструкція: Учасники отримують аркуш із десятикутником і заповнюють шкалу для кожної умови (від 1 до 10), ставлячи точку на відповідному промені. Ведучий пояснює значення кожної умови та пропонує учасникам оцінити, кількість кожної умови, яка впливає на їхнє сприйняття партнерства (за шкалою від 1 до 10). Наприклад: Якщо «перше кохання» вплинуло сильно, точка буде ближче до краю вершини, Якщо «релігійна атмосфера» вплинула менше, точка буде ближче до центру. Після того як усі оцінки виставлені, учасники з'єднують точки між вершинами, утворюючи нерівномірну форму (графік).

Обговорення:

1. Яким чином кожна із психологічних умов вплинула на ваш шлюбний потенціал та готовність до шлюбу?
2. Які саме ситуації можуть стати прикладом впливу на шлюбний потенціал?

Вправа № 7 «Старі фотографії» (10 хв)

Мета: аналіз досвіду у виборі шлюбного партнера своїх предків задля кращого розуміння сімейних сценаріїв, що можуть позитивно або ж негативно впливати на формування когнітивного компоненту готовності до шлюбу.

Обладнання: фотокартки (завдання на домашню роботу другого заняття)

Інструкція: перед виконанням вправи учасники тренінгу слухають вступне слово від ведучого тренінгу, після чого йде аналіз на основі запитань та висловлювань учасників тренінгу, робляться висновки для подальшої продуктивної роботи.

Текст для психолога: перед вашими очима фотокартки ваших дідусів та бабусь, мамів та татусів, де вони щасливі, де вони разом вже не один день. Роздивіться їхні обличчя, їхні очі, спробуйте відчувати емоції, які вони проживали в той день, коли зробили цей знімок. Хтось зараз разом й досі, хтось розлучився, хтось втратив рідну людину в силу життєвих обставин. Але ці всі варіанти подій об'єднує один важливий момент - колись ваші батьки або ж дідуся з бабусями були на такому самому етапі що й ви, проживали період готовності до шлюбу, думали над вибором шлюбного партнера. Ваше завдання полягає в тому, щоб, опираючись на свій юний досвід та знання, які Ви отримали в ході нашої психологічної розвивальної програми, проаналізувати, які умови сприяли вибору партнера вашими предками, що їх об'єднувала на той час та стало рушійною силою для створення сім'ї (учасники виконують завдання протягом 5 хвилин).

Тепер прошу дивитися на ситуацію з точки зору теперішнього часу, ви маєте проаналізувати, що допомогло зберегти довготривалі стосунки або ж що стало руйнівним фактором, чому предки розлучились, і як на вашу думку могло б скластися, якби вони вчинили по-іншому? (учасники виконують завдання протягом 5 хвилин).

При бажанні учасники можуть письмово записати свої думки, потім кожен з учасників виходить до стенду та коротко розповідає свою історію з фотокарткою в руках, прикріплює фотокартку на стенд. Затим тренер разом з групою робить спільні висновки та промовляє заключне слово.

Слова психолога: хтось з вас зараз у стосунках, а хтось лише на етапі вибору шлюбного партнера. В кожній фотокартці своя історія, послухати яку нам сьогодні було надзвичайно цінно та цікаво, оскільки, по-перше, ви поділились особистим, а по-друге, ви в процесі обговорення та аналізу, дізнались, що є безліч життєвих ситуацій і лише вам вирішувати, що обирати, адже за кожним вибором настає наслідок, що відкриває перед вами новий шлях. Це підтверджує важливість вивчення теми готовності до шлюбу та психологічних особливостей вибору шлюбного партнера, тому що кінцеве бажання у всіх однакове - бути по-справжньому потрібним та щасливим з людиною, з якою ви вирішите об'єднати ваше життя.

Обговорення:

1. Що для себе цінного взяли з цієї вправи? Що далось найважче?
2. Які патерни поведінки співпадають у вас і ваших предків?
3. Як Ви вважаєте, чим подібна ваша історія з історією інших учасників?

Індивідуальна домашня робота (2 хв.)

Написати лист-побажання собі у майбутнє «Я і моя сім'я через 5 років», в якому описати бачення своєї майбутньої сім'ї.

Вправа № 8. «Дякую» (5 хв.)

Мета: завершення роботи, створення позитивного ефекту та настрою після пропрацьованої роботи.

Обладнання: немає.

Інструкція: кожен з учасників тренінгу каже слово «Дякую» собі, за те, що сьогодні в нього вийшло найкраще. Наприклад: дякую собі за те, що мала сміливість поділитись особистим, за те, що була уважна до почуттів інших учасників, тощо.

Використані джерела

1. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Методичний посібник. / Андрєєнкова В. Л. та ін. Київ : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с.
2. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, 2015. 78 с.

БЛОК № 4. «Створи умови саморозвитку готовності до шлюбу»

Мета: розширення розуміння ключових способів саморозвитку, які сприяють підвищенню особистісної готовності до шлюбу, розвиток навичок самопізнання та рефлексії для здійснення саморозвиваючої поведінки.

План:

1. Вступна частина: повідомлення учасників про цілі і зміст заняття, з'ясування очікувань від нього, обговорення домашнього завдання.
2. Теоретична частина: лекція «Створи умови саморозвитку готовності до шлюбу».
3. Практична частина: тренінгово-розвивальне заняття «Готовність до шлюбу в твоїх руках».
4. Завершальна частина: обговорення заняття, видача домашнього завдання.

Хронометраж та обладнання четвертого блоку

№	Назва виду роботи	Тривалість, хв.	Обладнання
1	Теоретична частина. Лекція «Створи умови саморозвитку готовності до шлюбу»	80	ноутбук
2.	Повідомлення про цілі і зміст тренінгово-розвивального заняття. Обговорення очікувань учасників	2	немає
3.	«Привітання»	10	немає
4.	Вправа «Загублений»	20	немає
5.	Вправа «Кінорефлексія стосунків»	20	уривки з фільмів, ноутбук
6.	Вправа «Австралійський дощ»	6	немає
7.	Вправа «Цифрове дзеркало»	20	аркуші паперу, ручки
8.	Індивідуальна домашня робота	2	немає
9.	Підбиття підсумків. Прощання. Вправа «Обійми»	20	немає
РАЗОМ		180	

Зміст заняття

Вступна частина: психолог вітається з групою і повідомляє їй про цілі і завдання четвертого блоку тренінгово-розвивальної програми компонентів особистісної готовності до шлюбу запитує учасників про їхні очікування та налаштування щодо заняття.

Теоретична частина

Лекція : «Створи умови саморозвитку готовності до шлюбу»

Мета: розкрити значення саморозвитку як ключового аспекту самостійної підготовки до подружнього життя, підкреслити роль самопізнання та рефлексії у формуванні особистісної зрілості, а також ознайомити учасників з ефективними методами особистісного розвитку, такими як ведення щоденника, участь у тренінгах і співпраця з психологом, для створення основи для гармонійних і зрілих стосунків.

План:

1. Роль саморозвитку в підготовці до подружнього життя.
2. Самопізнання та рефлексія як інструменти підвищення особистісної зрілості.
3. Методи особистісного розвитку: ведення щоденника, участь у тренінгах, робота з психологом.

1. Роль саморозвитку в підготовці до подружнього життя

Шлюб є однією з найважливіших віх у житті людини, що не лише об'єднує двох людей у соціальному та емоційному плані, але й вимагає від кожного партнера зрілості, стабільності та готовності до відповідальності. Успішний шлюб часто залежить від того, наскільки кожен з партнерів підготувався до цієї події, як фізично, так і емоційно. Власне суть саморозвитку в контексті шлюбу полягає в тому, щоб підготувати себе як теоретично, так і практично до одного з найважливіших життєвих кроків – створення сім'ї. Шлюб вимагає від людини не лише готовності бути з іншою людиною, але й здатності підтримувати, розуміти та співпрацювати на рівні партнерства.[3]

Подружнє життя – це важливий етап у житті кожної людини, що вимагає не лише емоційної готовності, але й високого рівня особистісного розвитку. Саморозвиток у контексті подружнього життя означає здатність працювати над собою, удосконалювати свої особистісні, когнітивні та поведінкові аспекти для побудови гармонійних стосунків із партнером. Це постійний процес, що включає самопізнання, розвиток емоційної інтелігентності, відповідальності за стосунки, а також адаптацію до змін і готовність до самовдосконалення.

Водночас це шлях, що дає можливість зміцнити не лише індивідуальну особистість, а й самі стосунки. Пройшовши його, пари можуть не лише уникати проблем у майбутньому, а й побудувати справжню гармонію у стосунках, базуючись на емоційній підтримці, взаємоповазі та готовності до змін. Саморозвиток є одним з ключових елементів у підготовці до подружнього життя, адже це процес, який допомагає людині зрозуміти себе, свої бажання, потреби та емоції, що є важливими для створення гармонійних відносин. Підготовка до подружнього життя не обмежується лише вивченням основ сімейних стосунків, але включає також глибоке пізнання своєї особистості, своїх сильних і слабких сторін.

Процес знайомства з собою допомагає створити фундамент для взаєморозуміння і гармонії в парі, дозволяючи уникати стереотипів і конфліктів, спричинених неусвідомленими емоціями або реакціями.

2. Самопізнання та рефлексія як інструменти підвищення особистісної зрілості

Самопізнання є основою особистісного розвитку і передумовою для створення здорових, зрілих відносин. Це процес, у ході якого людина вивчає свої стереотипні когніції, емоційні відреагування, переконання, патерни, а також досліджує, як ці елементи впливають на її стосунки з іншими людьми. Психологічна зрілість – це складний, багатогранний процес, який вимагає постійної роботи над собою, що включає знання своїх сильних і слабких сторін, постійний самоаналіз, повагу до кордонів, здатність адаптуватися до змін та відповідальність за своє життя.

Людина стає на шлях психологічної зрілості тоді, коли починає працювати над своїм характером, досліджувати себе – знайомитись з собою, з теренами своєї підсвідомості, коли вміє брати відповідальність за своє життя на себе, вміє чути потреби та задовольняти їх самостійно.

Відповідно психологічна зрілість включає роботу над трьома базовими компонентами розвитку: когнітивний, особистісний, поведінковий. Психологічна зрілість має безпосередній зв'язок з готовністю до шлюбу, тому нижче ми коротко розглянемо такі складові як самоусвідомлення, контроль над емоціями, емпатія та комунікація [2].

В основі самоусвідомлення лежить здатність до *рефлексії* (процес осмислення та аналізу власних думок, емоцій, поведінки та досвіду), що допомагає усвідомити власні сильні та слабкі сторони, а також шляхи для їх розвитку або змін. Важливою частиною самопізнання є прийняття себе таким, яким ти є, без ідеалізації, що дозволяє працювати з реальними проблемами, а не з уявними, це також означає здатність до самоаналізу і об'єктивного оцінювання ситуацій, у яких людина може зазнавати труднощів.

Розвиваючи самоусвідомлення, можна краще зрозуміти свої бажання та потреби в контексті подружнього життя, що дозволяє бути більш відкритим і чесним у стосунках з партнером. Розвиток самоусвідомлення – це процес, який вимагає глибокого дослідження свого внутрішнього світу, розуміння своїх емоцій, думок, бажань і мотивів. Самоусвідомлення є основою для особистого зростання та покращення взаємин, а також допомагає в прийнятті рішень і управлінні своїм життям, в тому ж числі і в питанні готовності до шлюбу [1].

Щоб бути успішним партнером у шлюбі, потрібно вміти слухати та розуміти іншого. Це включає не лише здатність слухати слова партнера, але й розуміти невербальні сигнали: міміку, інтонацію голосу, жести. Емпатія допомагає створити відчуття близькості та взаєморозуміння, що є ключовими для будь-яких стосунків.

Способи саморозвитку особистісної готовності до подружнього життя:

1. Розвиток емоційної зрілості

Готовність до шлюбу передбачає емоційну зрілість, тобто здатність управляти своїми емоціями, брати на себе відповідальність за власні дії та шукати компроміси у стосунках. Людина, яка емоційно зріла, вміє реагувати на виклики та конфлікти конструктивно, а не через агресію чи уникнення проблем.

2. Розвиток самооцінка та впевненості

Здорова самооцінка є важливою для готовності до шлюбу, оскільки впливає на те, як людина сприймає себе і свого партнера. Люди з низькою самооцінкою часто мають проблеми з довірою, ревнощами або надмірною залежністю від партнера, що може призвести до конфліктів та незадоволеності у стосунках. Впевненість у собі дозволяє підтримувати рівноправні стосунки, в яких присутня взаємоповага.

3. Розвиток навичку надання емоційної підтримки

Важливо, щоб обидва партнери були здатні надавати емоційну підтримку одне одному. Це означає, що кожен з них може бути емоційно доступним, слухати партнера і підтримувати його в складних ситуаціях. Відсутність такої підтримки може створювати відчуття ізоляції або незадоволеності.

4. Розвиток здатності вирішувати конфлікти

У будь-яких стосунках виникають конфлікти, і емоційно зріла людина знає, як їх вирішувати. Конструктивне вирішення конфліктів – це здатність слухати, розуміти точку зору партнера і знаходити компроміси. Емоційна нестабільність або невміння вирішувати конфлікти можуть призвести до накопичення образ і руйнування стосунків, для цього:

- практикуйте активне слухання: коли ваш партнер говорить, не перебивайте, а задавайте уточнюючі питання, щоб краще зрозуміти його позицію.
- намагайтеся ставити себе на місце партнера, щоб розуміти його емоційний стан.
- вчіться чітко висловлювати свої думки й емоції, щоб уникати недомовленостей.

5. Розвиток емоційної незалежності.

Здатність людини автономно обслуговувати свої психологічні потреби дає можливість не перекладати відповідальність за своє щастя та стабільність на свого партнера. Емоційно незалежні люди мають власні інтереси, можуть справлятися з труднощами самотійно.

3. Методи особистісного розвитку: ведення щоденника, участь у тренінгах, робота з психологом

Існує безліч методів особистісного розвитку, які можуть бути корисними для підготовки до подружнього життя. В цьому пункті лекції, ми представимо варіанти конкретних вправ, які уможливають саморозвиток шлюбного потенціалу.

Ось декілька основних способів, як можна розвинути самоусвідомлення:

1. Ведення щоденника думок і емоцій.

Регулярне записування своїх думок та емоцій дозволяє краще зрозуміти, що насправді відбувається у вашому внутрішньому світі. Це допомагає бачити закономірності у власній поведінці, визначати тригери стресу або радості та відстежувати прогрес у саморозвитку.

Як почати:

- щодня виділяйте 10-15 хвилин на те, щоб записати свої думки та почуття.
- відповідайте на питання: «Що я відчуваю зараз?», «Чому я так реауюю?», «Що мене турбує чи радує?».
- аналізуйте записи через певний час, щоб побачити емоційні моделі чи поведінкові шаблони.

2. Рефлексія на свої дії.

Приклади питань для рефлексії:

- Чому я прийняв таке рішення?
- Як я почувався в цей момент і чому?
- Чи це було найкраще рішення у даній ситуації?
- Що я можу зробити інакше в майбутньому?

3. Практика усвідомленості.

Усвідомленість допомагає бути тут і зараз, концентруватися на моменті і краще розуміти свої внутрішні стани. Це вчить спостерігати за своїми думками і емоціями без суджень, приймаючи їх такими, якими вони є. З часом практика усвідомленості допомагає глибше розуміти свої справжні мотиви й емоції, не піддаючись імпульсивним реакціям.

Як розвивати усвідомленість:

- щодня приділяйте час медитаціям, релаксаціям, концентраціям уваги або практикам, фокусуючи увагу на своєму диханні та відчуттях тіла.
- під час повсякденних дій (їжа, прогулянка, робота) концентруйтеся на тому, що ви робите, уникаючи думок про минуле чи майбутнє.
- спостерігайте за своїми емоціями в моменти стресу або напруженості, відзначаючи їх без оцінок.

4. Зворотний зв'язок від інших.

Інколи наші уявлення про себе можуть відрізнятись від того, як нас бачать інші, щоб отримати більш об'єктивне розуміння своїх дій і поведінки, важливо отримувати конструктивний зворотний зв'язок від друзів, колег чи близьких. Це може допомогти краще зрозуміти ваші сильні та слабкі сторони, а також те, як ви впливаєте на інших.

Отримувати зворотний зв'язок можна наступним чином:

Запитуйте людей, яким ви довіряєте: «Як ти бачиш мою реакцію на стрес?», «Що ти думаєш про мою здатність слухати інших?».

5. Емоційний контроль.

Емоційний контроль – це здатність зберігати спокій у стресових ситуаціях, не піддаючись імпульсивним реакціям. У шлюбі часто виникають ситуації, коли потрібно знайти спільну мову, навіть якщо емоції афективні. Недостатній контроль над емоціями може призводити до сварок, конфліктів і навіть розриву стосунків. Розвиток контролю над емоціями є важливою навичкою, що допомагає зберігати спокій, приймати зважені рішення та покращувати якість життя, контроль над емоціями не означає їх придушення, а радше здатність усвідомлювати, розуміти та ефективно керувати своїми почуттями [4].

Ось кілька кроків, які допоможуть розвинути цю навичку:

1. Усвідомлення емоцій.

Перший крок до контролю над емоціями – це визнання та усвідомлення їхньої наявності. Часто люди діють під тиском емоцій, навіть не усвідомлюючи, що ними керує певне почуття. Навчіться розпізнавати свої емоції в момент, коли вони виникають, і спостерігати за ними без оцінок.

Спосіб усвідомлення емоцій:

- коли відчуваєте сильні емоції, задайте собі запитання: «Що я зараз відчуваю?».

- відзначайте, які фізичні реакції супроводжують ваші емоції (серцебиття, напруження в тілі).
- спостерігайте за емоціями, не намагаючись їх придушити або негайно діяти.

2. Дихальні техніки.

Емоції, такі як гнів або тривога, часто супроводжуються прискореним диханням або напруженням. Контроль дихання може допомогти заспокоїти нервову систему та привести думки до ладу, глибоке, повільне дихання активує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за розслаблення та відновлення.

Працюючі дихальні техніки:

- Глибоке дихання: Вдихайте повільно через ніс на 4 рахунки, затримайте дихання на 2 рахунки, потім видихайте через рот на 6 рахунків. Повторюйте кілька разів, поки не відчуєте спокій.
- Дихання «4-7-8»: Вдихайте через ніс на 4 рахунки, затримуйте дихання на 7 рахунків і повільно видихайте через рот на 8 рахунків.

3. Розвиток емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект – це здатність розуміти та керувати своїми емоціями, а також розпізнавати та реагувати на емоції інших, що включає усвідомлення емоцій, здатність їх виражати і контролювати, а також диференціацію зовнішніх емоційних сигналів інших [1].

Розвиток емоційного інтелекту:

- практикуйте активне слухання під час спілкування з іншими, звертаючи увагу не лише на слова, але й на емоції, що за ними стоять.
- регулярно аналізуйте свої емоційні реакції: «Чому я так почуваюся?», «Що насправді спричинило цю реакцію?».
- вчіться виявляти свої емоції словами, наприклад: «Зараз я відчуваю злість, тому що...».

4. Пауза перед реакцією.

Однією з основних причин неконтрольованих емоційних реакцій є імпульсивність. Навчіться робити паузу перед тим, як реагувати під дією сильних емоцій, це дозволить вам зупинитися, зібратися з думками і діяти раціональніше.

Як робити паузу:

- коли відчуваєте, що вас захоплює емоція, зробіть кілька глибоких вдихів перед тим, як відповісти або діяти;
- візьміть за звичку зупинитися на 10-20 секунд, щоб обдумати, як ви хочете відповісти;
- можна навіть озвучити цю паузу для інших, сказавши: «Мені потрібно трохи часу, щоб подумати, перш ніж відповісти».

5. Техніки перемикання уваги.

Перемикання уваги – це спосіб знизити емоційне напруження шляхом фокусування на чомусь іншому. Коли ви відчуваєте, що емоції виходять з-під контролю, займіться чимось, що допоможе відволіктися та заспокоїтися.

Перемикати увагу варто наступним чином:

- займіться фізичною активністю (прогулянка, легка зарядка), щоб переключити фокус з емоцій на тіло.
- змініть обстановку – вийдіть з кімнати, якщо це можливо, або займіться новим заняттям.
- слухайте улюблену музику, дивіться коротке відео або читайте щось легке, щоб зняти напругу.

6. Розвиток позитивного мислення [5].

Негативні думки часто спричиняють виникнення негативних емоцій. Розвиток позитивного мислення допомагає змінити вашу реакцію на стресові ситуації і сприймати виклики більш конструктивно.

Позитивне мислення можна розвинути наступним чином:

- практика вдячності: щодня записуйте або згадуйте 3-5 речей, за які ви вдячні, це дозволить тривати фокус уваги на тому, що у вашому житті є хорошого, а не на тому, що варто покращити.

- позитивний перегляд та переосмислення проблемних чи негативних аспектів життя або поведінки людини у своєму ключі, визнання того, що кожна риса характеру, поведінковий патерн чи життєва ситуація мають як позитивні, так і негативні аспекти.

- замість того, щоб думати: «Я не зможу це зробити», спробуйте перефразувати через призму віри в свої сили та надії на успіх: «Це складно, але я спробую знайти рішення», таке ставлення до своїх задач дає можливість знизити рівень напруги в процесі їх виконання.

7. Відвідування тренінгів

Участь у тренінгах є ще одним потужним способом розвитку, оскільки тренінги надають можливість працювати в групі, через взаємодію з групами пізнати свої стратегії побудови стосунків, симпатії та антипатії, що може допомогти в розвитку комунікативних навичок, вирішенні конфліктів та розширенні уявлень про здорові відносини, також надають підтримку в досягненні цілей та розвитку емоційної інтелігентності.

8. Консультації з психологом

Робота з психологом або з психотерапевтом дозволяє в безпечному просторі переглянути дитячий досвід, дослідити свої переживання, стреси і травми, що можуть впливати на стосунки та допоможе освоїти методи та способи терапевтичного впливу на психіку.

Отже, підготовка до подружнього життя є комплексним процесом, який включає в себе не лише знання основ побудови стосунків, але й розвиток особистості через самопізнання, рефлексію та використання різних методів особистісного розвитку. Ці кроки допомагають створити стійкий фундамент для здорових, гармонійних стосунків, де кожен партнер здатний до самовдосконалення, відкритості та взаємної підтримки.

Запитання для обговорення:

1. Які висновки ви зробили для себе?
2. Як вважаєте, в якому напрямку саморозвитку шлюбного потенціалу ви уже доклали зусиль?
3. В якому ні, і чому? Над чим вам потрібно попрацювати?

Використана література

1. Brown B. The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are Center City: Hazelden Publishing, 2010. 137 p.
2. Covey S. R. The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change. New York: Free Press, 1989. 381 p.
3. Gottman J. M., Silver N. The Seven Principles for Making Marriage Work. New York: Harmony Books, 1999. 271 p.
4. Johnson S. M. Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love. New York: Little, Brown and Company, 2008. 320 p.
5. Peseschkian N. Positive psychotherapy of everyday life. UK: Author House, 2016. 326 p.

Практична частина

Тренінгово-розвивальне заняття «Готовність до шлюбу в твоїх руках»

Мета: розвиток когнітивного компоненту особистісної готовності до подружнього життя через саморозвиток шлюбного потенціалу, дослідження особистісних якостей, які сприяють гармонійним стосункам та формування реалістичних і позитивних уявлень про шлюбно-сімейні стосунки.

Завдання: аналіз уявлень про шлюб та особистісних якостей, які впливають на партнерські стосунки; усвідомлення важливості саморозвитку в готовності до шлюбу, а також його впливу на побудову гармонійних стосунків; розвиток навичок саморефлексії та саморегуляції; підвищення рівня емоційної відкритості та довіри серед учасників для полегшення самовираження і взаєморозуміння.

Хід заняття:

Вправа № 1. «Привітання» (10 хв.)

Мета: формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу.

Інструкція: Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного, починаючи з того, що називають своє ім'я та завершуючи своє твердження фразою «Я хочу» наприклад: «Я Таня і я хочу завершити навчання». Вправа продовжується доти, поки кожен учасник не висловиться.

Вправа № 2 «Загублений» (20 хв.) [2]

Мета: виявлення особливостей взаємин у родині, ідентифікація власної особистості у сім'ї.

Обладнання: немає.

Інструкція: вправа починається зі вступного слова тренера.

Вступне слово психолога: «Ми з вами уже багато чого знаємо на рахунок сім'ї, зокрема і те, що власне на вибір шлюбного партнера та на розвиток шлюбного потенціалу та загальної картини уявлень про сімейні відносини мають значний вплив відносини у тій родині, в якій народилась та росла особистість. Тому зараз я хочу дати вам можливість глибше дослідити міжособистісні взаємини у вашій родині, щоб ви зрозуміли свою значимість у сімейній ієрархії та змогли проаналізувати над чим потрібно працювати, щоб отримати той результат, який ви бажаєте, а саме – щасливу та гармонійну сім'ю, над якими особистісними проявами потрібно працювати в процесі саморозвитку.

Тому зараз сядьте зручніше і закрийте очі. Дихайте глибоко і спокійно (30 с). Я хочу запросити вас взяти участь в уявній подорожі. Уявіть собі, що ваша родина подорожує по великому дрімучому лісі десь в Східній Європі (30 с.). Цілими днями ви йдете по лісі і насолоджуєтеся природою (30 с.). Якоїсь хвилини ви втрачаєте родину з виду і пробираєтесь все глибше і глибше в ліс. Раптово ви розумієте, що не має сенсу йти далі. Ви сідаєте і починаєте чекати, чи знайде вас хтось із родичів. Або ви продовжуєте рухатись далі самотійно. Ви знаєте, що це в вашій ситуації буде найбільш розумним. Ви сидите і дивитесь, чи буде вас хтось шукати і чи зможе знайти (2 хв.). прослідкуйте за собою, чи хочеться, щоб хтось вас знайшов, якщо так, то хто? (30 с.) Тепер, незалежно від того, що сталося у вашій уяві, збережіть все це в пам'яті, попрощайтесь з тим місцем, де ви були, і подумки повертайтеся сюди, в нашу реальну групу (1 хв).

Обговорення:

1. Чи шукав мене хто-небудь з членів родини і чи змогли знайти? Хто саме? Як думаєте чому?
2. Кому не було до мене ніякої справи?
3. Чи хотіли б, щоб вас знайшов хтось інший замість того, хто вас все таки знайшов? Або ж хотіли б вибратись самотійно?
4. Як ви гадаєте який вплив має на вас особистість, яка вас знайшла?
5. Як це пов'язано з вашою особистістю, характером, світоглядом зараз?
6. Як би вважаєте, процес сепарації відбувся між вами та вашими рідними? Чому ви так вважаєте?

Після обговорення психолог говорить найважливіше: все має свій початок, як і хороше так і погане. Зараз ви мали змогу зрозуміти, з ким із членів родини вам важливий контакт, а з ким навпаки, також ви можете подумати, з яким членом родини взаємодія нагадує ту модель стосунків, що ви проживаєте в партнерстві.

Вправа № 3 «Кінорефлексія стосунків» (20 хв.)

Мета: робота з суб'єктивною психологічною умовою «перегляд фільмів про сімейно-шлюбні стосунки», розвиток навичок аналізу взаємодії в парі за допомогою фільмів про стосунки.

Обладнання: уривки з фільмів, ноутбук

Інструкція: Показується уривки з фільмів (наприклад, сцена конфлікту або здорової взаємодії в парі). Учасники аналізують поведінку героїв, їхні мотиви, емоції, комунікаційні стратегії:

- Що сподобалося/не сподобалося у взаємодії героїв?
- Які психологічні механізми спрацювали? (маніпуляції, довіра, компроміс)
- Чи зустрічали подібне у своєму житті?

Учасники в парах або групах обговорюють, як би вони діяли в такій ситуації, пропонують альтернативні варіанти розвитку подій.

Обговорення:

1. Як за допомогою фільмів про стосунки можна розвивати готовність до шлюбу?
2. Що для себе берете у життя після аналізу даних уривків?

Вправа № 4 «Австралійський дощ» (6 хв.) [1]

Мета: руханка, зняття емоційної напруги.

Обладнання: немає.

Інструкція: Учасники стають у коло та дотримуються вказівок психолога.

Психолог розпочинає вправу.

«Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!»

В Австралії піднявся вітер. (Тренер тре долоні).

Починає крапати дощ. (Клацання пальцями.)

Дощ посилюється. (Плескання долонями по грудях.)

Починається справжня злива. (Плескання по стегнах.)

А ось град – справжня буря. (Тупіт ногами.)

Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах.)

Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях.)

Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями.)

Тихий шелест вітру. (Потирання долонь.)

Сонце! (Руки догори.)

Обговорення:

1. Як ви себе почуваєте?
2. Вам вдалось розслабитись після основної частини заняття?

Вправа № 5 «Цифрове дзеркало» (20 хв.)

Мета: робота з суб'єктивною психологічною умовою «доступ до Інтернет-ресурсів», усвідомити, як використання Інтернет-ресурсів впливає на формування уявлень про шлюб, очікування від партнерства та розвиток готовності до подружнього життя.

Обладнання: аркуші паперу, ручки

Інструкція: Учасники аналізують власне цифрове споживання та його вплив на формування уявлень про шлюб і партнерство:

Записати, скільки часу протягом дня витрачається на Інтернет (соцмережі, блоги про стосунки, сімейні відео, розважальний контент тощо).

- Які сайти, додатки, платформи використовуються найчастіше для отримання інформації про стосунки та шлюб?

- Чи впливає онлайн-контент на уявлення про подружнє життя?
- Чи формуються нереалістичні очікування щодо шлюбу?
- Чи створює онлайн-простір тиск щодо відповідності певним стандартам сімейного життя?
- Чи використовується Інтернет для навчання ефективної комунікації у шлюбі?
- Який вплив мають цифрові звички на бачення сімейного життя?
- Чи формує Інтернет позитивні або хибні уявлення про обов'язки, ролі у шлюбі?
- Як можна використовувати цифрові ресурси для підготовки до здорового партнерства?

Створення «цифрового балансу для розвитку шлюбного потенціалу» – персонального плану усвідомленого використання Інтернет-ресурсів для особистісного розвитку в сфері стосунків (наприклад, підписатися на психологічні блоги, уникати токсичного контенту, переглядати корисні лекції про комунікацію в шлюбі тощо).

Обговорення:

1. Що нового вдалося усвідомити про вплив онлайн-активності на шлюбний потенціал?
2. Які зміни хочеться в нести у користування Інтернет-ресурсами після нашого тренінгово-розвивального заняття?

Індивідуальна домашня робота (2 хв.)

Написати лист «Собі щасливому». Напочатку напишіть свої цілі в саморозвитку стосунків на найближчі роки. Опишіть історію свого життя в гармонії з собою та зі своїм реальним або ж потенційним партнером. Опишіть якості характеру, навички та здібності, які зацікавили вашого партнера на початку стосунків, та на що вам потрібно було звернути увагу в процесі самопізнання.

Підбиття підсумків (10 хв.)

Перед завершенням заняття учасники беруть з паперової коробки свої кульки з паперу, котрі вони робили на початку заняття стосовно очікувань і по черзі говорять, чи відповідають очікування стосовно заняття розміру кульки.

Та на завершення заняття учасники виконують вправу «Обійми».

Вправа № 6 «Обійми» (10 хв.)

Мета: завершення групової роботи, створення позитивного ефекту та настрою після пропрацьованої роботи.

Обладнання: немає.

Інструкція: учасники стоять в колі. На свій вибір кожен учасник підходить до іншого, обіймає та каже слова подяки, похвали або ж підтримки стосовно виконаної командної роботи.

Використані джерела

1. Розминка «Австралійський дощ» URL : <https://naurok.com.ua/rozminka-avstraliyskiy-dosch-282444.html> (дата звернення 19.02.2022)
2. Травникова А. О. Психологічні предиктори подружніх відносин у період кризи молодшої сім'ї : магістерська робота. Кривий Ріг, 2021. 109 с.
3. Gottman J. M., Silver N. The Seven Principles for Making Marriage Work. New York: Harmony Books, 1999. 271 p.
4. Peseschkian N. Positive psychotherapy of everyday life. UK: Author House, 2016. 326 p.
5. Peseschkian N. 33 und eine Form der Partnerschaft. Frankfurt: Fischer TB, 1988. 288 p.

ЕТАП №2 РОЗВИТОК ПОВЕДІНКОВОГО КОМПОНЕНТУ ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

БЛОК № 5. «Позитивні та патологізуючі сімейні ролі»

Мета: формування у групи розуміння основних сімейних ролей, їхнього впливу на динаміку сімейних стосунків, виділити відмінності між позитивними та патологізуючими ролями, а також надати практичні рекомендації для корекції деструктивних моделей поведінки з метою досягнення гармонії у сім'ї.

План:

1. Вступна частина: повідомлення учасників про цілі і зміст заняття, з'ясування очікувань від нього, обговорення домашнього завдання.
2. Теоретична частина: лекція «Позитивні та патологізуючі сімейні ролі».

3. Практична частина: тренінгово-розвивальне заняття «Які ролі граєш ти?».

4. Завершальна частина: обговорення заняття, видача домашнього завдання.

Хронометраж та обладнання п'ятого блоку

№	Назва виду роботи	Тривалість, хв.	Обладнання
1.	Лекція «Позитивні та патологізуючі сімейні ролі»	80	ноутбук
2.	Повідомлення про цілі і зміст тренінгово-розвивального заняття. Обговорення очікувань учасників.	2	немає
2	Вправа «Моя буква»	8	немає
3	Вправа «Пелюстка» (I частина)	13	аркуші паперу, ватман, кольорові олівці
5	Вправа «Ремонт»	10	немає
6	Вправа «Діалог в ролях»	20	картки з описом патологізуючих та позитивних сімейних ролей.
7	Вправа «Аналіз проблемних деструктивних ролей»	20	картки з описом деструктивних сімейних ролей, маркери, папір.
8	Вправа-релаксація «Занедбаний сад»	15	немає
9	Індивідуальна домашня робота	2	немає
10	Підбиття підсумків. Прощання. «Вправа «Пелюстка» (II частина)	10	немає
РАЗОМ		180	

Зміст заняття

Вступна частина: психолог вітається з групою і повідомляє їй про цілі і завдання п'ятого блоку тренінгово-розвивальної програми розвитку компонентів особистісної готовності до шлюбу, запитує учасників про їхні очікування щодо заняття й актуальний настрій.

Теоретична частина

Лекція «Позитивні та патологізуючі сімейні ролі»

Мета: розглянути питання сімейних ролей, їхній вплив на загальну картину побудови сімейно-партнерських відносин.

План:

1. Поняття сімейних ролей та їх класифікація
2. Позитивні сімейні ролі та їхній вплив на взаємодію в сім'ї
3. Патологізуючі сімейні ролі та способи їх корекції

3. Поняття сімейних ролей та їх класифікація

Перед тим, як перейти до аналізу поняття «сімейні ролі», варто розібратися з тим, що таке «роль». За С. Ковальовим поняття «роль» у загальному контексті описує поведінку, яку суспільство очікує від індивіда в процесі виконання певних функцій у визначених умовах. У своїй дисертації Д. Карпова підкреслює, що розуміння сімейної ролі серед психологів базується на уявленнях про соціальну роль як складову соціальної системи, вона розглядається як модель поведінки, яка зумовлена соціальною позицією людини в контексті об'єктивних і міжособистісних стосунків. Роль є ключовою характеристикою індивіда в будь-якій групі [1, с. 33].

Три основні типи розподілу ролей зазначає І. Гребенніков [1, с. 34]: централістичний, де один із подружжя має основну владу у прийнятті рішень; автономний, де кожен партнер керує своїми сферами без втручання іншого; демократичний, де обоє партнерів спільно займаються сімейними справами на рівних умовах. Ці типи часто залежать від індивідуально-психологічних особливостей подружжя.

Сімейні ролі – це узагальнені способи поведінки членів родини, що виникають в процесі виконання сімейних функцій і очікуються від них суспільством. Ці ролі можуть бути формальними (пов'язаними з офіційними обов'язками, наприклад, батьківські) або неформальними (заснованими на внутрішньосімейних відносинах). Класифікація ролей включає такі категорії:

- *функціональні ролі*: вихователь, годувальник, емоційна опора.
- *ролі за віком*: дитячі, підліткові, зрілі ролі.
- *статеві ролі*: роль матері, батька, чоловіка, жінки.

У кожній з цих категорій можуть бути також варіації, залежно від культурного контексту й індивідуальних особливостей родини.

4. Позитивні сімейні ролі та їхній вплив на взаємодію в сім'ї

Позитивні сімейні ролі передбачають здорові та підтримуючі способи взаємодії, що сприяють розвитку довіри, гармонії та взаємопідтримки в родині.

В ході дисертаційного дослідження Д. Карпова [1] з'ясувала:

1. Найважливішими моделями поведінки подружжя для опису «сімейна роль за інтелектуально-світоглядною функцією сім'ї» є:

- порадник (той, хто надає корисні, мудрі поради);
- одноступенець (той, хто має однакові погляди з важливих сімейних питань);
- співрозмовник (той, хто розмовляє на цікаві теми з членами сім'ї);
- учитель (той, хто навчає членів сім'ї);
- слухач (той, хто вислуховує думки членів сім'ї);
- вихователь (той, хто виховує членів сім'ї);
- компаньйон (той, хто є співучасником сімейних проектів, ігор);
- експерт (той, хто дає оцінку задумам, планам, діям членів сім'ї);
- інтелектуал (той, хто володіє розвиненим інтелектом);
- гуру (той, хто має винятковий авторитет в сім'ї).

2. Найважливіші моделі поведінки подружжя для опису «сімейна роль за морально-психологічною та інтимно-сексуальною функціями сім'ї» є:

- мотиватор (той, хто надихає членів сім'ї);
- берегиня (захисник) (той, хто оберігає сім'ю і дає відчуття безпеки);
- коханець (той, хто задовольняє інтимно-сексуальні потреби шлюбного партнера);
- активіст (той, хто є енергійним, діяльним);
- миротворець (той, хто йде на примирення, примиряє членів сім'ї);
- розрадник (той, хто втішає, розраджує);
- друг (той, хто виявляє прихильність, довір'я);
- ініціатор (той, хто є джерелом різних сімейних справ);
- репродуктор (той, хто задовольняє потребу партнера у продовженні роду);
- романтик (той, хто створює романтичну атмосферу).

3. Найважливіші моделі поведінки подружжя для опису «сімейна роль за господарською та матеріально-фінансовою функцією сім'ї» є:

- добувач (той, хто добуває засоби для існування сім'ї);
- господарник (той, хто веде домашнє господарство);
- годувальник (той, хто годує і доглядає членів сім'ї);
- організатор (той, хто організовує побут сім'ї);
- нянька (той, хто доглядає дитину);
- масовик (той, хто дбає про відпочинок та розваги членів сім'ї);
- підприємець (той, хто організовує прибуткові для сім'ї справи);
- покупець (той, хто купує товари для сім'ї);
- кухар (той, хто готує їжу для членів сім'ї);
- прибиральник (той, хто прибирає житло, територію проживання сім'ї).

Позитивні сімейні ролі мають суттєвий вплив на взаємодію в родині, сприяючи створенню здорової, підтримуючої атмосфери, що важлива для розвитку довіри та гармонії серед членів сім'ї. Вони допомагають не лише забезпечити стабільність і комфорт, але й сприяють особистісному розвитку кожного члена сім'ї, підтримуючи взаємоповагу та емоційну близькість [1-3].

Ролі, які допомагають у формуванні інтелектуальної атмосфери в сім'ї (порадник, односторонній, співрозмовник, учитель, слухач, експерт тощо), стимулюють активний обмін ідеями та підвищують рівень взаєморозуміння серед подружжя та дітей. Вони дозволяють створити середовище, де кожен може висловлювати свої думки і отримувати підтримку для розвитку, що позитивно впливає на загальну атмосферу в родині. Такий підхід сприяє розвитку емоційного інтелекту, комунікаційних навичок і взаємоповаги.

Ролі, пов'язані з емоційною підтримкою та інтимними стосунками (мотиватор, берегиня, коханець, миротворець, друг, романтик тощо), забезпечують емоційне тепло та підтримку в сім'ї. Вони допомагають створювати відчуття безпеки та емоційного комфорту, сприяють глибоким інтимним зв'язкам, а також допомагають у подоланні конфліктів і напружень. Ці ролі створюють атмосферу турботи та підтримки, що є основою для розвитку міцних і гармонійних відносин.

Ролі, пов'язані з забезпеченням матеріального добробуту сім'ї (добувач, господарник, годувальник, організатор, підприємець тощо), визначають порядок у побуті і фінансових питаннях. Вони створюють стабільну основу для життя родини, дозволяючи членам сім'ї зосередитися на розвитку інших сфер життя. Збалансоване виконання цих ролей дозволяє уникати стресу і напруження через матеріальні труднощі, підтримуючи гармонію у відносинах.

Усі ці ролі разом формують збалансовану, гармонійну та підтримуючий осередок в родині, що сприяє розвитку позитивних емоційних зв'язків, ефективній комунікації та довірі серед членів сім'ї. Вони сприяють взаємному розвитку, підтримують емоційну близькість і дозволяють кожному члену сім'ї відчувати свою важливість та підтримку.

3. Патологізуючі сімейні ролі та способи їх корекції

Патологічні ролі виникають у родині, де стосунки стають деструктивними, а ролі – спотвореними. «Патологізуюча сімейна роль» – це роль, яка сприяє або підтримує деструктивні або неадаптивні патерни поведінки в сім'ї. Вона може виникати внаслідок негативних сімейних взаємодій, емоційної або психологічної травми, а також через нездорові механізми взаємодії, що створюють або підтримують проблеми, такі як конфлікти, тривожність, стрес або дисфункцію в родині.

Дослідниця патологізуючих сімейних ролей Д. Карпова [1] встановила що:

1. Патологізуючими сімейними ролями, що детерміновані фізіологічною та психічною залежністю особи є:

- алкоголік (модель поведінки члена сім'ї, який має залежність від алкоголю),
- ігроман (модель поведінки члена сім'ї, який постійно прагне грати в азартні ігри),
- наркоман (модель поведінки члена сім'ї, який має хворобливий потяг до вживання наркотиків),

- ревнивець (модель поведінки людини, що виявляє тривогу через відсутність упевненості в прихильності об'єкта любові),
- сексоголік (модель поведінки шлюбного партнера, який виявляє залежність від сексу і постійно прагне отримати сексуальну розрядку),
- трудоголік (модель поведінки члена сім'ї, який має залежність від роботи),
- фанатик (модель поведінки одержимого члена сім'ї, який перебуває в полоні будь-якої ідеї, пристрасті),
- шопоголік (модель поведінки члена сім'ї, який не контролює здійснення зайвих покупок).

2. Патологізуючими сімейними ролями, що відображають залежність від шлюбного партнера є:

- безхребетник (модель поведінки безвольного, безхарактерного члена сім'ї); вигнанець (модель поведінки особи, яку через різні причини періодично виганяють із своєї сім'ї);
- жертва (модель поведінки особи, яка постійно терпить звинувачення, образи та приниження від інших членів своєї сім'ї);
- інфантил (модель поведінки несамотійної особи залежної від інших членів своєї сім'ї);
- мученик (модель поведінки особи, яка страждає через своє сімейне життя);
- невдаха (модель поведінки члена сім'ї, якому не щастить у різних сферах життя);
- нетямущий (модель поведінки члена сім'ї, який часто виявляє низький рівень інтелекту, виражає нерозуміння, недогадливість);
- скиглій (модель поведінки члена сім'ї, який постійно на щось скаржиться).

3. Патологізуючими сімейними ролями, що відображають зверхнє та зневажливе ставлення до членів сім'ї є:

- грубіян (модель поведінки члена сім'ї, який поводить себе грубо, використовує ненормативну лексику);
- егоїст (модель поведінки себелюбної особи, яка дбає тільки про себе і байдужа до членів своєї сім'ї);
- мегаломан (модель поведінки члена сім'ї з манією величності);
- нарцис (модель поведінки зарозумілого, закоханого в себе члена сім'ї);
- начальник (модель поведінки особи, яка поводить з членами сім'ї як з підлеглими);
- насильник (модель поведінки особи, яка насилує чи експлуатує інших членів сім'ї);
- садист (модель поведінки особи, яка часто виявляє безжалісність, жорстокість, насолоду від страждань інших членів своєї сім'ї);
- самодур (модель поведінки надмірно вольового, примхливого, свавільного члена сім'ї);
- цинік (модель поведінки особи, що демонструє відверто зневажливе, зухвале ставлення до членів своєї сім'ї).

Патологізуючі сімейні ролі, як і позитивні, мають глибокий вплив на взаємодію в родині, проте вони сприяють деструктивним патернам поведінки, які руйнують емоційний клімат і взаємопорозуміння в сім'ї. Такі ролі часто виникають через психологічні травми, хворобливі залежності або погіршені комунікаційні механізми, які приводять до конфліктів, тривожності та стресу [1-3].

Патологізуючі ролі, зумовлені залежностями (алкоголік, ігроман, наркоман, сексоголік, трудоголік тощо), можуть створювати атмосферу незадоволення, розчарування та безнадії у родині. Члени сім'ї, які виконують ці ролі, часто зневажають власними обов'язками, ігнорують емоційні потреби інших і не можуть виконувати здорові функції підтримки та взаємодії. Це може призвести до ізоляції, втрати довіри, зростання конфліктів і навіть насильства в родині.

Патологічні ролі, пов'язані із залежністю від шлюбного партнера (жертва, безхребетник, інфантил тощо), руйнують здатність членів родини до самотійності, впливу на власну ситуацію і розвитку. Такі ролі призводять до постійної емоційної експлуатації, що може викликати відчуття безсилля і постійного стресу в родині. Взаємодія між членами родини стає

дисфункціональною, а емоційні потреби кожного залишаються незадоволеними, що погіршує загальну атмосферу в родині.

Ролі, пов'язані з негативним ставленням до інших членів родини (грубіян, егоїст, нарцис, садист тощо), створюють атмосферу страху, приниження та емоційної болі. Поява таких ролей в родині може призвести до серйозних психологічних травм, зниження самооцінки у членів родини, а також до тривалих емоційних та фізичних наслідків. Погіршується здатність до здорової комунікації, а родина може стати місцем, де людина почувається не в безпеці, а в постійному стресі.

Формування патологізуючих ролей у родині може бути зумовлене різними факторами, які часто взаємодіють один з одним, створюючи сприятливі умови для розвитку деструктивних патернів поведінки. Ось деякі основні причини [1-3]:

1. *Психологічні та емоційні травми*: травмуючі події, такі як насильство, зневажливе ставлення, емоційна або фізична аб'юзивність, можуть призвести до формування патологічних ролей. Наприклад, жертва може формуватися в умовах постійних принижень або агресії, а агресор може вирости в родині, де насильство було нормою.

2. *Залежності (психічні та фізіологічні)*: алкоголізм, наркотична залежність, ігрові залежності та інші форми адикцій можуть призвести до того, що особи, які страждають від цих залежностей, починають виконувати патологічні ролі. Залежність від алкоголю чи наркотиків може робити людину менш відповідальною, сприяти ейфорії чи агресії, що в свою чергу руйнує здорову динаміку сімейних взаємин.

3. *Неврози і психічні розлади*: хронічний стрес, депресія, тривожні розлади та інші психічні проблеми можуть сприяти формуванню патологічних ролей у родині. Наприклад, невдаха може стати результатом постійного невдоволення собою та іншими, що виникає через хронічний стрес або депресію.

4. *Низький рівень емоційної підтримки та комунікації*: якщо в родині відсутня емоційна підтримка, люди можуть почати виконувати патологічні ролі, аби привернути увагу або викликати емоційну реакцію від інших. Це може проявлятися у формі «скигля», жертви чи інфантіла, коли члени родини починають скаржитися або маніпулювати емоціями інших, щоб отримати підтримку.

5. *Моделі виховання та сімейні традиції*: Традиції і стиль виховання можуть визначати рольові моделі, які потім передаються з покоління в покоління. В родинях з деструктивними моделями взаємодії (наприклад, де один з батьків є авторитарним чи жорстоким) можуть виникати патологічні ролі, такі як «грубіян» чи «насильник». Виховання в умовах ідеалізації однієї з ролей (наприклад, трудоголіка) може призвести до того, що інші члени родини пристосуються до цього через компенсацію або підкорення.

6. *Соціально-економічні труднощі та стрес*: Соціально-економічні труднощі, такі як фінансова нестабільність, безробіття, соціальна ізоляція або бідність, можуть створювати стресові ситуації, що сприяють розвитку патологічних ролей. Члени родини, які переживають ці труднощі, можуть використовувати нездорові механізми адаптації, що формує зневажливе ставлення один до одного або створює залежність від зовнішніх факторів.

7. *Невідповідність ролей та очікувань*: Коли члени родини не виконують своїх ролей або не здатні задовольнити потреби інших, це може призвести до виникнення патернів деструктивної поведінки. Наприклад, коли один з партнерів не відповідає очікуванням іншого, він може почати виконувати роль жертви чи інфантіла, щоб уникнути конфліктів або отримати підтримку.

8. *Психологічні особливості окремих членів родини*: Люди з певними особливостями особистості (наприклад, нарцисизм, мега амбіційність, агресивність) можуть прагнути нав'язати свої погляди та ідеї сім'ї, що формує паттерни зневажливого ставлення до інших. Це створює деструктивні ролі, коли одні члени родини домінують, а інші підкоряються або опиняються в постійному стресі.

Усе це разом формує умови, в яких патологізуючі ролі можуть стати нормою, а здорові механізми взаємодії не можуть розвиватися. Важливо розуміти, що для корекції таких ролей

необхідна професійна допомога, яка може включати психотерапію, сімейну консультацію або інші методи роботи з психологічними та емоційними проблемами родини.

Зміна патологізуючих ролей та розвиток позитивних сімейних ролей потребує кількох підходів [1-3]:

1. *Психотерапія та сімейне консультивання* – допомога у розпізнаванні деструктивних патернів та зміна способів взаємодії.
2. *Тренінги з емоційного інтелекту* – покращення здатності до вираження емоцій, емпатії та конструктивної комунікації.
3. *Зміна комунікаційних патернів* – навчання здоровим способам спілкування, активному слуханню та вирішенню конфліктів.
4. *Психоосвітні програми* – підвищення обізнаності щодо здорових стосунків та впливу деструктивних ролей.
5. *Розвиток самосвідомості* – усвідомлення своїх шкідливих патернів поведінки та їх зміна.
6. *Практика здорових взаємин* – створення атмосфери довіри та підтримки в родині.
7. *Індивідуальна психологічна допомога* – робота над проблемами, що сприяють патологічним ролям (депресія, залежності).
8. *Медіація та вирішення конфліктів* – допомога в мирному вирішенні суперечок.
9. *Сімейні ритуали та спільний відпочинок* – зміцнення взаємопідтримки через спільні активності.

Ці підходи допоможуть розпочати процес зміни деструктивних патернів та створення здорових, підтримуючих ролей в родині.

Запитання для обговорення:

1. Які патологізуючі сімейні ролі проявляються у вас, як це впливає на стосунки?
2. Які патологізуючі сімейні ролі були у ваших партнерів, як вам вдавалося перебувати з ними у стосунках?
3. Які позитивні сімейні ролі виявили у себе, а які ще бажаєте розвинути?

Використана література

1. Карпова Д. Є. Психологічні умови формування уявлень про сімейні ролі у студентської молоді : дис. ... д-ра філософії: 053 Психологія. Хмельницький, 2021. 218 с.
2. Потапчук Є. М., Карпова Є. М. Теоретичний аналіз психологічної структури уявлень молоді про сімейні ролі. *Психологічні травелогі.* 2021. № 1. С. 15-29.
3. Satir V. *Conjoint family therapy.* Palo Alto, CA: science and behavior Books, 1983. 289 p.

Практична частина

Тренінгово-розвивальне заняття «Які ролі граєш ти?»

Мета: формування уявлень про сімейно-шлюбні стосунки, глибше вивчення видів сімейних ролей та аналіз їх впливу на взаємодію в родині.

Завдання: усвідомлення учасниками власних ролей, які вони використовують в стосунках; розуміння впливів різних сімейних ролей на стосунки; розвинути навик розпізнавання патологізуючих ролей у себе та у потенційного партнера.

Хід заняття:

Вправа № 1. «Моя буква» (привітання) (8 хв.) [2]

Мета: формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу та краще пізнання учасників.

Обладнання: немає.

Інструкція: Кожен учасник вибирає собі будь-яку букву алфавіту й озвучує її всій групі. Протягом 2 хвилин учасники підбирають якомога більше слів, які описують їх і починаються на обрану літеру. Кожен учасник ділиться своїми словами з групою. Наприклад: мене звать Вікторія й моя буква П. Я практична, пунктуальна, розуміюча і прямолінійна.

Вправа № 2. Очікування «Пелюстка» (13 хв.)

Мета: визначити очікування та побажання учасників щодо роботи.

Обладнання: аркуші паперу, ватман, кольорові олівці.

Інструкція: кожному учаснику роздається аркуш паперу та кольорові олівці.

Слово психолога: ми з вами пройшли досить тривалий відрізок часу разом, багато дізнались одне про одного та саме основне, що кожного заняття ви бачите особисті зміни. Ви разом, наче квітка, а кожен з вас - пелюстка, яка по-своєму особлива. Так, так, це правда. Ви згодні зі мною? Ви відкриваєте нові грані своєї особистості і тим не менш, дізнаєтесь, над чим вам треба ще добряче попрацювати, а чим, власне, ви можете пишатись. Кожен з вас - неповторний, такого як ви - більше немає. Тож, я хочу попросити вас намалювати себе, свій внутрішній стан у вигляді пелюстки та відповідно вказати, що конкретно очікуєте від цього заняття. Які теми та питання у вас на думці? Що найголовніше, на вашу думку, ми маємо розглянути на сьогоднішньому занятті.

Учасники на протязі 5 хвилин за допомогою кольорових олівців малюють пелюстку квітки та в кінці прикріплюють на ватман, на якому зображена серцевина квітки.

Вправа № 3 «Ремонт» (10 хв.)

Мета: закріпити лекційний матеріал, самопізнання, виявити схильність до деструктивних або позитивних сімейних ролей, усвідомлення власної ролі у сімейно-шлюбних стосунках.

Обладнання: роздатковий матеріал, ручки для записів.

Інструкція: учасникам роздаються аркуші паперу, на яких описана ситуація з обов'язками, які потрібно виконати та розподілити між партнером.

Текст до вправи: ви купили зі своїм чоловіком/дружиною дім своєї мрії і тепер вас очікує один із приємних періодів у вашому житті - ремонт. Перед Вами стоїть безліч завдань, які потрібно вирішити разом, розділити обов'язки та відповідальність. Тож серед них наступні:

- рішення стосовно бюджету, який закладений на ремонт;
- скласти план дій;
- переглянути речі, перебрати те, що потрібно викинути перед ремонтом;
- домовитись з працівниками за монтажні та демонтажні роботи;
- вибір матеріалів для ремонту;
- вибрати шпалери в дитячу;
- забрати з Нової пошти ящики з декором для вітальні;
- пошпаклювати стіни;
- купити дрібні розхідні матеріали для ремонту;
- зайнятись питаннями з приводу електрики та каналізації;
- вибрати виробника меблів для спальні; (список можна доповнити)

Відповідно кожного пункту вам потрібно обрати хто з партнерів за що відповідає, тобто хто чим буде займатись. Це дозволить вам побачити вам вас у стосунках, чи легко вам довірити партнеру виконання певних справ чи ви готові все взяти на себе, аби не було зайвих турбот.

Обговорення:

1. Як ви вважаєте, які ви у стосунках? Яка ваша роль?
2. Як на вашу думку, чи достатньо ви робите для стосунків?
3. Що би ви хотіли щось змінити у ставленні до себе після виконання вправи?

Вправа № 4 «Діалог в ролях» (20 хв.)

Мета: усвідомлення та аналіз деструктивних і позитивних сімейних ролей, розпізнавання власних патернів поведінки у контексті стосунків, розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів та взаємодії в родині.

Обладнання: картки з описом патологізуючих та позитивних сімейних ролей.

Інструкція: розподіліть учасників на пари або малі групи (3-4 учасники). Роздайте кожному учаснику картку, на якій описано один із патернів поведінки, що відображає або деструктивну, або позитивну сімейну роль (наприклад, «жертва», «сексоголік», «лідер» тощо).

Якщо карток менше, ніж учасників, одна роль може бути передана кільком учасникам. Запропонуйте кожній групі чи парі розіграти сценку, де вони повинні взаємодіяти у контексті реальної життєвої ситуації, використовуючи свою роль. Приміром, учасники, що мають ролі «жертви» і «грубіяна», можуть зіграти сцену суперечки, де «жертва» намагається відстояти свою точку зору, а «грубіян» відповідає агресивно. Учасники, що мають позитивні ролі, такі як «лідер» та «партнер», можуть розіграти сцену спільного прийняття рішень у родині.

Обговорення:

1. Які ролі ви інтуїтивно відчуваєте як найбільш властиві для себе в реальному житті?
2. Як ви думаєте, які з цих ролей можуть призвести до деструктивних конфліктів у стосунках?
3. Які позитивні сімейні ролі хотіли б проявляти частіше?

Вправа № 5 «Аналіз деструктивних ролей» (20 хв.)

Мета: усвідомлення деструктивних сімейних ролей, їхнього впливу на стосунки, а також розвиток навичок конструктивної взаємодії і вирішення конфліктів.

Обладнання: картки з описом деструктивних сімейних ролей, маркери, папір.

Інструкція: учасники діляться на дві групи, роздайте кожній групі декілька карток, на яких написані різні деструктивні сімейні ролі (наприклад, «жертва», «агресор», «рятівник», «маніпулятор», «перфекціоніст», «відсторонена»).

Аналіз ролей: учасники працюють в групах, де вони повинні описати, як проявляється ця роль в сімейних стосунках; визначити, які негативні наслідки для стосунків і особистісного розвитку можуть виникнути внаслідок перебування у такій ролі; пояснити, як ця роль може вплинути на емоційний клімат в родині та на взаємодію між партнерами. За цими ж ознаками групи презентують аналіз своєї ролі.

Обговорення:

1. Яка роль здається вам найбільш знайомою в реальному житті? Яким чином вона проявляється у стосунках?
2. Як можна уникнути цих деструктивних ролей у стосунках?
3. Які конкретні кроки можна зробити, щоб змінити негативну роль і розвивати більш здорові патерни поведінки?

Вправа № 6 «Занедбаний сад» (15 хв.) [1]

Мета: зняття емоційної напруги, розслаблення та релаксація.

Обладнання: немає

Інструкція: Сядьте зручно, розслабтеся, заплющте очі і спокійно дихайте у ритмі словосполучення: «Мені чу-до-во». Уявіть великий білий екран. Поставте перед екраном фільтр вашого улюбленого кольору і тепер весь екран такого кольору, який ви любите. Поступово він віддаляється від вас, стає меншим і меншим, і ось зовсім розчиняється...

А ви розслаблені і спокійні, готові вирушити у велику подорож до стародавнього таємничого, покинутого замку. Ви бачите високу кам'яну стіну, обвиту плющем, у якій є невеликі дерев'яні дверцята. Відкрийте їх і загляньте. Ви бачите чудову природу: шовкові трави, чудернацькі квіти, дивні дерева, які своїми м'якими голосами запрошують зайти, тихо нашіптуючи: заходь, заходь, заходь... , і ви опиняєтесь у прекрасному, але занедбаному садку. Рослини так розрослися, що не видно землі і складно знайти стежку. Вам хочеться довести все тут до ладу, і ви починаєте полоти бур'ян, підрізати гілки, виносити суху траву, все, що вважаєте зайвим, обкопуєте, поливаєте, словом наводите лад у садку. Через деякий час оглядаєте те, що зробили, і порівнюєте з тією частиною саду, якої не торкалися. Ви задоволені результатом своєї праці, і таємничі голоси шепчуть: як гарно, як чисто, як дивовижно добре. Ви чуєте слова подяки, із задоволенням зазначаєте, що все і завжди потребує догляду, турботи і уваги. І навіть сама по собі чудова природа, щоб милувати око, потребує дбайливих рук, терпіння і любові. Ви із задоволенням оглядаєте ще і ще раз цю дивовижну красу й повертаєтесь до кімнати впевнені: все в цьому світі створене для краси та любові і ви – також.

Обговорення:

1. Як Ви себе почуваете після вправи?
2. Як ви вважаєте, що найголовніше у вашому саду?

Індивідуальна домашня робота (2 хв)

Звертайте увагу на свою поведінку у стосунках із близькими людьми (партнер, родина, друзі). Запишіть ситуації, де ви відчували, що виконуєте певну роль у взаємодії. Проаналізуйте яких ролей ви проявляєте більше позитивних чи деструктивних?

Вправа № 7 «Пелюстка» (II частина) (10 хв)

Мета: підбиття підсумків заняття, з'ясувати чи справдилися очікування учасників групи від заняття.

Обладнання: ватман з наклеєними стікерами.

Інструкція: учасники по черзі підходять до ватману, на якому зображені пелюстки квітки, беруть свою пелюстку та зачитують свої очікування, що учасники писали на початку заняття. Психолог задає питання «Чи справдились Ваші очікування?», «Що ви берете з собою з нашого заняття?».

Використані джерела

1. Вправи на релаксацію. URL : <https://vseosvita.ua/library/embed/0014hi-a06f.doc.html> (дата звернення 19.02.2022)
2. Мезєнова І. А. Тренінгове заняття «Попередження виникнення та подолання стресових станів у вчителів» URL: <https://naurok.com.ua/trening-stres-u-pedagogichnomu-kolektivi-275241.html> (дата звернення 19.02.2022)

БЛОК № 6. «Конфлікти: причини виникнення»

Мета: розвиток у групи розуміння основних причин виникнення конфліктів, аналіз факторів, які впливають на ескалацію конфліктних ситуацій, а також ознайомлення з основними концепціями та моделями конфліктології з метою запобігання деструктивним конфліктам у міжособистісних стосунках.

План:

1. Вступна частина: повідомлення учасників про цілі і зміст заняття, з'ясування очікувань від нього, обговорення домашнього завдання.
2. Теоретична частина: лекція «Конфлікти: причини виникнення».
3. Практична частина: тренінгово-розвивальне заняття «Я у конфлікті».
4. Завершальна частина: обговорення заняття, видача домашнього завдання.

Хронометраж та обладнання шостого заняття

№	Назва виду роботи	Тривалість, хв.	Обладнання
1	Лекція «Конфлікти: причини виникнення»	80	ноутбук
2	Повідомлення про цілі і зміст тренінгово-розвивального заняття. Обговорення очікувань учасників	2	немає
3	Вправа «Чемпіони»	10	немає
4	Вправа «Мої очікування»	12	кольорові стікери, ватман, кольорові олівці

5	Вправа «Співпраця без конфліктів»	20	дерев'яна дошка, маркери, клей, шматки картону, кольорового паперу, дрiт, 2-3 шматка пластиліну різних кольорів, ножиці, 2 повітряні кульки, коробка сірників, 5 трубочок для коктейлю.
6	Вправа «Дозволь собі агресію»	15	немає
7	Вправа «Долоня»	15	немає
8	Вправа «Ураган»	10	немає
9	Індивідуальна домашня робота	2	немає
10	Вправа «Мікрофон»	5	мікрофон
11	Прощання. Вправа «Рука дружби»	8	аркуші паперу, ручки
РАЗОМ		180	

Зміст заняття

Вступна частина: психолог вітається з групою і повідомляє їй про цілі і завдання шостого блоку тренінгово-розвивальної програми компонентів особистісної готовності до шлюбу, розповідає про план загалом та з'ясовує в учасників їхні очікування щодо заняття й актуальний настрій.

Теоретична частина

Лекція: «Конфлікти: причини виникнення»

Мета: ознайомити учасників із поняттям конфлікту, його основними характеристиками, а також вивчити деструктивні та конструктивні аспекти конфліктів у стосунках, допомогти зрозуміти психологічні причини виникнення конфліктів, включаючи роль особистісних характеристик, емоційних реакцій та різниці у сприйнятті ситуацій.

План:

1. Конфлікт, визначення та основні характеристики.
2. Роль конфліктів у розвитку стосунків: деструктивні та конструктивні аспекти.
3. Психологічні причини конфліктів, особистісні особливості, емоційні реакції, відмінності в сприйнятті ситуації.

1. Конфлікт, визначення та основні характеристики

Конфлікт (від лат. *conflictus* – «зіткнення») – це процес загострення суперечностей між двома або більше сторонами, що супроводжується боротьбою за вирішення значущої для них проблеми. Конфлікт характеризується негативним емоційним фоном і потребує вирішення. У його основі лежить протистояння, яке може бути як відкритим, так і прихованим, і виникає через суперечливі інтереси, цілі, позиції чи погляди сторін. Учасники конфлікту, як правило, розглядають свої дії як виправдані та вважають свої інтереси пріоритетними [1]. Таким чином, будь-який конфлікт передбачає наявність сторін та проблеми, яка стала причиною його виникнення.

Передумовами виникнення конфлікту є [1]:

1. Наявність ситуації, що сприймається учасниками як неприйнятна для них, тобто, конфліктна.
2. Неподільність об'єкта конфлікту, що унеможлиблює вирішення потреб однієї сторони без шкоди для іншої.

Основними ознаками конфлікту як психологічного феномену є [1]:

- 1) наявність протиріччя (реального чи уявного), що оцінюється як непереборне і набуває відкритої, демонстративної форми. Таке протиріччя може виникнути власне як функція ситуації, так і бути результатом «зусиль» учасників, їхніх вчинків, поведінки, ставлення один до одного;
- 2) зміна характеру комунікації у напрямку конфронтації, що супроводжується негативними установками та взаємною неприязню сторін, яка, попри це, змушує їх підтримувати спілкування (наприклад, для збереження сім'ї);
- 3) активізація дій сторін, спрямованих на досягнення власних інтересів, що супроводжується використанням осуду, залякування, шантажу чи навіть фізичного впливу;
- 4) зростання негативного емоційного фону, що може досягати рівня емоційної неконтрольованості.

Існує багато точок зору на перебіг конфлікту, автори визначають різні стадії конфлікту. Узагальнюючи названі підходи, ми можемо визначити наступні етапи:

1. *Виникнення конфліктної ситуації* [1]:

- інцидент – ситуація, при якій дії однієї зі сторін завдають шкоди іншій;
- адекватно усвідомлення конфлікту (об'єктивна оцінка ситуації);
- неадекватне усвідомлення (викривлене сприйняття ситуації);
- неусвідомлений конфлікт (існування конфліктної ситуації без її розуміння суб'єктами);
- уявний конфлікт (відсутність реальної конфліктної ситуації, але сприйняття стосунків як конфліктних).

2. *Апогей конфлікту* – активне протистояння сторін, яке може включати демонстративні висловлювання, емоційні прояви та інколи фізичні дії. Ця стадія супроводжується високим рівнем напруженості та емоційною активністю учасників.

Стадія апогею конфлікту має внутрішню динаміку, що може бути визначене як її етапи:

- поступове посилення позицій учасників за рахунок введення все більш активних сил, а також за рахунок накопичення досвіду протистояння;
- збільшення кількості проблемних ситуацій та поглиблення початкової проблемної ситуації;
- підвищення конфліктної активності учасників, зміна її характеру у бік його жорсткості, залучення нових осіб;
- зростання емоційної напруги, що може здійснювати як мобілізуючий, так і дезорганізуючий вплив на поведінку учасників;
- зміна ставлення до проблемної ситуації і конфлікту в цілому.

3. *Вирішення конфлікту* здійснюється завдяки зміні об'єктивної конфліктної ситуації або ж шляхом трансформації образів ситуації у суб'єктів взаємодії. Вирішення конфлікту може бути повним або частковим.

Виділяють такі *види* конфліктів: особистісні, міжособистісні, міжгрупові та внутрішньогрупові конфлікти. Нас цікавлять саме міжособистісні конфлікти (інтерперсональні) конфлікти – протиріччя, незгоди та зіткнення між декількома людьми; ситуація протистояння учасників, що сприймається і переживається ними (принаймні, одним із них) як значима психологічна проблема, що потребує розв'язання та викликає активність сторін, спрямовану на подолання протиріччя в інтересах обох або однієї із сторін.

Виразні прояви конфліктів:

В контексті мотиваційної інтерпретації – *конфлікти інтересів*, тобто ситуації, що стосуються цілей, планів, прагнень учасників і є при цьому несумісними (уявімо ситуацію, чоловік хоче активно кар'єрно зростати та часто працює до пізнього вечора, прагнучи забезпечити сім'ю фінансово. Водночас його дружина мріє про більше часу для сім'ї та особистого розвитку, хоче, щоб вони проводили більше часу разом і подорожували. Їхні цілі щодо майбутнього – його кар'єрний розвиток та її бажання наявності емоційної підтримки й спільних моментів – є несумісними, що спричиняє конфлікт інтересів);

В контексті когнітивної інтерпретації – *ціннісні конфлікти*, тобто ситуації, в яких розбіжності між учасниками пов'язані з несумісними уявленнями (уявімо ситуацію, де чоловік

вважає, що основна роль жінки в родині – це виховання дітей і підтримка домашнього вогнища, тоді як його дружина вірить, що жінка повинна бути рівноправною партнеркою в кар'єрі та особистісному розвитку. Ці різні уявлення про роль жінки в суспільстві та сім'ї призводять до конфлікту, оскільки їхні ціннісні орієнтації щодо того, що є важливим для них у житті, суперечать одна одній).

В контексті діяльнійшої інтерпретації – *рольові конфлікти*, які виникають через порушення норм та правил взаємодії (уявімо ситуацію, де чоловік і жінка встановлюють певні домовленості щодо розподілу обов'язків у домашньому господарстві: він бере на себе ремонти та фінансові питання, а вона займається приготуванням їжі та прибиранням. Однак чоловік регулярно не виконує свої обов'язки, і жінка змушена брати на себе більше відповідальності. Це призводить до рольового конфлікту, оскільки порушуються домовлені норми взаємодії, що викликає непорозуміння і напругу між партнерами.

2. Роль конфліктів у розвитку стосунків: деструктивні та конструктивні аспекти

Існують конструктивні та деструктивні наслідки конфліктів у шлюбі. До конструктивних наслідків відносять часткове або повне усунення протиріч, можливість глибокого розуміння індивідуально-психологічних особливостей партнерів, зниження психоемоційного напруження через успішне розв'язання конфлікту, що, своєю чергою, може сприяти особистісному розвитку та вдосконаленню міжособистісних стосунків. Конструктивне вирішення конфлікту забезпечує партнерам можливість реалізувати життєві цілі, збагатити способи взаємодії з оточенням, а також сприяє набуттю цінного соціального досвіду у врегулюванні суперечливих ситуацій. Цей досвід у подальшому може бути застосований як важливий психологічний інструмент для подолання деструктивних аспектів майбутніх конфліктів [4].

Серед деструктивних наслідків конфлікту відзначається негативний вплив на психічний стан учасників взаємодії, виникнення симптомів стресу, що посилюють психоемоційну напруженість, руйнування міжособистісних стосунків, що порушує гармонію взаємодії, формування негативного образу опонентів у сприйнятті конфліктуючих сторін, уповільнення або блокування особистісного розвитку, що обмежує адаптивність і продуктивність індивіда.

Згідно І. Рудзевич [4], конфлікти здатні виконувати такі конструктивні функції:

- сприяти динаміці розвитку, запобігаючи застійним явищам у взаємодії;
- ідентифікувати джерела розбіжностей, відкриваючи можливості для їхнього розв'язання;
- формувати нові міжособистісні відносини та оптимізувати процес взаємодії;
- забезпечувати вивільнення негативних емоцій, що сприяє зниженню психоемоційної напруги та агресії;

- слугувати способом самоутвердження особистості та підтримання її соціального статусу.

Відповідно до розуміння сутності деструктивних конфліктів виокремлюються такі їх наслідки:

- формування непродуктивних конкурентних відносин між учасниками взаємодії;
- відсутність прагнення до співпраці та побудови хороших стосунків;
- сприйняття опонента як ворога та переконання у виключній правоті власної позиції;
- припинення будь-якої взаємодії з протилежною стороною;
- домінування переконання, що перемога в конфлікті є важливішою за реальне вирішення проблеми;
- виникнення почуття образи, незадоволеності та погіршення емоційного стану.

Один і той самий конфлікт може мати деструктивний вплив в одному аспекті та конструктивний в іншому, виконуючи негативну роль на певному етапі розвитку й позитивну на іншому.

Як зазначає Г. Ложкін, прояви деструктивних функцій конфлікту є багатоманітними. На особистісному рівні конфлікт може спричинити психологічний дискомфорт, який провокує інші негативні наслідки й у крайніх випадках здатний призвести до дезінтеграції особистості. У контексті групової взаємодії конфлікт може руйнувати систему комунікацій і взаємозв'язків, підірвати ціннісно-орієнтаційну єдність групи, а також знижувати ефективність її

функціонування загалом. Аналогічно деструктивні функції конфлікту проявляються і в міжгрупових взаємодіях, впливаючи на їхню гармонійність та продуктивність [2, с. 309].

Деструктивна міжособистісна взаємодія виникає внаслідок таких форм контактів, які ускладнюють або руйнують стосунки, а також негативно впливають на психологічний стан однієї чи обох сторін. До прикладів таких контактів належать маніпулятивна комунікація, агресивна взаємодія та авторитарний стиль спілкування [2, с. 310]. Навіть мовчання може набувати деструктивного характеру, особливо якщо воно використовується для приховування важливої інформації або як засіб покарання партнера. Ряд особистісних рис, таких як схильність до наклепів, упередженість, стереотипність мислення, мстивість чи цинізм, можуть сприяти формуванню деструктивної взаємодії. У таких випадках вона не обов'язково обумовлена прагненням до особистої вигоди, а може бути мотивована неусвідомленими прагненнями до самоствердження, суперництва тощо. Агресивність як особистісна риса надає взаємодії деструктивного характеру та може проявлятися в різних формах – від мстивості, ворожості, хамства та заздрощів до образ, сварок, погроз чи нищівної критики партнера. Подібна взаємодія тримає опонента в стані постійної напруги, активуючи різноманітні способи психологічного захисту.

Упередження, яке перешкоджає адекватному сприйняттю інформації чи дій партнера, посилює деструктивний характер взаємодії. Зазвичай особистість не усвідомлює або не бажає усвідомлювати своєї упередженості, розглядаючи своє ставлення до партнера як результат об'єктивної оцінки його поведінки чи вчинків. Особа, яка перебуває під впливом упереджень, може свідомо засуджувати іншу людину або проявляти невиправдано негативне ставлення до неї. Це може супроводжуватися дискримінаційною поведінкою (негативне ставлення, не обумовлене об'єктивними причинами) або сексизмом (упереджене ставлення й дискримінація за ознакою статі) [3]. Такі особистісні риси, як лицемірство, обман, неправда, егоїзм, є як основою деструктивної взаємодії, так і її проявами. Вони визначають поведінку, спрямовану на досягнення особистої вигоди за рахунок інтересів іншої особи. Егоїзм, як доведено, не є нейтральною рисою, а має агресивний, наступальний, мстивий та винахідливий характер. Взаємодія з особами, які демонструють подібні риси, призводить до приниження, страждань та ускладнень у стосунках, що є проявом деструктивності як ключової характеристики конфліктної взаємодії. Суттєвим моментом тут є те, що всі негативні прояви так чи інакше ґрунтуються на особистісних якостях, відношенні та самоставленні. Тому засобом подолання деструктивної конфліктності постає не стільки зовнішнє врегулювання конфлікту, скільки внутрішня, особистісна корекція якостей, установок і відношень [3].

3. Психологічні причини конфліктів, особистісні особливості, емоційні реакції, відмінності в сприйнятті ситуації

Конфлікти часто виникають через психологічні чинники, що впливають на сприйняття ситуації та взаємодію між людьми.

До основних психологічних причин належать [5]:

Особистісні характеристики. Індивідуальні риси характеру, установки та стилі поведінки значно впливають на схильність до конфліктів.

- риси особистості: люди з низькою емоційною стабільністю (тривожні, дратівливі) або високим рівнем агресивності частіше провокують конфлікти.

- рівень самооцінки: люди з низькою самооцінкою можуть болісно реагувати на критику, тоді як надмірно самовпевнені індивіди схильні до домінування й неприйняття думок інших.

- темперамент: екстраверти можуть проявляти більш відкриту агресію, тоді як інтроверти накопичувати негативні емоції, що згодом вибухають у конфліктній ситуації.

Емоційні реакції. Емоції відіграють ключову роль у виникненні та перебігу конфлікту.

- негативні емоції: гнів, заздрість, розчарування чи образа можуть спровокувати вибух конфлікту, якщо людина не здатна ефективно їх контролювати.

- схильність до імпульсивності: імпульсивні особистості реагують швидко, не аналізуючи ситуацію, що посилює напруження.

- емоційне вигорання: у стані хронічної втоми та стресу люди реагують гостріше, навіть на дрібні непорозуміння.

Відмінності в сприйнятті ситуації. Кожна людина інтерпретує події крізь призму власного досвіду, цінностей та очікувань, що часто стає джерелом конфлікту.

- культурні й соціальні відмінності: різні системи цінностей, звички та підходи до робіт або спілкування можуть викликати непорозуміння.

- різниця в цілях і пріоритетах: якщо учасники ситуації мають різні інтереси, це може призвести до протистояння.

- когнітивні викривлення: наприклад, одна зі сторін може неправильно інтерпретувати наміри іншої через упередження чи негативний досвід у минулому.

Конфлікт доцільно вирішувати на ранніх етапах його розвитку, не допускаючи переходу до агресивної форми. Конструктивний конфлікт, як зазначалося раніше, виступає не лише засобом самопізнання та самозмін, а й ефективним інструментом для запобігання та подолання деструктивності. Це стає можливим завдяки застосуванню творчого підходу в комунікативній сфері, коли конфлікт розглядається як механізм самоствердження та самоперевірки особистості. У таких умовах конфлікт дозволяє учасникам розвивати й активно використовувати свої здібності, сприяючи їхньому особистісному та міжособистісному зростанню. [6].

Отже, усвідомлення особливостей виникнення та перебігу такого феномену, як конфлікт, сприяє не лише їх ефективному вирішенню, але й запобіганню їхньому прояву.

Запитання для обговорення:

1. Які конфлікти найчастіше вам доводиться вирішувати з партнером: інтересів, ролі, ціннісні?
2. Як плануєте використовувати знання про конструктивні наслідки конфліктів на практиці?
3. Як ви думаєте, чи можливі стосунки без конфліктів?

Використана література

1. Конфліктологія: Конспект лекцій. Для підготовки магістрів усіх форм навчання / В. Я. Галаган та ін. Київ : ДЕДУТ, 2008. 293 с.
2. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика. Київ : Професіонал, 2007. 407 с.
3. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П. П. Горностай, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2006. 320 с.
4. Рудзевич І. Л. Деякі психологічні особливості педагогічних конфліктів. *Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2004. Вип. 1. С. 264-271
5. Лекція 5. Психологія в конфлікті. URL : <https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/03/LEKTSIYA-5.pdf> (дата звернення: 20. 02. 2022)
6. Чала О. Психологічні аспекти деструктивної конфліктності майбутніх педагогів. URL : http://elibrary.kubg.edu.ua/1289/1/E_CHALA_PO_2%2812%29_IS_IPSP.pdf (дата звернення: 20. 02. 2022)

Практична частина

Тренінгово-розвивальне заняття «Я у конфлікті»

Мета: розвиток поведінкового компоненту особистісної готовності до подружнього життя через формування навичок ефективного управління конфліктами та конструктивної взаємодії в конфліктних ситуаціях; усвідомлення власних моделей поведінки під час конфліктів і розвиток умінь знаходити продуктивні рішення для зміцнення міжособистісних стосунків.

Завдання: сприяти усвідомленню власних моделей поведінки в конфліктних ситуаціях; навчити учасників конструктивної взаємодії в умовах конфліктів; розвивати здатність до рефлексії та аналізу власних дій під час конфліктних ситуацій.

Хід заняття:

Вправа № 1. «Чемпіони» (10 хв.) [1]

Мета: представити учасників один одному в позитивному, оптимістичному ключі, який підкреслює цінність учасника для групи.

Обладнання: немає.

Інструкція: учасники стають у пари. Протягом хвилин учасники опитують один одного і краще пізнають. Потім кожен учасник представляє групі свого партнера. Подання має представити людини в найкращому вигляді, показати його цінність для групи.

Обговорення:

1. Як ви себе зараз відчуваєте?
2. Як ви вважаєте чи влучно вас описали?

Вправа № 2. «Мої очікування» (12 хв.) [4]

Мета: допомогти присутнім усвідомити й проговорити свої наміри та очікування від даного заняття.

Обладнання: кольорові стікери, ватман.

Інструкція: учасникам пропонується на стікерах записати відповідь на запитання: яких знань та вмінь ви потребуєте; яка особисто ваша мотивація перебування на даному занятті.

Потім кожна особа зачитує написане, потім ці аркуші розміщують на першій сторінці розгорнутої книги, намальованої на ватмані. (В кінці тренінгу очікування які здійснилися, учасники переносять на другу сторінку. Це дасть можливість подивитися чи вдалося виконати очікування учасників і наскільки продуктивною була праця протягом заняття).

Обговорення:

1. Що можете сказати, переглянувши та почувши сподівання інших?
2. Які з перерахованих потреб можна вирізнити як найважливіші? Чому?

Вправа №3. «Співпраця без конфліктів» (20 хв.) [2]

Мета: формування навичок ефективної взаємодії.

Обладнання: дошка і маркери, клей, шматки картону і кольорового паперу, дріт, 2-3 шматка пластиліну різних кольорів, ножиці, 2 повітряні кульки, коробка сірників, 5 трубочок для коктейлю.

Інструкція: всі сім'ї по-різному протистоять життєвим труднощам. У одних несприятливі моменти приведуть до прогресуючого порушення життя сім'ї: підвищення конфліктності, зниження задоволеності сімейним життям, хвороб, розлучення та ін. Інші, навпаки, збільшать свою згуртованість і примножать зусилля для подолання кризи і збереження сім'ї. Але в цілому подолання труднощів треба вчитися. Хтось з вас уже в стосунках, в когось стосунки у планах, проте одна річ, що вже напевно є в у кожного з вас - вміння вирішувати конфлікти та стратегії подолання конфліктних ситуацій.

Учасники розбиваються на дві команди. Кожна команда сідає за стіл, на якому розкладені матеріали. Через 15 хвилин кожна команда повинна представити на розгляд групи плід своєї колективної творчості. Що саме це буде - вирішує сама команда. Важливо тільки, щоб у творчому акті брав участь кожен, щоб рішення приймалися колегіально і в роботі були використані абсолютно всі запропоновані матеріали. Крім того, необхідно дати назву отриманого добутку.

Обговорення:

1. Обговоріть ролі, узяті на себе або нав'язані групою; стиль роботи лідера і групи; механізм прийняття спільного рішення; розподіл ролей на етапі роботи зі створення твору. Як дана гра пов'язана з реаліями вашому сімейному житті? Всі члени сім'ї виконували свої ролі або хтось взяв на себе чужу?
2. Наскільки ситуація гри взагалі аналогічна до життєвої ситуації?

Вправа №4. «Дозволь собі агресію» (15 хв.)

Мета: вивільнити заблоковану агресію; дослідити, як учасники захищаються від агресії та як відстоюють свою позицію.

Обладнання: немає.

Інструкція: учасники розбиваються на пари. Спочатку один із них йде на іншого демонструючи агресію, інший має так себе захистити, щоб першому захотілося зупинитися. Так до тих пір, поки кожен із учасників не відчує себе легко у вираженні заданих почуттів та поведінки. Потім учасники міняються місцями

Обговорення:

1. Як проявлена поведінка відображається у вашому житті?
2. Як вам було проявляти агресію і як захищатися? Що вдається легше? Як думаєте чому?

Вправа №5. «Долоня» (15 хв.)

Мета: визначення лінії поведінки у конфліктній ситуації.

Обладнання: немає.

Інструкція: учасники розбиваються на пари, завдання одного стиснути руку в кулак, а іншого постаратися розтиснути його руку. Можна використовувати будь які способи.

Обговорення:

1. Яка вибиралася тактика? Чому?
2. Які прийоми виявилися найбільш ефективними (силові, прохання, умовляння, хитрості)?

Узагальнення психолога: те, що ви зараз пережили - це реальна конфліктна ситуація, і те, яку позицію і тактику ви зайняли, і є ваша реакція на конфліктну ситуацію, на проблеми, які виникають у вас у спілкуванні з іншими людьми та подружнім партнером. Зараз ви мали можливість переконатися в ефективності вашої традиційної тактики поведінки в конфліктній ситуації і усвідомити її.

Вправа № 6. «Ураган» (10 хв.) [2]

Мета: створення позитивного настрою, зняття напруження.

Обладнання: немає.

Інструкція: психолог пропонує учасникам помінятися місцями за таким принципом: він називає якість, дію, уміння, які можуть бути притаманні учасникам групи.

- поміняйтеся місцями ті, хто любить морозиво;
- поміняйтеся місцями ті, хто співає у душі;
- поміняйтеся місцями ті, хто прийшов сьогодні у спідницях;
- поміняйтеся місцями ті хто прийшов сьогодні у штанах;
- поміняйтеся місцями ті, робить ранкову гімнастику;
- поміняйтеся місцями ті, у кого є домашні тварини;
- поміняйтеся місцями ті, хто любить танцювати;
- поміняйтеся місцями ті, хто грає на гітарі;
- поміняйтеся місцями ті, хто годував цією зимою птахів;
- поміняйтеся місцями ті, хто любить кінокомедії;
- поміняйтеся місцями ті, хто вирощує квіти;
- поміняйтеся місцями ті, хто любить сніг;
- поміняйтеся місцями ті, хто прийшов у школу у хорошому настрої;
- поміняйтеся місцями ті хто любить сидіти у соціальних мережах;
- поміняйтеся місцями ті, у кого сині очі;
- поміняйтеся місцями ті, у кого хороше почуття гумору.

Обговорення:

1. Як зараз себе відчуваєте?
2. Чи вдалось розслабитись, відволіктись від основної частини тренінгу?

Індивідуальна домашня робота (2 хв.)

Кожен учасник отримує завдання - уявити наче він сімейний психолог. Один з членів родини звертається до вас за порадою через конфлікт у сім'ї (можете обрати конфліктну ситуацію

самостійно). Потрібно описати, як би ви саме підійшли до цієї ситуації, які б поради надали б кожному з учасників конфлікту.

Вправа №7. «Мікрофон» (5 хв) [3]

Мета: отримання зворотного зв'язку від групи, розвиток комунікативних навичок.

Обладнання: немає.

Інструкція: психолог пропонує учасникам по черзі висловити в мікрофон свої враження від тренінгу, що нового вони дізналися, навчилися, що було цікаво, а що – ні. Якщо їх очікування здійснилися, то липкі аркуші паперу, де на початку тренінгу записували свої очікування, з першої сторінки книги переносять на другу. Вправа закінчується, коли мікрофон обійде всіх учасників тренінгу.

Вправа №8 «Рука дружби» (8 хв) [3]

Мета: завершення роботи, створення дружньої атмосфери для подальших зустрічей.

Обладнання: ручки, аркуші паперу.

Інструкція: обведіть на своєму аркуші праву руку, підпишіть своє прізвище і передайте по колу своєму сусідові, де кожен напише свої побажання. Вправа продовжується до тих пір поки «своя» рука не повернеться до свого власника.

Використані джерела

1. Ігри та вправи для тренінгів (зі скарбнички неформальної освіти) URL : <https://gurt.org.ua/articles/43009/> (дата звернення: 21. 02. 2022)
2. Травникова А. О. Психологічні предиктори подружніх відносин у період кризи молодшої сім'ї : магістерська робота. Кривий Ріг, 2021. 109 с.
3. Тренінг для профілактики емоційного виснаження педагогів URL : <https://vseosvita.ua/library/embed/0100204g-20ee.docx.html> (дата звернення: 21. 02. 2022)
4. Єлісєєва Л. В Тренінг (для педагогічних працівників) «Збереження духовного, морального та фізичного здоров'я учасників педагогічного процесу як чинник соціалізації особистості» URL : <https://naurok.com.ua/kompleks-trenengiv-z-temi-stvorenniya-uspishnogo-rozvitku-socializaci-uchnivsko-molodi-23359.html> (дата звернення: 21. 02. 2022)

БЛОК № 7. «Вирішення конфліктів зі стратегію до домовленостей»

Мета: формування у групи навичок ефективного вирішення конфліктів, опанування стратегій вирішення конфліктів, що сприяють досягненню домовленостей, а також розвиток комунікативних та емоційних компетенцій для підтримки конструктивного діалогу в конфліктних ситуаціях.

План:

1. Вступна частина: повідомлення учасників про цілі і зміст заняття, з'ясування очікувань від нього, обговорення домашнього завдання.
2. Теоретична частина: лекція «Вирішення конфліктів зі стратегію до домовленостей».
3. Практична частина: тренінгово-розвивальне заняття «Давай поговоримо».
4. Завершальна частина: обговорення заняття, видача домашнього завдання.

Хронометраж та обладнання сьомого заняття

№	Назва виду роботи	Тривалість, хв.	Обладнання
1	Теоретична частина. Лекція «Вирішення конфліктів зі стратегію до домовленостей»	80	ноутбук

2	Повідомлення про цілі і зміст тренінгово-розвивального заняття. Обговорення очікувань учасників	2	немає
3	Вправа «Дарую сонечко»	10	немає
4	Вправа «Мої очікування»	10	немає
5	Вправа «Співпраця в конфлікті»	20	немає
6	Вправа «Хто зверху»	13	немає
7	Вправа «Алфавіт»	15	немає
8	Вправа «Аналіз конфліктів»	17	роздруковані ситуативні задачі
9	Індивідуальна домашня робота	2	немає
10	Підбиття підсумків. Вправа «Чарівний стілець»	10	мікрофон
РАЗОМ		180	

Зміст заняття

Вступна частина: психолог вітається з групою і повідомляє їй про цілі і завдання сьомого блоку тренінгово-розвивальної програми компонентів особистісної готовності до шлюбу, розповідає про план загалом та з'ясовує в учасників їхні очікування щодо заняття й актуальний настрій.

Теоретична частина

Лекція «Вирішення конфліктів зі стратегію до домовленостей»

Мета: ознайомити учасників групи зі способами ефективного вирішення конфліктів, стратегіями вирішення конфліктів, що сприяють досягненню домовленостей.

План:

1. Усвідомлена комунікація зі стратегією до домовленостей.
2. Стратегії досягнення бажаного в партнерській взаємодії.
3. Табу та правила конфлікту.

1. Усвідомлена комунікація зі стратегією до домовленостей

Перед тим як розпочати лекцію, прошу вас послухати притчу.

Притча «Подружжя ввічливість» [3]: Одна подружня пара прожила щасливих 50 років. У день святкування весільного ювілею дружина готувала сніданок для чоловіка. Вона акуратно нарізала хліб і змащувала його маслом. І в цей момент її відвідала думка: «Ось вже 50 років я намагаюся догодити йому і завжди віддаю хрусткий окрасць хліба, який сама дуже люблю!» Ці думки викликали в неї почуття роздратування і обурення.

Жінка вирішила зробити собі подарунок у день золотого весілля і залишила хлібний окрасць для себе. Ароматний м'якуш вона намазала маслом і віддала його чоловікові. Побачивши це, чоловік зрадів і з посмішкою поцілував руку коханої жінки. А потім сказав: «Моя любов, ти сьогодні доставила мені непередавану радість! Протягом 50-ти років я не їв хлібний м'якуш. Я знаю, що ти його дуже любиш. Тому нижню частину хліба я завжди залишав тобі...»

Скажіть, будь ласка, про що вам ця притча і як вона пов'язана з темою нашої лекції?

Тепер переходимо до вивчення декількох дефініцій, такі як: «комунікація», що є процесом обміну інформацією між двома та більше людьми.

Комунікація партнерів – це процес обміну інформацією між людьми, що перебувають у романтичних стосунках [1].

Ефективна комунікація партнерів – це не просто обмін інформацією, мова йде про розуміння емоцій і намірів один одного. Вона полягає не лише в умінні чітко передати повідомлення, але і слухати так, щоб розуміти повний зміст того, про що йде мова і допомогти іншій людині відчувати, що його слухають і розуміють.

Для успішної комунікації науковці пропонують поєднувати внутрішнє та активне слухання. Внутрішнє слухання виражається в тому, що ви помічаєте свої емоції, думки, що виникають під час розмови. Активне слухання виражається в тому, що ви чуєте партнера, звертаєте увагу на його слова, міміку, емоційний стан та даєте вербальні та невербальні реакції відповідно до того, що сказав співрозмовник.

Під час комунікації з партнером потрібно уникати конфліктогенів, до яких належать [1]: пряме негативне ставлення (наказ, погроза, зауваження, агресивна критика, звинувачення, кепкування, сарказм);

- поблажливе ставлення (принизливе заспокоєння, жарт, докір);
- порівняння (будь якій людині не приємно, коли її порівнюють, а якщо це робить кохана людина, це сприймається, як «ти не достатньо хороший для мене»);
- менторське ставлення (категоричні оцінки, судження, нав'язування непроханих порад, точки зору, повчання, моралізаторство);
- обман і нещирість (приховування інформації, обман або спроба обману, маніпулювання свідомістю людини);
- порушення етики (ігнорування партнера по спілкуванню, перебивання партнера);
- перекладання відповідальності (відмова від дорослої позиції у конфлікті, регресивна, «дитяча» поведінка).

Тепер можемо розглянути техніку «Усвідомлена комунікація зі стратегією до домовленостей»:

1. Факт, що вам не сподобався
2. Емоція, яку ви відчували
3. Незадоволена ваша потреба
4. Прохання

Приклад:

1. Коли ти перебиваєш мене, під час того, як я говорю свою думку,
2. Я відчуваю роздратування, так як увага розривається між тим, що я хочу сказати і тим, що ти говориш.

3. У мене враження, що мої слова для тебе не важливі.

4. Давай в подальшому ти будеш говорити після того, як закінчу я.

В контакт з партнером варто навчитися давати один одному час для змін, адже наша психіка досить довго перелаштовується, це обумовлено тим, що потрібно декілька разів зробити по новому, щоб старі нейронні зв'язки ослабли, а нові сформувалися, це процес не одного дня, варто про це пам'ятати та повторювати людям одну і ту ж інформацію наполегливо багато разів. Згадайте себе, коли вам потрібно освоїти новий навик, або модернізувати старий. Декілька разів ви ще робите по старому і після того, як зробили згадуєте, що уже потрібно по іншому або вам зовні хтось про це нагадує. Точно такий же процес відбувається у ваших партнерів.

Якщо вам не вдається домовитися і людина не сприймає вас, як авторитет, ігнорує ваші прохання, використовується усвідомлена комунікація з ультиматумом.

«Усвідомлена комунікація зі стратегією до домовленостей та ультиматумом»:

1. Факт, що вам не сподобався
2. Емоція, яку ви відчували
3. Незадоволена ваша потреба
4. Прохання

5. Ультиматум

Приклад:

1. Коли під час нашої розмови, ти починаєш на мене кричати,
2. Я відчуваю страх та бажання захищатися
3. В цей момент я розумію, що для тебе правота важливіша за наші стосунки
4. Для того, щоб ми змогли домовитися, прошу говори зі мною у спокійному тоні
5. Якщо ти будеш ігнорувати це прохання, я перериватиму нашу розмову.

Для того, щоб гарно засвоїти алгоритм спілкування через усвідомлену комунікацію, потрібно спочатку потренуватися. Коли ви отримуєте якісь пропозиції, берете участь в конфліктах, розмовах, тобто активно взаємодієте з іншими людьми, спробуйте концентруватися на своєму тілі, це дозволить звернути увагу на те, які саме емоційні потреба раз у раз не задовольняються, завдяки цьому ви зможете назвати їх (бажання визнання, контакт, приналежність, ніжність). Це дозволить зрозуміти, що саме ви відчуваєте та через що це відчуваєте.

Далі рекомендовано збалансувати інтенсивність емоцій за допомогою дихання або концентрації на внутрішніх органах. Це потрібно для того, щоб чітко здійснити аналіз:

- Що зовні стало подразником?,
- Що я відчула (емоція)?
- Якою себе відчула (непотрібною, не розумною, тощо)?
- Як би хотіла, щоб було (потреба) ?

Скажіть, будь ласка, чи ставалась з вами актуальна конфліктна ситуація, але з пам'яті, за принципом аналогії, згадалися ще декілька ситуацій, що нагадували вам актуальну ситуацію, внаслідок цього, ви ще більше розізлилися та зірвалися? Сила подразника може не відповідати вашій реакції, якщо ви зможете побачити, як у вашій внутрішній реальності це склалося у один пазл – зможете пояснити, чому саме така реакція і що її сформувало.

2. Стратегії досягнення бажаного в партнерській взаємодії

Розвинений навик спілкування між партнерами дає можливість краще розуміти причини дій партнерів, їх мотиви, думки, упередження, страхи, що штовхають до ірраціональної або просто не звичної для вас поведінки.

В комунікації партнерів існують такі стратегії досягнення бажаного [2]:

1. Перемога-програш
2. Програш-перемога (це не буде влаштовувати сторону, що програє та посилюватиме конфлікт або сформує вороже ставлення до вас, що формується на пам'яті про програш)
3. Компроміс (інколи допустимий, якщо вирішуються життєзмінні питання)
4. Перемога-Перемога

Вміння комунікувати включає в себе навик конфліктувати. І майстерністю конфлікту в стосунках потрібно оволодіти, адже партнерство – це неминуче зіткнення інтересів, переконань, бачень, кожен із партнерів розпочинає стосунки маючи сформовану світоглядну картину, прикладом стосунків батьків та понятійною базою, що була отримана у батьківській сім'ї та в процесі соціальних взаємодій. В стосунках інколи буває так, що те, що для вас норма – для партнера дивина, і навпаки. Про це варто пам'ятати та спільними зусиллями творити ваші правила та наповнювати стосунки спільноствореним змістом.

За переконанням О. Столярчук [4] полігоном виникнення для подружніх конфліктів стають такі проблемні аспекти:

- суперечності в розподілі родинної влади;
- незадоволення потреби в позитивних емоціях (байдужість, відсутність турботи) нестача позитивних емоцій – любові, тепла, сміху;
- неповага та приниження почуття гідності шлюбного партнера;
- сексуальна несумісність;
- дискримінація під час ведення домашнього господарства;
- суперечності у вихованні дітей, міжродинній комунікації;
- розбіжності у способах проведення дозвілля, хобі;

- наявність у одного з подружжя шкідливих звичок (тяга до алкоголю, наркотиків, азартних ігор), що призводять до великої втрати грошей;
- розбіжності через гроші (перебільшені потреби одного з подружжя, суперечка про різний внесок подружжя в сімейний бюджет).

3. Табу та правила конфлікту

Пропоную звернути увагу на певні рекомендації, з якими варто ознайомитися перед участю в конфлікті:

1. Якщо відчули, що не можете стримати сильний емоційний потік, замість вибухової сварки, варто взяти фізичну дистанцію, проговорити собі, що вам не сподобалося, що вас обурило, образило, на що ви зреагували, що відчули. Подумайте над тим, що саме ви хотіли би сказати партнеру, тільки після цього ініціюйте розмову.

2. Можна прийняти душ, ванну, це розслабляє та дає можливість «охолоннути».

3. Розмову починайте з питання, а не зі звинувачення, тоді у вас з'явиться можливість почути думку вашого партнера, якщо ви будете нападати – він захищатиметься.

4. Зміна стандарту: чомусь досить часто начальник, колега, подруга викликають бажання підбирати слова для збереження стосунків, а ваш партнер ніби на це не заслуговує? З ним можна розмовляти так, як ніколи не дозволили б собі говорити в соціумі. Навпаки, наші стосунки інтимні, близькі та потребують проявів турботи та піклування кожного, тому в парі спілкування має бути бережним.

5. Звертайте увагу на те, що ви і партнер розуміють під тим чи іншим словом, поняттям і т.д. Кожна людина має своє уявлення про стосунки, дружбу, любов, достаток і вам потрібно ці реальності узгоджувати, щоб краще розуміти партнера та говорити базуючись на спільних цінностях.

Табу під час конфлікту:

1. Замовчання, ігнорування, істерика – не конструктивні стратегії вирішення конфлікту.

2. Потрібно уникати узагальнень (завжди, ніколи, всі чоловіки/жінки) .

3. Не говоріть тих слів про які пошкодуєте (давай розлучатися, я від тебе йду, я тебе не люблю, ти мені не потрібна) Ви хочете почути, що людина не хоче вас втратити, але ці слова відштовхують, не викликають бажання до зближення, навпаки викликають біль, тому партнер захоче віддалитися.

4. Агресія на агресію, «зуб за зуб» радше відображає конкуренцію, ніж почуття любові між людьми. Якщо ви один з одним змагаєтесь, варто відповісти на наступні питання: заради чого?; що це вам дає?; чому найближча людина стала конкурентом?; скільки це триватиме?; це приносить щастя?

5. Інтимні взаємини під час або після сварки – табу. Ви формуєте у мозку нейронні зв'язки, що поєднують хорошу статеву активність з конфліктом, агресією, невдоволенням. З часом сформується умовних рефлекс – збудження лише під час сварки – без сварки не викликаємо бажання один у одного.

Правила конфлікту

1. Якщо орієнтуватися на такі дисципліни, як психогігієна та психопрофілактика, сварка має відбуватися у спеціально відведеному місці вдома або поза ним (у спальні категорично заборонено, вона для любові та сну)

2. Ви визначаєте 60 хвилин та не перебираєте ліміт, якщо не вдається вирішити питання за цей час, це ознака того, що варто взяти паузу, обдумати це питання та перенести на наступний день.

3. Образи, приниження, побиття не використовуються, діалог будується на Я-висловлюваннях.

4. Якщо виникають протиріччя, разом з партнером за допомогою контрольованого уявлення та методом стратегічного прорахунку пройдіть шлях до того, що хочете ви і до того, що хоче ваш партнер. Порівняйте ці варіанти, та оберіть той, який для вашого комфорту, планів, спільної справи буде найкращим.

5. Домовляйтеся про те, що все, що сказано протягом цієї години залишається у ній та не знаходить свого продовження поза вашою «зоною сварки».

6. Вихід раніше часу можливий за умови, що обидва партнери знайшли відповіді на свої питання та порозумілися, якщо цього не сталося, розмова не переривається.

Відслідкуйте свої мотиви, якщо вам хочеться принизити, образити партнера, маєте за ціль підкреслити, що партнер хибно думає, це не призведе до побудови та підтримки здорових стосунків, а навпаки зруйнує ваше партнерство.

Якщо ви у парі з людиною, яка обирає авторитарний спосіб спілкування, не готова домовлятися та змушує вас підкорюватися, надія на те, що ваша любов змінить цю людину чи вам вдасться впоратися з таким натиском може не виправдатися. Тут краще зрозуміти, чому я знаходжуся з партнером, який мене не поважає, ігнорує або ображає, і поставити питання собі, де я себе ігнорую, ображаю, не поважаю, відкоригувати це самоставлення. Також можна подивитися, що саме дають вам ці стосунки? Що втратите, якщо вони закінчаться?

Запитання для обговорення:

1. Можете зараз уявити або згадати: Які ви у конфлікті? Який образ зараз уявляється?
2. Як будете виглядати під час конфлікту, якщо почнете застосовувати почуте сьогодні?

Використана література

1. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення: навчально-методичний посібник. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 92 с.
2. Котлова Л. О. Психологія конфлікту: курс лекцій : навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 112 с.
3. Лук'янчук Н. В. Тренінг комунікативності для старшокласників як інтерактивний метод отримання нової інформації. Освіта та розвиток обдарованої особистості, 2014. №3. С. 74-79.
4. Столярчук О. Я. Психологія сучасної сім'ї. Навчальний посібник. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

Практична частина

Тренінгово-розвивальне заняття «Давай поговоримо»

Мета: розвиток поведінкового компоненту особистісної готовності до подружнього життя через застосування стратегії для досягнення домовленостей та співпрацю в конфліктних ситуаціях, збереження взаємну поваги та емоційної стабільності в парі.

Завдання: оволодіння учасниками стратегіями вирішення конфліктів та способами їх застосування; розвиток навичок конструктивної взаємодії через вправи на співпрацю в конфлікті та саморефлексію; поглиблення розуміння важливості емоційної стабільності та самоконтролю в конфліктних ситуаціях.

Хід заняття:

Вправа №1. «Дарую сонечко» (10хв.)

Мета: привітання учасників, налаштування на доброзичливу атмосферу в групі та плідну працю протягом усього заняття.

Обладнання: немає.

Інструкція: сьогодні кожен з нас тут зібрався знову, щоб попрацювати над досить важливою темою, а саме - вирішення конфліктів зі стратегією до домовленостей. А для цього нам потрібно бути як сонечко: спокійним та тим, що випромінює тепло. Кожен з нас сьогодні проживав різні події, вони були приємні, або не дуже, тому зараз кожен з вас по черзі подарує сонечко для учасника групи.

Учасники стають в коло, кожен учасник по черзі складає долоні разом так, наче в середині маленьке сонце. Він передає своє сонечко в долоні іншому учаснику, що поруч справа, при тому висловлюючи побажання стосовно настрою учасника, який він відчуває. Наприклад «Я дарую тобі сонечко, бо бачу, що ти чимось стривожений», «Я дарую тобі сонечко за те, що відчуваю, що ти сьогодні отримала хороші новини», «Я дарую тобі сонечко просто, щоб ти посміхнулась».

Обговорення:

1. Як ви себе почуваєте зараз?
2. Чи готові ви починати роботу в групі?

Вправа №2. «Мої очікування» (10 хв.)

Мета: визначити очікування та побажання учасників щодо роботи.

Обладнання: немає.

Інструкція: учасники тренінгу за бажанням висловлюють свої очікування та побажання стосовно тренінгу.

Вправа №3. «Співпраця в конфлікті» (20 хв.) [3]

Мета: формування навичок ефективної взаємодії.

Обладнання: немає.

Інструкція: конфлікт найчастіше виникає тоді, коли один із подружжя вдається до морально засуджених методів боротьби, прагне психологічно придушити партнера, дискредитує і принижуючи його в очах оточуючих. Зазвичай це викликає шалений опір іншого боку, діалог супроводжується взаємними образами, стає неможливим, міжособистісні відносини руйнуються. Адже конфлікт може бути і конструктивним, якщо вміти ним керувати. Частіше за все це можна домогтися через співпрацю в конфлікті. Учасники розділяються на пари та розігрують будь-яку конфліктну ситуацію, застосовуючи такі принципи управління конфліктом:

- повний контроль за власними емоціями, які, як правило, заважають оцінювати те, що відбувається;

- аналіз справжніх причин конфлікту, які можуть бути приховані за уявними причинами; локалізація конфлікту, т. е. встановлення його чітких рамок і прагнення до звуження області протистояння;

- відмова від фіксації на самозахисту, оскільки захоплення захисними діями зазвичай заважає вчасно помітити зміни в обстановці і поведінці конфліктуючої сторони;

- переформулювання аргументів опонента, які не варто свідомо відкидати, але краще спробувати перевести на зрозумілу мову, виділяючи опорні смислові моменти. В процесі обговорення учасники групи вирішують, які пари учасників найбільш конструктивно знайшли вихід з конфліктної ситуації.

Запитання для обговорення:

1. Яким чином можна конфлікт зробити конструктивним (продуктивним)?
2. Які стратегії поведінки застосовували в ході виконання завдання учасники (суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення, пристосування до ситуації)?

Вправа №4. «Хто зверху?» (13 хв.)

Мета: розвиток усвідомлення різниці у відчуттях при нерівному та рівному положенні в соціальній взаємодії, формування емпатії та розуміння важливості рівноправного діалогу.

Обладнання: немає.

Інструкція: учасники діляться на дві групи та шикуються у дві лінії одна навпроти одної. Перша лінія стоїть, а друга присідає. Учасники аналізують свої відчуття в такому положенні. Потім групи міняються місцями: ті, хто стояв, присідають, а ті, хто сиділи, стають. Знову аналізують свої емоції та відчуття. Після цього всі учасники стають на одному рівні (всі стоять) і обговорюють, як їм у цій позиції.

Обговорення:

1. Як ви почувалися в позиції «зверху» та «знизу»?
2. Що змінилося, коли всі опинилися на одному рівні?
3. Як ця вправа відображає реальні соціальні чи міжособистісні ситуації?
4. Чому важливо у конфліктах намагатися ставати на рівні позиції?

Вправа №5. «Алфавіт» (15 хв.) [1]

Мета: емоційна розрядка учасників тренінгу, налаштування на подальшу продуктивну роботу в ході тренінгу.

Обладнання: немає.

Інструкція: за командою психолога учасники мають вишикуватися в алфавітному порядку відповідно до своїх імен. Також можна продовжити згідно другої варіації - згідно своїх прізвищ.

Запитання для обговорення:

1. Як ви себе зараз почуваєте?
2. Чи вдалось відволіктись від основної частини роботи?

Вправа №6. «Аналіз конфліктів» (17 хв.)

Мета: ознайомити учасників із різними видами конфліктних ситуацій у стосунках, навчити аналізувати причини конфліктів та визначати конструктивні шляхи їх вирішення.

Обладнання: роздруковані ситуативні задачі

Інструкція: учасники об'єднуються в малі групи. Кожна група отримує одну з поданих задач-конфліктних ситуацій. Протягом 5 хвилин група аналізує задачу, обговорює питання та формує пропозиції щодо вирішення конфлікту. Кожна група презентує свою ситуацію та запропоновані шляхи вирішення (2 хвилини на виступ). Ведучий (тренер) модерує дискусію, підсумовує ключові моменти та наголошує на ефективних стратегіях виходу з конфліктів (2 хвилини).

Задача 1.

Андрій і Марина зустрічаються вже три роки. Вони домовилися відсвяткувати річницю у ресторані, але Андрій затримався на роботі й забув про це. Марина чекала його і, не дочекавшись, пішла додому. Коли Андрій згадав, було вже пізно, він спробував пояснити, що просто захопився роботою. Марина обурена і вважає, що вона для нього не важлива.

Обговорення:

1. Які основні емоції переживають Андрій і Марина?
2. Які стратегії вирішення конфлікту можна застосувати?
3. Як можна було запобігти цій ситуації?

Задача 2.

Олена дуже товариська і любить багато спілкуватися з друзями, у тому числі з чоловіками. Її хлопець Дмитро ревнує, коли вона переписується з колегами або ходить на зустрічі з друзями. Він просить її зменшити спілкування, але Олена вважає, що не робить нічого поганого і не хоче змінювати свою поведінку. Це призводить до постійних сварок.

Обговорення:

1. У чому полягає конфлікт?
2. Як можна знайти компроміс у цій ситуації?
3. Де проходить межа між довірою та контролем?

Задача 3.

Василь і Наталя живуть разом уже рік. Наталя звикла ретельно планувати бюджет, тоді як Василь любить робити спонтанні покупки. Нещодавно він витратив значну суму на новий монітор, не порадившись із Наталею, хоча вони збирали гроші на відпочинок. Це викликало великий конфлікт.

Обговорення:

1. У чому глибинна причина конфлікту?
2. Як пара може навчитися узгоджувати фінансові рішення?
3. Чи є у цієї ситуації конструктивне вирішення?

Задача 4.

Інна відчуває, що її чоловік Артем останнім часом віддаляється: став менше спілкуватися, проводить більше часу на роботі й майже не говорить про свої емоції. Вона починає ображатися та уникає спілкування, думаючи, що він її більше не любить. Артем же просто переживає стрес, але не ділиться цим, бо не хоче її навантажувати.

Обговорення:

1. Чому виникло непорозуміння між Інною та Артемом?
2. Які є здорові способи комунікації у таких випадках?
3. Як можна покращити емоційну близькість у парі?

Задача 5.

Юля та Саша разом уже два роки. Юля хоче проводити більше часу разом, а Саша цінує особистий простір і любить інколи побути наодинці. Юля сприймає це як відстороненість та сумнівається в його почуттях. Саша ж відчувається пригніченим через надмірну увагу і хоче трохи свободи.

Обговорення:

1. Які різні потреби мають Юля та Саша?
2. Як знайти баланс між спільним часом і особистим простором?
3. Як навчитися розуміти та приймати особисті кордони партнера?

Індивідуальна домашня робота: намалюйте малюнок на тему «Мій найкращий спосіб вирішення конфліктів» та опишіть, як виглядає «здоровий» конфлікт для вас, подумайте, які у вас присутні та відсутні ресурси для його досягнення.

Вправа №7. «Чарівний стілець» (10 хв.) [2]

Мета: зняття емоційної напруги з групи, завершення заняття, створення атмосфери розслабленості та позитивного настрою в кінці заняття.

Обладнання: стілець.

Інструкція: кожен з вас на протязі заняття аналізував тему конфліктів, а як відомо, кожен конфлікт це малоймовірно про позитивні емоції, також у вас кожного з'явилися нові інсайти та приводи для роздумів. Тому зараз важливим завданням являється відпустити свої тривожні думки.

Тому зараз кожен з вас сяде на стілець у центрі кола. Стілець, що стоїть в колі, – «чарівний». Людина, яка сідає на нього, позбавляється всіх недоліків, а у групи, що сидить навкруги, з'являється можливість сказати цій людині гарні і добрі слова. Наприкінці вправи учасники обмінюються думками стосовно того, як це - перебивати на чарівному стільці та як це - говорити добрі та теплі слова.

Використані джерела

1. Вправи для тренінгів на основах здоров'я. URL : <https://vseosvita.ua/library/vpravi-dla-treningiv-57871.html> (дата звернення: 23. 02. 2022)
2. Підбиття підсумків та рефлексія. URL: <https://courses.gurt.org.ua/topic/підбиття-підсумків-та-рефлексія/> (дата звернення: 23. 02. 2022)
3. Травникова А. О. Психологічні предиктори подружніх відносин у період кризи молододі сім'ї : магістерська робота. Кривий Ріг, 2021. 109 с.

ЕТАП №3 РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНОГО КОМПОНЕНТУ ГОТОВНОСТІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

БЛОК № 8. «Сексуальна конституція та її роль у інтимному житті партнерів»

Мета: розкрити поняття «сексуальної конституції», її впливу на інтимне життя партнерів, виявлення взаємозв'язку між сексуальною конституцією та сексуальною сумісністю у стосунках, а також надання рекомендацій для розвитку гармонійних сексуальних стосунків у парі.

План:

1. Вступна частина: повідомлення учасників про цілі і зміст заняття, з'ясування очікувань від нього, обговорення домашнього завдання.
2. Теоретична частина: лекція «Сексуальна конституція та її роль у інтимному житті партнерів».

3. Практична частина: тренінгово-розвивальне заняття «Енергія інтимності».

4. Завершальна частина: обговорення заняття, видача домашнього завдання.

Хронометраж та обладнання восьмого заняття

№	Назва виду роботи	Тривалість, хв.	Обладнання
1.	Лекція «Сексуальна конституція та її роль у інтимному житті партнерів»	80	ноутбук
2.	Повідомлення про цілі і зміст програми психологічної корекції основних компонентів готовності до шлюбу	3	немає
3.	Вправа «Чарівний ящик»	8	картонний ящик
4.	Вправа «Моя сексуальна конституція»	30	опис фізіологічних та візуальних ознак різних рівнів СК; листки паперу, ручка, метр
5.	Вправа «Море»	25	аудіозапис шуму моря, листки, ручки
6.	Вправа «Атоми і молекули»	8	немає
7.	Вправа «Дрова»	17	немає
8.	Індивідуальна домашня робота	2	немає
9.	Підбиття підсумків. Вправа «Моя карта подорожі»	7	немає
РАЗОМ		180	

Зміст заняття

Вступна частина: психолог вітається з групою і повідомляє їй про цілі і завдання восьмого тренінгово-розвивального заняття, запитує учасників про їхні очікування щодо заняття й актуальний настрій.

Теоретична частина.

Лекція «Сексуальна конституція та її роль у інтимному житті партнерів»

Мета: розкрити поняття «сексуальної конституції» як індивідуального психофізіологічного параметра людини, її вплив на гармонію інтимного життя партнерів через біологічні, психологічні та соціокультурні чинники, продемонструвати механізми узгодження сексуальних потреб у стосунках та надати методи гармонізації інтимної взаємодії.

План:

1. Поняття сексуальної конституції та її види.
2. Роль сексуальної конституції в інтимному житті партнерів.
3. Значення відкритої комунікації у вирішенні сексуальних конфліктів та побудові довіри у стосунках.

1. Поняття сексуальної конституції та її види

Сьогодні ми розглядатимемо людину крізь призму типологічного підходу, зокрема, нас цікавить статеві конституція як ключовий чинник, що визначає індивідуальні відмінності в сексуальній активності та потребах. Сексуальність людини є комплексною інтегративною системою, що поєднує біологічні, психофізіологічні, емоційні та поведінкові компоненти, які проявляються у переживаннях, реакціях та діях, спрямованих на реалізацію статевого потягу. Вона є вродженою потребою та невід'ємною функцією людського організму, подібно до основних життєвих процесів, таких як дихання чи травлення. Хоча людина народжується із певним фізіологічним сексуальним потенціалом, подальший розвиток її сексуальності відбувається під впливом індивідуального життєвого досвіду, міжособистісних взаємодій та культурних норм. Загалом сексуальність формується внаслідок інтегрованої взаємодії біологічних, психологічних і соціокультурних чинників, кожен із яких робить внесок у становлення сексуальної поведінки та сексуальної ідентичності [2; 3].

Психосексуальний розвиток особистості розпочинається ще на ембріональному етапі онтогенезу і триває до досягнення статевої зрілості, яка настає приблизно у 25 років та проходить такі етапи: фаза первинної ідентифікації та усвідомлення статі (накопичення знань про існування статевої відмінностей, усвідомлення власної статевої приналежності, формування уявлень про статевої ролі в суспільстві та прийнятні моделі сексуальної поведінки); фаза соціалізації та закріплення гендерної ролі (розвиток статево-рольової поведінки через ігрову діяльність, опанування відповідних соціальних моделей взаємодії між статями); фаза реалізації сексуальності (актуалізація статевого потягу, закріплення сексуально-рольової поведінки на практичному рівні) [2; 3].

Сексуальність виконує наступні функції [2; 4; 5]:

1. Репродуктивна – забезпечує продовження роду та впливає на фертильність.
2. Психоемоційна – сприяє формуванню емоційного зв'язку між партнерами, впливає на рівень самооцінки та психічний добробут.
3. Гедоністична – забезпечує отримання фізичного та емоційного задоволення, знижує рівень стресу та сприяє виробленню нейромедіаторів радості (ендорфінів, окситоцину).
4. Соціальна – регулює статево-рольову поведінку відповідно до культурних і моральних норм суспільства.
5. Регуляторна – впливає на баланс сексуальної активності, рівень мотивації, психологічну рівновагу та особистісну самореалізацію.

Сексуальність людини є багатовимірним феноменом, її прояви зумовлені як анатомо-фізіологічними відмінностями між чоловіками та жінками, так і індивідуальними гормональними особливостями, соціально закріпленими гендерними ролями, які формуються та еволюціонують упродовж життя.

Ключові компоненти сексуальності [3]:

1. Чуттєвість – здатність особистості отримувати естетичне, психологічне та фізіологічне задоволення від власного тіла, а також, за певних умов, від тіла партнера.
2. Інтимність – прагнення до глибокого емоційного, а іноді й фізичного зв'язку з партнером. Вона може проявлятися у вербальному вираженні прив'язаності, саморозкритті, фізичному контакті (обійми, поцілунки, інтимна близькість), толерантності до недоліків партнера та ідеалізації коханої людини.
3. Статевий інтерес – потяг до сексуальних контактів, який може не бути спрямованим на репродукцію, але має значний вплив на сексуальну поведінку та соціальні норми, що регулюють її прийнятність.
4. Сексуальна ідентифікації – суб'єктивне усвідомлення власної статевої приналежності та виконання відповідних соціальних і сексуальних ролей.
5. Еротичні бажання та спрямованість потягу – визначають характерні особливості осіб, які викликають еротично-любковий інтерес (гетеросексуальність, гомосексуальність, бісексуальність).

6. Сексапільність – здатність індивіда використовувати власну сексуальність як засіб впливу на почуття, установки та поведінку інших людей, створюючи привабливий імідж, що сприяє виникненню інтимного інтересу.

Фундаментальні регулятори сексуальної активності [2; 3]:

1. Статевий потяг – психофізіологічний процес, що включає платонічний, еротичний та сексуальний компоненти й формується під впливом нейрогуморальних механізмів.

2. Сексуальна збудливість – визначається швидкістю виникнення сексуальних реакцій та залежить від особливостей нервової системи, темпераменту, рівня гормонів, ерогенності зовнішніх стимулів та регулярності сексуального життя.

3. Сексуальна активність – характеризується частотою сексуальних контактів і сексуальних реакцій у певний проміжок часу.

Сексуальна установка – особистісна готовність до певних сексуальних дій. Вона може бути: механоцентричною (зосередженою на технічних аспектах статевому акту); оргамоцентричною (орієнтованою на досягнення оргазму); екстазоцентричною (спрямованою на глибокий емоційний та фізичний екстаз).

Перейдемо до ознайомлення з поняттям *статева (сексуальна) конституція* [1; 5], що є здатністю до певної кількості завершених статевих актів протягом проміжку часу завдяки стійким біологічним властивостям організму, що склалися під впливом спадковості та умов розвитку у внутрішньоутробному періоді і ранньому дитинстві. Вона визначає індивідуальний рівень сексуальних потреб, межі статевої активності й опірність статевої сфери впливам зовнішнього середовища.

Розрізняють три типи статевої конституції незалежно від статі: сильний, середній, слабкий [1; 5]:

1. Сильна сексуальна конституція

- ранній початок статевого дозрівання (12-14 років);
- високий рівень статевого потягу та здатність до частих сексуальних контактів (щодня або через день);

- тривалість прелюдії орієнтовно 1-3 хв. (особи з високим рівнем статевої конституції відзначаються швидким досягненням збудження, що зумовлює коротку тривалість прелюдії. Їхня сексуальна активність є інтенсивною, а потреба в додатковій стимуляції перед статевим актом мінімальна);

- швидке відновлення після статевого акту;

- висока концентрація статевих гормонів (тестостерону, естрогену);

- можлива схильність до полігамії або потреба у різноманітності партнерів.

Особливості:

- потенційна сексуальна несумісність із партнерами, що мають слабку або середню конституцію;

- висока потреба в інтимній взаємодії може призводити до конфліктів у разі невідповідності рівнів потягу між партнерами.

2. Середня сексуальна конституція

- нормальне статеве дозрівання (13-16 років);

- оптимальна частота сексуальних контактів (2-4 рази на тиждень);

- тривалість прелюдії орієнтовно 3-10 хв. (у людей із середнім рівнем статевої конституції процес збудження відбувається швидше, а прелюдія має помірну тривалість. Вона необхідна для гармонізації емоційного стану та підготовки до статевого акту, але не є критичною умовою для сексуальної активності);

- збалансований рівень гормонів;

- висока сумісність з більшістю партнерів;

Особливості:

- є найпоширенішим типом сексуальної конституції;

- оптимальне поєднання сексуальної активності та емоційної потреби;

- гнучкість у пристосуванні до особливостей сексуального потягу партнера.

3. Слабка сексуальна конституція

- пізнє статеве дозрівання (15-17 років);
 - низький рівень статевого потягу;
 - низька потреба у сексуальних контактах (1-2 рази на місяць або рідше);
 - тривалість прелюдії орієнтовно 10-30 хв. (особи з низьким рівнем статевої конституції потребують тривалої прелюдії для досягнення сексуального збудження. Їхня сексуальна активність менш інтенсивна, а процес формування психологічної та фізіологічної готовності до інтимної взаємодії займає більше часу);
 - тривале відновлення після статевого акту;
 - схильність до емоційної близькості більша, ніж до фізичного контакту.
- Особливості:
- можливі труднощі у відносинах із партнерами, що мають сильну та середню сексуальну конституцію;
 - часто компенсується поглибленим емоційним зв'язком у стосунках.

Одним із важливих показників статевої конституції є трохантерний індекс – співвідношення довжини нижніх кінцівок до загальної довжини тіла. Чим коротші кінцівки, тим вища статеві конституція індивіда. Цей феномен пов'язаний із рівнем тестостерону в крові та часом закриття зон росту трубчастих кісток у період статевого дозрівання. Трубчасті кістки розташовані у нижніх кінцівках, і чим інтенсивніше в організмі підлітка синтезується тестостерон, тим раніше відбувається завершення процесу статевого дозрівання. Як наслідок, зони росту трубчастих кісток закриваються раніше, що призводить до формування коротших кінцівок. Особи з високим рівнем тестостерону мають добре виражене лібідо та значну статеву активність. Натомість у підлітків із низьким рівнем тестостерону зони росту трубчастих кісток залишаються відкритими довший час, що сприяє продовженню росту ніг і формуванню більш витягнутої статури.

Варто враховувати, що сексуальна конституція є лише одним із багатьох чинників, які визначають сексуальну поведінку. Вона формується під впливом особистісного досвіду, виховання, соціальних норм та сімейних установок.

2. Роль сексуальної конституції в інтимному житті партнерів

Сексуальна активність у шлюбі визначається не лише рівнем статевої збудливості партнерів, а й загальною цінністю, яку вони надають цьому аспекту взаємин. Вона тісно інтегрується з іншими формами особистісної саморегуляції, такими як професійна діяльність, комунікація, духовний розвиток та інші сфери життя. Гармонійне поєднання фізичної та емоційної близькості сприяє зміцненню відносин, а позитивні емоційні реакції, що виникають між партнерами, посилюють їхню симпатію та безпосередньо впливають на якість інтимного життя.

Шлюб – це не лише система взаємних зобов'язань і соціальних обмежень, а й простір для глибокого фізичного та емоційного єднання. Сучасні наукові дослідження показують, що тривалий тісний контакт між подружжям сприяє фізіологічній гармонізації: синхронізуються біоритми, температура тіла, частота серцевих скорочень та гормональні цикли. Зокрема, рівень статевих гормонів у партнерів може досягати пікових значень одночасно, що сприяє узгодженню еротичних бажань та підвищенню сексуальної сумісності, до того ж, акцентують увагу на феномені тілесних еманцій – невидимих, але відчутних впливів, які сприймаються близькими людьми завдяки особливій чутливості. Подружня пара є не лише фізіологічною, а й психоемоційною системою, у якій особистісна автономія кожного партнера відіграє визначальну роль [1; 3; 4; 5].

Серед чинників, що можуть призводити до сексуальних дисгармоній у подружжі, ключову роль відіграють функціональні розлади сексуальної сфери. Недостатня сексуальна культура, ігнорування потреб та очікувань партнера, стереотипність інтимної поведінки можуть спричинити напруженість та зниження задоволеності від стосунків. Відсутність гнучкості та адаптивності у сексуальному житті може призвести до відчуження, емоційного охолодження та навіть розпаду шлюбу.

Однією з найпоширеніших причин порушення поведінкового компонента сексуальної гармонії є дисбаланс у сексуальній мотивації партнерів. Мотивація визначається як сукупність внутрішніх спонукань, обумовлених потребами та інстинктами, які є рушійною силою сексуальної активності.

У структурі сексуальної мотивації виділяють кілька рівнів [1]:

1) Примітивні мотиви, що базуються на задоволенні базових егоцентричних потреб, орієнтованих виключно на отримання фізичної насолоди.

2) Мотиви самозбереження, які спрямовані на підтримку особистісного комфорту та уникнення негативних наслідків.

3) Біологічні мотиви, що ґрунтуються на природних (інстинктивних) механізмах розмноження.

4) Соціальні мотиви, які передбачають сексуальну активність як спосіб зміцнення емоційного зв'язку, підтримання соціального статусу або відповідність культурним нормам.

Залежно від особливостей реалізації сексуальної мотивації, виокремлюють кілька основних типів:

1. Гомеостабілізуючий тип – статева поведінка спрямована на створення відчуття психологічного комфорту та стабільності, що дозволяє мінімізувати вплив сексуальних потреб на виконання інших життєвих завдань, які оцінюються як більш значущі.

2. Ігровий тип – інтегрує в собі романтичні та сексуальні компоненти, включаючи елементи фантазії, експериментування та емоційного збагачення інтимного життя.

3. Шаблонно-регламентований тип – характеризується фіксацією на певних стандартних моделях сексуальної поведінки, що повторюються з однаковою послідовністю та без значних змін.

4. Генітальний тип – типовий для осіб зі зниженою когнітивною гнучкістю, які сприймають статевий потяг суто як фізіологічний процес і не диференціюють його від психологічного аспекту сексуальності.

Невідповідність типів сексуальної мотивації між партнерами може призводити до сексуальної дисгармонії, що проявляється у зниженні емоційної та фізичної задоволеності у стосунках. Гармонізація сексуальної взаємодії вимагає усвідомлення власних мотивів, відкритої комунікації та гнучкості у встановленні взаємоприйнятних форм інтимної взаємодії.

Сексуальна конституція є важливим індивідуальним чинником, що впливає на динаміку стосунків у парі. Партнери, які мають подібний рівень сексуальної активності та потягу, зазвичай досягають більшої гармонії. Водночас, якщо сексуальні конституції суттєво різняться, може виникати дисбаланс: один із партнерів потребує більшої частоти та інтенсивності інтимних контактів, тоді як інший – меншої. Це може спричинити незадоволеність, напруженість або навіть конфлікти у стосунках. Окрім цього, сексуальне бажання жінки значною мірою залежить від психологічних чинників та емоційної складової. Якщо жінка (особливо молода) не відчуває до партнера любові, поваги чи емоційної прив'язаності, її сексуальне ваблення може не сформуватися, ба більше, у разі конфліктів у сімейному житті сексуальний потяг жінки часто знижується або зникає, тоді як у чоловіків він зазвичай є менш чутливим до зовнішніх негативних впливів.

Важливим аспектом гармонійних стосунків є усвідомлення власної сексуальної конституції та її кореляція з потребами партнера. Для подолання потенційних розбіжностей рекомендується [5]:

- відкрита комунікація щодо сексуальних потреб та очікувань;
- адаптація та пошук компромісів, зокрема через урізноманітнення форм інтимної близькості (фізична, емоційна, тактильна взаємодія);
- емоційна близькість, яка може частково компенсувати розбіжності у сексуальних потребах;
- спільні експерименти та розширення інтимного досвіду для підтримки зацікавленості та взаємного задоволення.

Сексуальна гармонія є важливим елементом стосунків, що сприяє довірі, емоційній прив'язаності та загальному рівню задоволеності партнерів. Надмірна або недостатня сексуальна активність може призводити до напруженості та віддаленості у парі, тоді як врахування індивідуальних особливостей, гнучкість та спільний пошук рішень сприяють зміцненню взаєморозуміння та гармонійним відносинам.

3. Значення відкритої комунікації у вирішенні сексуальних конфліктів та побудові довіри у стосунках

Комунікація відіграє ключову роль у сексуальному задоволенні, оскільки вона є процесом обміну інформацією, що сприяє формуванню довірливих та емоційно насичених взаємин між партнерами. Відкрите спілкування сприяє встановленню глибокого взаєморозуміння, допомагає визначити індивідуальні потреби, очікування та сексуальні преференції, що є необхідною умовою для гармонійного інтимного життя.

У сексуальних стосунках комунікація виконує низку функцій: вона забезпечує можливість вираження власних бажань та меж, сприяє узгодженню сексуальних уподобань, а також допомагає уникати непорозумінь та дискомфорту. Вона є важливим механізмом встановлення згоди між партнерами щодо інтимних практик, що безпосередньо впливає на рівень їхнього задоволення та емоційної близькості.

Окрім цього, комунікація відіграє важливу роль у збереженні безпечних інтимних стосунків, зокрема у питаннях профілактики інфекцій, що передаються статевим шляхом, та запобігання незапланованій вагітності. Відкрите обговорення таких аспектів сприяє формуванню відповідального ставлення до сексуального здоров'я.

Дефіцит комунікації у сексуальному житті може мати негативні наслідки для міжособистісних відносин, адже відсутність відкритого діалогу призводить до зростання незадоволеності, емоційного віддалення та нерозуміння між партнерами. Накопичення сексуальної фрустрації без можливості її конструктивного обговорення може спричинити конфлікти та зниження загального рівня задоволеності у стосунках. Також це може стати передумовою для сексуальних дисгармоній, оскільки партнери не завжди можуть самостійно ідентифікувати та правильно інтерпретувати потреби один одного та спричинити зниження якості інтимного життя, формування негативних емоційних реакцій та зменшення рівня сексуального потягу. Якщо партнери мають різні рівні статевої конституції, але не усвідомлюють цього або не обговорюють, між ними можуть виникати конфлікти. Зокрема, якщо жінка має високу статеву конституцію, а чоловік – низьку, у нього може знижуватися лібідо, з'являється відчуття тиску та небажання вступати в сексуальні контакти. В аналогічній ситуації, коли чоловік має високу статеву конституцію, а жінка – низьку, вона може відчувати дискомфорт, психологічний тиск і навіть відразу до статевих стосунків.

Рекомендації щодо покращення сексуального благополуччя та емоційного зв'язку [3; 5]:

Інтимне життя є невід'ємною частиною гармонійних стосунків, проте його якість значною мірою залежить від здатності партнерів відкрито обговорювати свої сексуальні потреби, очікування та переживання. Одним із важливих аспектів, який варто враховувати у таких розмовах, є відмінності у статевій конституції партнерів. Якщо різниця між рівнями статевої активності залишається нерозпізаною та не обговорюється, це може призводити до зростання напруги, конфліктів і навіть психосоматичних проявів.

1. Розвиток відкритої комунікації

Відверте спілкування про інтимні теми не лише зменшує рівень напруги у стосунках, а й сприяє глибшому взаєморозумінню, що особливо актуально в періоди стресу, коли зовнішні фактори, зокрема соціальні чи психологічні виклики (наприклад, кризи у відносинах, високе емоційне навантаження, війна), можуть впливати на сексуальне бажання партнерів.

Статева конституція визначає природний рівень лібідо, частоту потреби в інтимній близькості та інтенсивність сексуальної активності. Якщо один партнер має сильну статеву конституцію (високий рівень тестостерону, раннє статеве дозрівання, висока потреба у сексуальних контактах), а інший – слабку (низький рівень тестостерону, повільне дозрівання,

рідка потреба у сексуальному контакті), без обговорення цієї різниці можуть виникати нерозуміння та невдоволення.

2. Обговорення інтимних потреб та бажань

Не лише власні сексуальні потреби, а й потреби партнера повинні бути в центрі уваги. Відкритий діалог допомагає уникнути формування нереалістичних очікувань, коли один партнер може вважати, що його бажання ідентичні до бажань іншого. Якщо партнер із сильною статевою конституцією не отримує достатньо сексуальної близькості, він може відчувати фрустрацію, зростає ризик конфліктів або сексуальної незадоволеності. Якщо партнер із слабкою статевою конституцією відчуває тиск щодо інтимної близькості, це може викликати відразу до сексу, відчуття примусу, що негативно позначається на стосунках. Сексуальна несумісність може також проявлятися у психосоматичних реакціях: у жінок можуть виникати молочниця або цистит (без видимих медичних причин), у чоловіків – проблеми з потенцією або уникнення сексуальних контактів.

3. Розвиток емоційної підтримки та невербального спілкування

Сексуальна гармонія залежить не лише від фізичної сумісності, а й від емоційного зв'язку партнерів. Для створення атмосфери довіри та безпеки у стосунках важливо розвивати невербальне спілкування: дотики та тілесний контакт навіть поза сексуальним контекстом (обійми, тримання за руку, м'яке погладження); вираження турботи через маленькі жести уваги; спільний відпочинок та активності, що зміцнюють емоційний зв'язок.

Для партнерів із різною статевою конституцією фізичний контакт може стати способом регулювання близькості: для одного він компенсує недостатню сексуальну активність, для іншого – допомагає уникнути почуття тиску.

4. Планування часу для розмов

Сучасний ритм життя, стреси та навантаження часто залишають мінімум часу для глибоких розмов, водночас сексуальні потреби не є статичними, вони змінюються під впливом фізичного, емоційного та соціального контексту. Тому рекомендовано: виділення спеціального часу для розмов без сторонніх подразників (телефонів, телевізора, роботи); відверті обговорення не лише проблем, а й позитивних моментів сексуального життя; використання терапевтичних технік (наприклад, «щоденник бажань», у якому партнери записують свої фантазії, потреби, очікування).

Якщо відверте обговорення сексуальних аспектів у стосунках викликає труднощі, варто замислитися над рівнем довіри між партнерами. Наскільки вони усвідомлюють реальні потреби одне одного, чи покладаються лише на припущення? Чи знає партнер про ваші сексуальні очікування та бажання? У таких випадках доцільно звернутися до психолога або сексолога, який сприятиме налагодженню конструктивного діалогу.

Запитання для обговорення:

1. Як сексуальна конституція впливає на вибір партнера та формування довготривалих стосунків?
2. Як партнери можуть адаптуватися один до одного, якщо їх сексуальні конституції різні?
3. Чи є ризики у стосунках, якщо один із партнерів має значно вищий або нижчий рівень сексуальної активності?

Використана література

1. Білобровка Р. І. Критерії сексуального здоров'я чоловіків, в яких спостерігаються афективні порушення та виникає сексуальна дисгармонія. *Український вісник психоневрології*. 2015. № 23, вип. 1. Р. 63–64.
2. Висоцький Д. М. Значення сексуальності для особистості. *Досвід особистості: теорія і практика*: матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції (27-28 лютого 2020 р., м. Ніжин). Ніжин, 2020. С. 29-30.
3. Гупаловська В. А. Теорії та моделі сексуальності: чи є місце для духовності? *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2016. Випуск 3. С. 54–64.

4. Кравець В. П. Підготовка учнівської молоді до сімейного життя в Україні XXI століття: стан, тенденції, шляхи вдосконалення : монографія. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. 584 с.

5. Чуприков А. П. Нормальна та кримінальна сексологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / А. П. Чуприков, Б. М. Цуприк. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 252 с.

Практична частина

Тренінгово-розвивальне заняття «Енергія інтимності»

Мета: розвиток поведінкового компоненту особистісної готовності до подружнього життя через поглиблення процесів самопізнання на тему сексуальної конституції, розвитку навичок саморефлексії, міжособистісної взаємодії, комунікації та критичного мислення.

Завдання: усвідомлення власних сексуальних потреб та потреб партнера; покращення відкритої комунікації у парі; пошук шляхів гармонізації стосунків при різній сексуальній конституції; розвиток навичок саморефлексії, вміння висловлювати свою думку; усвідомлення власних установок та стереотипів щодо сімейного життя.

Хід заняття:

Вправа №1. «Чарівний ящик» (8 хв.) [1]

Мета: налаштування на продуктивну групову роботу.

Обладнання: ящик картонний або ж з будь-якого іншого матеріалу.

Інструкція: кожен учасник підходить до коробки, дивиться всередину й каже одну хорошу річ про людину, чиє фото він бачить всередині, не відкриваючи групі секрету, хто там. Коли учасники заглядають у коробку, вони бачать там своє відображення, тобто повинні сказати щось хороше про себе.

Обговорення:

1. Які емоції викликав той факт, що потрібно було на коло зробити собі комплімент?
2. Чи готові розпочати роботу?

Вправа №2. «Моя сексуальна конституція» (30 хв.)

Мета: допомогти учасникам визначити рівень своєї статевої конституції та усвідомити її вплив на особисте життя.

Обладнання: роздаткові матеріали з описом фізіологічних та візуальних ознак різних рівнів статевої конституції для чоловіків та жінок; листки паперу, ручка, метр.

Інструкція: Ведучий формує робочі пари, завданням якої є допомога один одному у визначенні ознак сексуальної конституції. Кожен учасник ознайомлюється з переліком фізіологічних та візуальних ознак сильної, середньої та слабкої статевої конституції. Учасники по черзі допомагають один одному визначити відповідні ознаки (наприклад, звертають увагу на довжину пальців, співвідношення тулуба та ніг), обговорюють свої спостереження та роблять висновки про свій рівень статевої конституції.

Ведучий наголошує, що сексуальна конституція не є «кращою» чи «гіршою» – вона просто різна у кожній людини.

Обговорення:

1. Які емоції викликало у вас визначення власного рівня статевої конституції? Чи це було очікувано для вас?
2. Як, на вашу думку, рівень статевої конституції може впливати на ваші стосунки та інтимне життя?
3. Чи виникали у вас коли-небудь труднощі у стосунках через різні рівні сексуальної активності? Як ви їх вирішували?

Вправа №3. «Море» (25 хв.)

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні почуття, пов'язані зі статевим життям, визначити рівень задоволеності та виявити можливі причини дискомфорту чи невдоволення.

Обладнання: аудіозапис шуму моря, листки, ручки.

Інструкція: Психолог проводить релаксацію, пропонує учасникам закрити очі, глибоко дихати, поступово розслабляти всі частини тіла. Запускається фоновий звук моря або спокійна музика.

Ведучий спокійним голосом дає вказівки: «Уявіть, що ви стоїте на березі безкрайнього моря. Відчуйте теплий пісок під ногами, вдихніть солоне повітря. Ви дивитеся на воду – яка вона? Спокійна, хвилююча, штормова? Зробіть крок у воду. Що ви відчуваєте? Вам комфортно чи тривожно? Ви хочете пірнути глибше чи залишитися на мілководді? Можливо, вам хочеться вийти з води? Зверніть увагу, чи легко вам плисти, чи є перешкоди? Як ваше тіло реагує на воду? Чи є у вас бажання залишитися тут довше, чи ви хочете повернутися на берег?» Учасники повертаються до стану «тут і зараз», записують свої відчуття у вигляді короткого тексту, асоціацій або малюнка, відбувається спільне обговорення, де кожен може поділитися своїми переживаннями (за бажанням).

Обговорення:

1. Які емоції у вас виникли, коли ви уявили себе біля моря?
2. Якою була вода? Чи відчували ви до неї довіру або страх?
3. Чи було вам комфортно заходити у воду? Які відчуття виникли в тілі?
4. Хотілося пірнути глибше чи залишитися на мілководді? Що це може означати для вас в контексті інтимних стосунків?
5. Якщо море – це символ ваших інтимних стосунків, що б ви хотіли змінити в цій картині?

№4. «Атоми і молекули» (8 хв.) [2]

Мета: емоційне розвантаження учасників після основної частини тренінгово-розвивального заняття.

Інструкція: вправа починається зі слів психолога «Уявіть, ви - самотні атоми. Починається хаотичний броунівський рух, при цьому можливі легкі зіткнення один з одним. Будьте обережні. За мою команду ви повинні з'єднатися в молекули, число атомів в якій я назву».

Через деякий час після початку психолог говорить цифру, наприклад, «п'ять». Учасники складають групи по п'ять осіб. Потім, інша кількість атомів в молекулах і т.д., але не більше 4-5 разів. Наприкінці можна назвати молекулу, в якій атомів рівно стільки, скільки учасників в групі.

Обговорення:

1. Як себе відчуваєте після виконання вправи?
2. Чи змінився ваш емоційний стан? Як саме?

№5. «Дрова» (17 хв.)

Мета: допомогти учасникам усвідомити свої патерни поведінки у сексуальній взаємодії, визначити, що сприяє або перешкоджає гармонії у стосунках, через метафору спільної роботи.

Інструкція: Ведучий пропонує учасникам сісти зручно, закрити очі та зробити кілька глибоких вдихів і видихів. Уявіть, що ви разом із партнером пиляете дрова великою двосторонньою пилкою. Відчуйте вагу пилки у руках, рух її вперед і назад. Ви працюєте разом, взаємодієте. Спостерігайте, як ви це робите, які відчуття у вашому тілі, наскільки ви синхронізовані з партнером.

Зверніть увагу, як ви взаємодієте:

- Відчуваєте підтримку партнера, чи вам доводиться «тягнути» самому?
- Ваші рухи синхронні, чи один з вас збиває ритм?
- Наскільки вам комфортно у цьому процесі?
- Що ви відчуваєте – захоплення, радість, втому, роздратування, байдужість? Як змінюються ці відчуття в процесі?
- Чи є між вами комунікація? Ви просто дієте, чи взаємно відчуваєте один одного?

Ведучий поступово виводить учасників із уявного процесу: «Зробіть глибокий вдих, видихніть напругу, повільно відкрийте очі. Побудьте в тиші, прислухайтеся до своїх внутрішніх відчуттів».

Обговорення:

1. Як змінювався ваш стан у процесі – ви отримували задоволення чи відчували втому?
2. Чи була у вас емоційна включеність у процес, чи ви просто механічно «виконували завдання»?
3. Чи легко вам було довіритися партнеру та синхронізуватися з ним?
4. Як ви вважаєте, чи є схожі патерни у вашому реальному інтимному житті?
5. Що ви могли б змінити у своїй взаємодії, щоб вона була більш гармонійною?

Ведучий підкреслює, що сексуальні стосунки – це не лише фізичний процес, а й спільна взаємодія, яка потребує уваги, взаєморозуміння та синхронізації. Важливо помічати, як ми поведимося у парній взаємодії: чи відчуваємо партнера, чи знаходимо баланс між ініціативністю та прийняттям, чи є для нас процес радісним та природним.

Індивідуальна домашня робота: Які у вас є переконання щодо сексуальності та інтимних стосунків? Як ці переконання сформувалися? Вони позитивні чи негативні? Як ви вважаєте, ці переконання впливають на ваші сексуальні стосунки з партнером?

№6. «Моя карта подорожі» (7 хв.)

Мета: рефлексія, підбиття підсумків тренінгово-розвивального заняття.

Інструкція: учасникам потрібно поміркувати, що з наданого матеріалу на сьогоднішній зустрічі вони можуть позначити на своїй «карті подорожі»:

- Що вони кладуть у свій рюкзак? (корисні знання, ідеї, техніки, які хочуть використовувати в майбутньому).

- Які місця на карті залишаються незвіданими? (що залишилося незрозумілим і потребує доопрацювання).

- Що вони залишають позаду? (що вважають непотрібним і не братимуть із собою в майбутнє).

Обговорення:

1. Як себе відчуваєте після тренінгу?
2. Що було особливо цінним для вас сьогодні?

Використані джерела

1. Ігри та вправи для тренінгів (зі скарбнички неформальної освіти) URL : <https://gurt.org.ua/articles/43009/> (дата звернення: 27. 02. 2022)

2. Сергеева О. А. Тренінг на згуртування класу: «Ми – одна команда» URL : <https://vseosvita.ua/library/embed/01006u3h-517c.doc.html> (дата звернення: 27. 02. 2022)

БЛОК № 9. «Сформована самоцінність як основа здорових стосунків»

Мета: формування у групи усвідомлення важливості самоцінності як основи для побудови здорових і гармонійних стосунків, ознайомлення з психологічними підходами для розвитку самоцінності та її впливом на міжособистісні взаємини, а також надання практичних рекомендацій для розвитку самоцінності з метою покращення якості стосунків.

План:

1. Вступна частина: повідомлення учасників про цілі і зміст розвивальної програми основних компонентів готовності до шлюбу, з'ясування очікувань від участі у тренінгово-розвивальному занятті, з'ясування очікувань від нього, обговорення домашнього завдання.
2. Теоретична частина: лекція «Сформована самоцінність як основа здорових стосунків».
3. Практична частина: тренінгово-розвивальне заняття «Я є. Я цінність».
4. Завершальна частина: обговорення заняття, видача домашнього завдання.

Хронометраж та обладнання дев'ятого заняття

№	Назва виду роботи	Тривалість, Хв.	Обладнання
1.	Лекція «Сформована самоцінність як основа здорових стосунків»	80	ноутбук
2.	Повідомлення про цілі і зміст тренінгового заняття. Виявлення очікувань учасників	2	немає
3.	Вправа «Три правди і одна брехня»	8	немає
6.	Вправа «Метафоричний портрет»	25	пастель, фарби гуашеві та акварельні, пензлі, стаканчики з водою, папір А4, серветки, папір формату А4 - 4 шт.
4	Вправа «Акваріумна рибка»	25	папір, кольорові олівці
5.	Вправа «Жахливий, прекрасний малюнок»	10	кольорові олівці, ватман
6.	Вправа «Декларація самоцінності»	8	немає
7.	Вправа «Запах спокою»	15	свічки
8.	Індивідуальна домашня робота	2	немає
9.	Підбиття підсумків.	5	немає
РАЗОМ		180	

Зміст заняття

Вступна частина: психолог вітається з групою і повідомляє її про цілі і завдання дев'ятого тренінгово-розвивального заняття, запитує учасників про їхні очікування щодо заняття й актуальний настрій.

Теоретична частина

Лекція «Сформована самоцінність як основа здорових стосунків»

Мета: формування у групи усвідомлення важливості самоцінності як основи для побудови здорових і гармонійних стосунків, ознайомлення з психологічними підходами до розвитку самоцінності та її впливом на міжособистісні взаємини, а також надання практичних рекомендацій для розвитку самоцінності з метою покращення якості стосунків.

План:

1. Визначення самоцінності, основні характеристики та прояви.
2. Вплив сформованої самоцінності на якість взаємин.
3. Вплив взаємної підтримки партнерів на зміцнення самоцінності та розвиток подружніх взаємин.

1. Визначення самоцінності, основні характеристики та прояви

У сучасній психологічній науці самоцінність розглядається як багатовимірне явище, що інтегрує уявлення особистості про власну значущість, суб'єктивну цінність та ставлення до себе. Дослідники здебільшого включають самоцінність до структури самоставлення та Я-концепції, тоді як деякі теоретики ототожнюють її із самооцінкою – когнітивно-афективним феноменом, що формується на основі усвідомленого оцінювання власних можливостей, поведінки, морально-етичних характеристик та особистісних якостей [5].

У своїй теорії А. Ленгле [2] підкреслює, що самоцінність є результатом усвідомленої рефлексії та здатності особистості критично оцінювати себе, водночас відчуваючи екзистенційну цінність власного життя. Він наголошує, що цей компонент самосвідомості відіграє ключову роль у процесах самопізнання та побудови особистісної ідентичності.

З точки зору гуманістичної психології, самоцінність є когнітивно-афективним конструктом, що ґрунтується на безумовному прийнятті себе незалежно від зовнішніх обставин, що включає здатність особистості підтримувати позитивне ставлення до себе навіть у складних життєвих ситуаціях [6].

Самоцінність як динамічне особистісне утворення розглядають Ю. Мутильовська та І. Міщенко [9], що виникає внаслідок інтеграції самосприйняття, самооцінки, образу «Я» та соціальної оцінки значущого оточення. У процесі соціальної взаємодії особистість порівнює себе з референтними особами, визначаючи ступінь відповідності власним очікуванням та соціальним нормам.

Підвищення рівня самоцінності сприяє покращенню самооцінки, самоповаги, самоактуалізації та самосвідомості, водночас удосконалення цих елементів може сприяти подальшому зростанню самоцінності. Вони взаємопов'язані й визначають фундамент для розвитку особистості в цілому [8].

На рівні самосвідомості самоцінність виконує регуляторну функцію, впливаючи на поведінкові стратегії особистості, особливості прийняття рішень, соціальну адаптацію та міжособистісні взаємини. Її сформованість зумовлює рівень стійкості до фрустраційних факторів та здатність до ефективної самореалізації.

Науковці виокремлюють декілька базових складових самоцінності [4]:

- когнітивна – формується через процеси самопізнання, самоаналізу та осмислення власної ідентичності;
- емоційна – пов'язана з переживанням власної значущості, самоприйняттям та емоційною стійкістю;
- мотиваційна – зумовлює прагнення до самореалізації, особистісного зростання та самоактуалізації;
- комунікативна – визначає рівень міжособистісної взаємодії та здатність ефективно презентувати себе у соціумі;
- регулятивна – забезпечує самоконтроль, самоспрямованість та автономність особистості у прийнятті рішень.

Згідно з концепцією соціального навчання А. Бандури [7], становлення самоцінності відбувається під впливом зовнішніх факторів, зокрема:

- ідентифікація – засвоєння особистісних цінностей через сприйняття значущих осіб;
- інтерналізація – усвідомлення та прийняття соціальних норм та стандартів;
- моделювання – спостереження за поведінковими патернами та наслідування дій референтних осіб;
- підкріплення – формування самоцінності через систему соціального схвалення та санкцій.

Самоцінність відіграє важливу роль у самовдосконаленні та соціальній адаптації особистості. Високий рівень самоцінності корелює із самоповагою, впевненістю у власних силах та емоційною стійкістю. Натомість її дефіцит може спричинити розвиток почуття невпевненості, схильність до соціального порівняння та труднощі у прийнятті рішень.

Згідно з Л. Просандеєвою [3] ключові характеристики самоцінності, що визначають її сутність такі:

- безумовність – внутрішнє усвідомлення власної значущості, що не залежить від досягнень чи оцінок з боку соціального оточення;
- автономність – незалежність від зовнішнього схвалення або критики;
- самоприйняття – адекватне ставлення до власних сильних та слабких сторін без самознецінення;
- емоційна стійкість – здатність підтримувати позитивне самоствавлення попри невдачі;
- баланс між егоїзмом та альтруїзмом – усвідомлення власних потреб без ігнорування потреб інших.

Прояви сформованої самоцінності включають: конструктивне сприйняття критики, впевненість у прийнятті рішень, відсутність постійного соціального порівняння, вміння відстоювати особистісні кордони, адаптивність до змін, здатність розглядати помилки як ресурс для розвитку, розвинене відчуття суверенності.

На думку В. Коширець [1] суверенність особистості як здатність індивіда контролювати, захищати та розвивати власний психологічний простір, що ґрунтується на накопиченому досвіді успішної автономної поведінки. Структурними компонентами психологічної суверенності дослідниця визначає різні виміри психологічного простору, зокрема:

- суверенність фізичного тіла (відчуття особистісної тілесної недоторканності та контроль над власними фізичними межами);
- суверенність території (право людини визначати та контролювати власний простір проживання та зону комфорту);
- суверенність речей (право на володіння та розпорядження особистими предметами);
- суверенність звичок (збереження індивідуальних стилів поведінки, способу життя, розпорядку дня тощо);
- суверенність соціальних зв'язків (можливість самостійно формувати міжособистісні контакти та соціальне оточення);
- суверенність цінностей (право особистості на власні переконання, світоглядні орієнтири та моральні принципи).

Психологічна суверенність є основним чинником самоствердження особистості. Суверенна особистість прагне реалізовувати власні цілі, відстоювати автономність та усвідомлювати власну самоцінність. Недостатній розвиток психологічної суверенності у юнацькому віці може спричинити формування психологічної залежності, яка перешкоджає повноцінному самовизначенню особистості.

Залежність є фундаментальним феноменом психічного життя людини. У межах психологічної норми вона може набувати різноманітних форм, проте при переході у патологічний стан особистість втрачає здатність до критичного мислення, сприймаючи життя крізь призму впливу авторитетної особи чи групи. Надмірна психологічна залежність може руйнувати соціальні зв'язки, включаючи сімейні стосунки, що негативно позначається на емоційному та психосоціальному функціонуванні індивіда.

Таким чином, самоцінність та психологічна суверенність важливими складовими гармонійних партнерських взаємин. Їхнє збереження забезпечує стабільність, взаємоповагу та емоційний комфорт у шлюбі.

2. Вплив сформованої самоцінності на якість взаємин

Самоцінність є ключовим аспектом особистісного розвитку, що визначає, наскільки людина здатна усвідомлювати свою внутрішню цінність без залежності від зовнішніх факторів, таких як соціальний статус, досягнення чи схвалення з боку інших. Сформована самоцінність є основою здорових і гармонійних взаємин, оскільки вона формує стиль комунікації та взаємодії з оточенням, водночас не сформована часто призводить до проблем у стосунках, таких як залежність від партнера, страх перед конфліктами та маніпулювання. Таким чином, самоцінність є важливим фактором, що безпосередньо впливає на якість стосунків у різних сферах життя:

Здорові особисті межі

Люди з розвинутою самоцінністю здатні усвідомлювати і встановлювати чіткі межі у взаєминах, що є необхідною умовою для підтримання психоемоційного благополуччя. Вони не

дозволяють іншим порушувати свої кордони, здатні відмовити, якщо ситуація суперечить їхнім цінностям або спричиняє дискомфорт. Здорові межі є основою для уникнення токсичних і маніпулятивних стосунків, дозволяючи людині бути вірною своїм переконанням і цінностям.

Взаємна повага та незалежність

Взаємоповага є основою здорових взаємин. Особи з високою самоцінністю не намагаються контролювати чи маніпулювати іншими людьми. Вони здатні будувати стосунки на принципах рівноправності, де кожна сторона має можливість реалізувати свої інтереси, зберігаючи власну незалежність. Такі люди не шукають постійного підтвердження своєї значущості від оточення і не залежать від зовнішніх оцінок.

Відкритість у спілкуванні

Інша важлива риса людей з високою самоцінністю – це здатність бути відкритими та чесними в спілкуванні. Вони не бояться виражати свої думки, почуття та емоції, що створює атмосферу довіри та взаєморозуміння в стосунках. Відсутність страху бути засудженими чи відкинутими дозволяє таким людям ефективно вирішувати конфлікти і зберігати емоційну близькість з іншими.

Емоційна стабільність

Емоційна стабільність є ще одним важливим аспектом здорових взаємин. Люди з високою самоцінністю сприймають критику конструктивно, не сприймаючи її як загрозу своїй значущості. Вони здатні адекватно реагувати на невдачі і не дозволяють емоційним розривам впливати на їхні стосунки з іншими. Відсутність ревнощів та маніпуляцій сприяє збереженню гармонії у стосунках.

Низька самоцінність може призвести до значних труднощів у побудові здорових стосунків. Людина, яка не цінує себе, часто стає залежною від партнера, переживає страхи та невпевненість, що заважає встановленню збалансованих і зрілих взаємин:

Залежність від партнера

Людина з низькою самоцінністю може стати емоційно залежною від партнера, що призводить до неприродної прив'язаності і страху перед самотністю. Це часто спричиняє толерантність до токсичних стосунків, в яких один з партнерів не може або не хоче змінювати ситуацію, навіть коли вона шкодить.

Страх конфліктів

Такі люди намагаються уникати конфліктів за будь-яку ціну, навіть якщо це призводить до того, що вони замовчують свої справжні почуття або миряться з незручними ситуаціями. Це знижує якість стосунків, оскільки відсутність відкритого обговорення проблем призводить до накопичення незадоволення та внутрішнього напруження.

Невпевненість та ревнощі

Низька самоцінність часто супроводжується надмірною невпевненістю та порівнянням себе з іншими. Це може викликати ревнощі та страх втратити партнера або друга, навіть якщо об'єктивно немає причин для такої тривоги. Відсутність довіри до себе призводить до маніпуляцій і непотрібних конфліктів.

Самопожертва та прагнення догодити

Низька самоцінність часто змушує людину жертвувати власними інтересами та потребами в обмін на схвалення з боку інших. Це прагнення догодити призводить до емоційного вигорання і відчуття незадоволеності, оскільки така особа не отримує задоволення від власних досягнень, а лише шукає зовнішнє визнання.

Самоцінність має вирішальне значення для якості взаємин не тільки в романтичних, але й у дружніх та професійних відносинах:

Романтичні стосунки

Люди з високою самоцінністю формують стосунки на основі довіри, підтримки та рівноправності, де кожен партнер має можливість зростати і реалізовувати свої інтереси. Вони не бояться залишити стосунки, що шкодять їхньому психоемоційному стану, і здатні підтримувати гармонійні стосунки, засновані на взаємоповазі. Натомість особи з низькою

самоцінністю часто мають залежність від партнера, що призводить до емоційних маніпуляцій та стресу у стосунках.

Дружба

У дружніх стосунках люди з високою самоцінністю здатні залишатися автентичними, не намагаючись сподобатися всім навколо. Вони щирі та відкриті, що дозволяє створювати глибокі, взаємовигідні стосунки. Люди з низькою самоцінністю можуть намагатися задовольнити потреби оточення на шкоду своїм інтересам, що часто призводить до неповноцінних і токсичних взаємин.

Робочі взаємини

На професійному рівні особи з високою самоцінністю мають здатність чітко висловлювати свої ідеї, відстоювати власні інтереси та приймати зважені рішення. Вони не бояться брати на себе відповідальність і прагнуть до розвитку, що позитивно позначається на кар'єрному зростанні. Люди з низькою самоцінністю часто відчувають сумніви у своїх силах, що заважає їм досягати успіху в кар'єрі та формує підпорядковану поведінку.

Покращення самоцінності є невід'ємною складовою шляху до здорових і гармонійних взаємин, що включає роботу з власними переконаннями, емоціями та комунікативними навичками.

3. Вплив взаємної підтримки партнерів на зміцнення самоцінності та розвиток подружніх взаємин.

Взаємна підтримка в шлюбі є ключовим чинником, що визначає емоційне благополуччя обох партнерів. Вона включає в себе активне психологічне, емоційне та практичне сприяння партнеру, що дозволяє зміцнити його внутрішнє відчуття власної цінності та значущості. Така підтримка проявляється у різних формах, зокрема через розуміння, заохочення, допомогу у складних життєвих ситуаціях та спільне вирішення проблем. Взаємна підтримка в стосунках сприяє розвитку самоцінності кожного з партнерів, що є основою не лише особистісного зростання, але й зміцнення подружніх зв'язків.

Роль взаємної підтримки в формуванні самоцінності

Взаємна підтримка в подружніх стосунках безпосередньо впливає на розвиток цього почуття, адже вона дає партнерам емоційне підкріплення та зміцнює їх впевненість у собі. Висловлювання любові, вдячності та поваги з боку партнера створюють фундамент для формування здорового самопочуття і підвищення самоцінності.

Підтримка як емоційне підкріплення

Емоційна підтримка, яку партнери надають одне одному, є важливим чинником у розвитку гармонійних стосунків. Підтримка з боку партнера у важкі моменти дає змогу відчути свою значущість, сприяє розвитку впевненості у власних силах та формує позитивне ставлення до себе. Висловлювання любові та вдячності дають можливість кожному партнеру відчути себе важливим і потрібним, що безпосередньо підвищує самоцінність.

Підтримка у самореалізації та досягненні цілей

Самореалізація є важливою складовою здорових стосунків, і підтримка партнера в досягненні особистих цілей відіграє велику роль у зміцненні самоцінності. Коли один партнер заохочує іншого до самовдосконалення та вірить у його здібності, це надає йому додаткову мотивацію для досягнення високих результатів. Підтримка на шляху до особистих досягнень є важливою складовою розвитку особистості і сприяє створенню атмосфери підтримки та довіри в подружніх стосунках.

Підтримка як захист від самокритики

Самокритика може бути серйозною перешкодою на шляху до розвитку здорової самоцінності, особливо в моменти невдач чи труднощів. Важливою функцією підтримки є її здатність служити захистом від самокритики. Коли партнер допомагає зменшити відчуття провини або сумніви у власних силах під час невдач, це створює сприятливе середовище для зростання і розвитку кожного з партнерів. Взаємна підтримка дає змогу поглянути на труднощі з оптимізмом і розуміти, що труднощі — це частина спільного шляху, яку можна долати разом.

Вплив взаємної підтримки на емоційну близькість і довіру

Постійна взаємна підтримка є основою для формування емоційної близькості та довіри в стосунках. Взаємне розуміння і підтримка створюють безпечний простір для відкритого і чесного спілкування між партнерами. Це дозволяє зберігати емоційну близькість, зміцнювати відчуття єдності та стабільності в шлюбі. Партнери, які підтримують одне одного, відчувають більшу впевненість у тому, що їхні стосунки здатні витримати будь-які труднощі, що зміцнює зв'язок між ними.

Підтримка як фактор зміцнення стресостійкості подружжя

У важкі періоди, такі як фінансові труднощі, втрати чи професійні виклики, підтримка партнерів є важливим чинником для збереження стійкості в стосунках. Спільне подолання труднощів створює фундамент для зміцнення стресостійкості як подружжя, так і кожного з партнерів окремо. Це сприяє розвитку здатності до адаптації в умовах стресу та зберігання емоційного балансу, що, в свою чергу, зміцнює стосунки.

Взаємна підтримка як стимул для спільного розвитку та зростання

Підтримка в стосунках також є важливим фактором для розвитку і зростання кожного з партнерів. Підтримуючи один одного, партнери мотивують одне одного до самовдосконалення, освоєння нових навичок та досягнення спільних і особистих цілей. Вони надають один одному необхідну емоційну підтримку, що дозволяє не лише досягати особистих вершин, але й робити це в контексті гармонійних стосунків, що ще більше зміцнює зв'язок між ними.

Загалом, взаємна підтримка є основою здорових і щасливих подружніх стосунків. Вона не лише сприяє зміцненню самоцінності кожного з партнерів, але й створює атмосферу довіри та підтримки, що є необхідною умовою для розвитку гармонійних стосунків. Підтримуючи одне одного, подружжя не лише робить свої стосунки міцнішими, але й допомагає кожному з партнерів зростати як особистості, досягаючи нових висот у житті.

Використана література

1. Главінська О. Особистісна суверенність як передумова формування самоцінності в юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи. 2022. № 18. С. 65–72.
2. Ленгле А. Грандіозна самотність. Нарцисизм як антропологічно-екзистенціальний феномен. Психотерапевтичний журнал. 2-ге вид. 2002. 120 с.
3. Просандеєва Л. Є. Концептуальні засади теорії самоцінності. *Актуальні проблеми психології*: зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. 7. Вип. 13. Київ, 2007. С. 282–288.
4. Просандеєва Л. Є. Психологічні засади розвитку самоцінності особистості в процесі соціалізації : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2011. 468 с.
5. Психологія і педагогіка на сучасному етапі розвитку наук: актуальні питання теорії і практики: *Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції* (17–18 грудня 2021 р., м. Одеса). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2021. 204 с.
6. Штавеманн Г. Самоцінність. Як змусити її працювати на себе. Харків : Гуманітарний центр, 2015. 212 с.
7. Bandura A. The self-system in reciprocal determinism. *American Psychologist*. 1978. V. 33, 344–358 p.
8. Harris M. A., Orth U. The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2020. 119 (6). P. 1459–1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265> (дата звернення 26.02.2024)
9. Nowoczesnanauka: teoria i praktyka: Mater. V Międz. Konf. Nauk.- Prakt. Podred. M. Andrzejewskiego. Poznań : Nowanauka, 2021. 140 p.

Практична частина

Тренінгово-розвивальне заняття «Я є. Я цінність.»

Мета: розвиток особистісного компоненту готовності до подружнього життя через пропрацювання здатності задовольняти свої базові потреби, підвищення рівня усвідомленості

власної самоцінності, саморефлексії, міжособистісної взаємодії, комунікації та критичного мислення.

Завдання: стимулювати до усвідомлення своїх базових потреб; підвищити гнучкість мислення; розвинути та закріпити власну позицію про самоцінність.

Хід заняття:

Вправа №1 «Три правди і одна брехня» (8 хв.) [3]

Мета: покращити взаєморозуміння та спілкування у групі.

Інструкція: кожен учасник називає три правдиві факти про себе і одну вигадану інформацію. Завдання інших учасників – вгадати, що з названого є брехнею.

Обговорення:

1. Як ви себе почуваєте зараз?
2. Чи дізнались ви щось нове про інших учасників? Що цікаво для вас?

Вправа №2. Вправа «Метафоричний портрет» (25 хв.) [4]

Мета: виявити стан та здатність задовільняти основні базові потреби.

Обладнання: пастель, фарби гуашеві та акварельні, пензлі, стаканчики з водою, папір А4, серветки, папір формату А4 – 3 шт.

Інструкція: зобразити відповідно до завдань, наведених нижче малюнки.

Завдання 1: Якщо я була б посудом, то я була б...

Завдання 2: Якщо я була б рослиною, то я була б...

Завдання 3: Якщо я була б прикрасою, то я була б...

Малювати можна в будь-якому порядку. Розкажіть про кожен малюнок по порядку (якомога докладніше), необхідно з'ясувати всі обставини.

Запитання мають бути узагальнювальними.

1. Рослина. Що це за рослина? Де живе? Які необхідні умови, чим харчується, багаторічна чи однорічна? Для чого її посадили? Чи виконує вона цю функцію?
2. Посуд. Де знаходиться цей посуд, чи є своє місце? Чий цей посуд? Звідки він узявся? Для чого використовується? Чи використовується за призначенням?
3. Прикраса. Історія походження. З'ясовуються обставини придбання. Звичайна чи унікальна? Для чого використовується, коли, наскільки часто? З якою метою, в яких ситуаціях? Якщо є написи, то, що написано?

Символи пов'язані з проявом у людини потреб:

1. Потреба – право існування. Формується від 2 триместру вагітності до 3-х місяців.

Символічним вираженням є малюнок рослини.

2. Потреба – право мати свої потреби. Формується від народження до 1,5 років. Символом є малюнок посуду.

3. Потреба бути коханим, опікуваним, бути цінністю, прикрашати чийсь життя. Формується від 3 до 5 років. Символом є малюнок прикраси.

Символічні образи та їхнє значення в контексті усвідомлення права на існування:

1. Рослина як метафора життєздатності та стійкості

Символічне зображення рослини відображає стан життєздатності та рівень внутрішньої стійкості особистості. Розвинена, міцна рослина символізує впевненість у своєму праві на існування, здатність до адаптації та зростання. Найстійкішим образом у цьому контексті є дерево – воно уособлює силу, витривалість, глибоке вкорінення у реальність та стабільність. Натомість менш міцні рослини, тендітні квіти або незміцнілі паростки можуть свідчити про крихкість самоідентичності та відчуття нестабільності. Якщо ж рослина має казковий, фантазійний характер, це може вказувати на несвідоме переконання людини, що її право на існування є умовним або залежним від зовнішніх факторів.

2. Посуд як відображення реалізації базових потреб

Посуд є символом матеріального аспекту буття та задоволення основних потреб людини. Найбільш показовими у цьому контексті є тарілки та каструлі, оскільки вони асоціюються з

процесом живлення, як фізичного, так і емоційного. Якщо каструля виглядає використаною, це може свідчити про здатність особистості усвідомлювати свої потреби та задовольняти їх. Натомість чистий, недоторканий або символічно порожній посуд може вказувати на труднощі в контакті з власними потребами та їх реалізацією. У деяких випадках це також може бути ознакою того, що людина надає перевагу зовнішній естетиці (милуванню) над внутрішнім наповненням та задоволенням базових потреб.

3. Прикраса як символ самоцінності

Прикраси символізують потребу людини бути визнаною та відчувати власну значущість. Їхня частота використання та контекст, у якому вони з'являються, можуть свідчити про рівень усвідомлення власної цінності. Наприклад, якщо прикраса одягається лише у виняткових випадках, це може відображати переконання, що особиста цінність проявляється лише за певних умов (наприклад, у моменти гарного настрою або в соціально схвалених ситуаціях). Навпаки, якщо прикраси є постійним елементом образу, це може свідчити про стабільне усвідомлення своєї значущості.

Обговорення:

1. Чи помітили ви взаємозв'язки між трьома вашими образами?
2. Що ці малюнки говорять про ваше ставлення до себе та до своїх потреб?
3. Які зміни ви хотіли б зробити у своєму житті після цієї вправи?

Вправа №3 «Акваріумна рибка» (25 хв.) [5]

Мета: підвищення усвідомленості і осмисленості погляду на власну стратегію життя, особисті цінності.

Обладнання: папір і олівці для малювання кожному учаснику.

Інструкція: психолог просить учасників прийняти зручні пози, розслабитися, закрити очі, а потім, не поспішаючи, зачитує наступну інструкцію, роблячи паузи в місцях, зазначених крапками:

«Уявіть собі, що перенесення душі в інше тіло – реальність. І ось вам дісталось тіло акваріумної рибки. Весь ваш світ – це акваріум, де ви живете. Що ви за рибка, як виглядаєте? Який у вас акваріум, що в ньому є? Чи комфортно вам у ньому? Хто ще, крім вас, живе там? Де знаходиться цей акваріум, що його оточує, кого і що ви бачите через скло? Подумки поживіть трохи в цьому акваріумі, усвідомте, що ви відчуваєте в такому положенні. Чи комфортна вода? Чи чиста вона? А тепер повернемося в реальне життя, повільно відкривайте очі ... ».

Потім учасники малюють акваріум, який вони собі уявили. Після закінчення вправи учасники демонструють свої малюнки і коротко коментують їх зміст (форма довільна).

Обговорення:

1. Як ви вважаєте, чому у вас виник саме такий образ «життя в акваріумі»?
2. Які виникали емоції і почуття, наскільки комфортно було в цій уявній ситуації?
3. Наскільки схоже представлене вами життя на те, що реально вас оточує?
4. Чи є бажання щось змінити?

Вправа №4 «Жахливий, прекрасний малюнок» (10 хв.) [1]

Мета: зняття емоційної напруги та згуртування учасників групи.

Обладнання: кольорові олівці, ватман.

Інструкція: група об'єднується у дві підгрупи. Кожній групі дається аркуш паперу і фломастер. Пропонується намалювати «прекрасний малюнок». Після цього малюнок передається сусідові праворуч, і той робить з отриманого малюнка протягом 20-ти секунд «жахливий малюнок» і передає наступному. Наступний учасник робить «прекрасний малюнок». Так проходить усе коло. Малюнок повертається повертається тому учасникові, з кого все почалось.

Примітка: кожен учасник може малювати лінії, карикатури, будь-які елементи. В результаті виходить колективний малюнок.

Обговорення:

1. Як вам було працювати в команді?

2. Чи задоволені ви результатом?
3. Про що, на вашу думку, цей малюнок?

Вправа № 5. «Декларація самоцінності» (8 хв.) [2]

Мета: усвідомлення важливості власної цінності.

Обладнання: роздатковий матеріал.

Інструкція: учасникам роздаються аркуші з текстом, після чого усі разом зачитують вголос текст:

Я – це Я.

В усьому світі немає такої самої людини, як я.

Мені належить все, що є в мені:

- моя свідомість, мої думки і плани;
- мої очі, всі образи, які вони можуть бачити;
- мої почуття, якими б вони не були,
- тривога, насолода, напруження
- любов, роздратованість, радість;
- мій рот і всі слова, які він може вимовляти;
- мій голос;
- всі мої дії, звернені до інших людей і до себе.

Мені належать всі мої фантазії, мої мрії, всі мої надії і страхи.

Мені належать всі мої перемоги та успіхи.

Я можу полюбити себе й потоваришувати із собою. Я можу зробити так, щоб усе в мені співвідносилось з моїми інтересами.

Я знаю, що дещо в мені є незрозумілим, проблемним. В мені є те, чого я не знаю. Але оскільки я дружу із собою і люблю себе, я можу обережно й терпляче дізнатися все більше і більше різного про себе.

Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити, діяти. Я маю все, щоб бути близьким до інших людей, щоб бути продуктивним, вносити суть і порядок у світ речей і людей навколо мене.

Я належу собі, а значить, я можу будувати себе.

Я – це Я, і Я – це надзвичайно.

Вправа №6. «Запах спокою» (15 хв.)

Мета: релаксація, зняття емоційної напруги після основної частини тренінгу.

Обладнання: аромасвічки.

Інструкція: кожен з нас, хоч раз у своєму житті відчував або ж потребував цього стану – стану спокою та умиротворення в середині. У кожного з цим станом є асоціація – місце або річ, або щось, що ви любите робити. У нас з вами було досить насичене заняття – ми пройшли разом та кожен по окремо шлях, що позначився думками, роздумами про зміни, інсайтами. І для того, щоб почати рухатись вперед з новими силами та знаннями пропоную зараз зупинитись і поринути в особливе місце. яке надасть вам спокою.

Примітка: на фоні запалюється аромосвічка або ж аромалампа.

Сядьте зручно, закрийте очі та зробіть глибокий вдих. Відчуйте, як із кожним видихом ваше тіло розслабляється, а думки стають ясними та спокійними.

Зараз ви тут і тепер. Всі турботи залишаються позаду, а перед вами відкривається простір для гармонії та внутрішньої тиші. Уявіть, що ви на березі моря. Шум хвиль заспокоює вас, а тепле сонце наповнює силою. Це ваш час відновлення.

Скажіть собі:

- Я відпускаю напругу та обираю спокій.
- Усе, що відбувається зі мною, для мого найвищого блага.
- Я відкритий(-та) до нових можливостей і радісних змін.

Пам'ятайте: навіть найважчий день завершується, а кожен новий ранок приносить із собою свіже повітря і нові шанси. Ви сильні, сповнені ресурсу і здатні впоратися з усім. Довіряйте життю, і воно відповість вам добром. Тепер зробіть глибокий вдих, видих і відкривайте очі.

Обговорення:

1. Як ви себе почуваєте?
2. Чи вдалось вам розслабитися?
3. Які думки та образи виникли у вас під час читання тексту?
4. Що нового ви хотіли б спробувати для зняття напруги?

Індивідуальна домашня робота: ввести у своє повсякденне життя як ритуал зцілення – декларацію самоцінності. Практикувати на постійній основі та вдосконалювати процес вивчення власної особистості та своїх базових потреб.

Використані джерела

1. Вправи для тренінгів на основах здоров'я. URL : <https://vseosvita.ua/library/vpravi-dla-treningiv-57871.html> (дата звернення: 23. 02. 2022).
2. Декларація самоцінності. URL : http://psychologis.com.ua/deklaraciya_samoocenki.htm (дата звернення: 27.02.2024).
3. Ігри та вправи для тренінгів (зі скарбнички неформальної освіти) URL : <https://gurt.org.ua/articles/43009/> (дата звернення: 21. 02. 2022).
4. Методика «Метафоричний автопортрет» URL : <https://migis.ua/articles-for-gestalt-therapists/metodika-metaporicheskij-avtoportret> (дата звернення: 23. 02. 2022).
5. Травникова А. О. Психологічні предиктори подружніх відносин у період кризи молодії сім'ї : магістерська робота. Кривий Ріг, 2021. 109 с.

БЛОК № 10. «Беру за себе відповідальність»

Мета: формування у групи розуміння важливості особистої відповідальності за власне життя та дії, усвідомлення впливу відповідальності на якість міжособистісних стосунків, а також розвиток навичок прийняття рішень та аналізу власної поведінки з метою підвищення особистої відповідальності у різних сферах життя.

План:

1. Вступна частина: повідомлення учасників про цілі і зміст розвивального заняття основних компонентів готовності до шлюбу, з'ясування очікувань від участі у занятті, обговорення домашнього завдання.
2. Теоретична частина: лекція «Беру за себе відповідальність».
3. Практична частина: тренінгово-розвивальне заняття «Сила відповідальності».
4. Завершальна частина: обговорення заняття, видача домашнього завдання.

Хронометраж та обладнання десятого заняття

№	Назва виду роботи	Тривалість, хв	Обладнання
1.	Лекція «Беру за себе відповідальність»	80	ноутбук
2.	Повідомлення про цілі і зміст тренінгового-розвивального заняття. Виявлення очікувань учасників	5	немає
3.	Вправа «Характерний жест»	10	немає
4.	Вправа «Діагностика ідентичностей в стосунках»	30	папір, ручки
5.	Вправа «Розмова з негативною емоцією»	25	папір, ручки

6.	Вправа «Знайди свою пару»	10	роздатковий матеріал
7.	Вправа «Пара тварин»	10	немає
8.	Індивідуальна домашня робота	2	немає
9.	Підбиття підсумків. Вправа «Спасибі за приємне заняття»	8	немає
РАЗОМ		180	

Зміст заняття

Вступна частина: психолог вітається з групою і повідомляє їй про цілі і завдання десятого блоку тренінгово-розвивальної програми компонентів особистісної готовності до шлюбу, запитує учасників про їхні очікування щодо заняття й актуальний настрій.

Теоретична частина.

Лекція «Беру за себе відповідальність»

Мета: ознайомити учасників групи з важливістю особистої відповідальності за власне життя та дії, усвідомлення впливу відповідальності на якість міжособистісних стосунків.

План:

1. Визначення особистої відповідальності: основні характеристики та роль у житті людини.
2. Розвиток особистої відповідальності у повсякденному житті та у стосунках з партнером.

1. Визначення особистої відповідальності: основні характеристики та роль у житті людини

Відповідальність є фундаментальною категорією психології та етики, що визначає рівень автономності та моральної зрілості особистості. Вона передбачає здатність індивіда усвідомлювати наслідки власних вчинків, приймати обґрунтовані рішення та відповідати за їх реалізацію.

На думку В. Сухомлинського [1], відповідальність є складним інтегральним феноменом, що відображає здатність особистості самостійно формувати моральні обов'язки, дотримуватися їх у своїй діяльності та здійснювати рефлексивний контроль за їх виконанням. Учений наголошував, що відповідальність проявляється не лише перед суспільством чи колективом, а передусім перед самим собою, перед власною совістю, яка виступає своєрідним моральним орієнтиром і контролером людської поведінки. Совість, як внутрішній регулятор, виконує функцію оцінювання власних вчинків, а усвідомлення невідповідності своїх дій прийнятим моральним нормам породжує докори сумління, що сприяє уникненню безвідповідальних вчинків у майбутньому.

Відповідальність можна розглядати як індикатор автономності, критичності мислення, соціальної та особистісної зрілості. Вона корелює зі здатністю індивіда до самоактуалізації та самодетермінації, оскільки передбачає не лише прийняття наслідків власних рішень, а й активне прагнення до вдосконалення себе і свого оточення. У цьому контексті можна говорити про внутрішню відповідальність як інтегральну характеристику особистості, що формується на основі моральної свідомості й критичного самосприйняття. За переконанням Е. Фромма [4] поняття «чиста гуманістична совість» відображає справжню відповідальність, передбачає глибоке внутрішнє усвідомлення обов'язку.

За переконанням Т. Гурлевої [2] відповідальність поділяється на два види:

1. Соціально орієнтована відповідальність, яка виражається у здатності індивіда регулювати власну поведінку відповідно до прийнятих суспільних норм, правил і моральних

установок. Вона передбачає дотримання етичних стандартів та виконання соціальних зобов'язань, що сприяє гармонійному функціонуванню індивіда в суспільстві.

2. Асоціально орієнтована відповідальність, що проявляється у свідомому прагненні особистості до досягнення індивідуальних цілей і виконання завдань, які суперечать загальноприйнятим суспільним нормам і можуть бути засуджені соціумом. Такий тип відповідальності відображає автономність у прийнятті рішень, яка, однак, може мати девіантний або конфліктний характер щодо соціального середовища.

Таким чином, відповідальність слід трактувати як здатність індивіда до морального вибору, що базується на гармонізації особистісних і суспільних інтересів. Вона ґрунтується на свідомому прийнятті норм і цінностей, що регулюють поведінку, та активному їх втіленні у щоденних практиках. Людина, яка діє відповідально, не просто усвідомлює свої зобов'язання, а й розглядає їх як невід'ємну частину свого життєвого шляху [2, с. 29-30].

Особистісна відповідальність як ключова характеристика зрілої особистості включає такі основні компоненти:

- усвідомленість (здатність аналізувати можливі наслідки власних рішень і дій);
- самодисципліна (вміння виконувати поставлені завдання незалежно від зовнішнього контролю);
- чесність (відкритість у взаємодії як із собою, так і з іншими);
- орієнтація на вирішення проблем (прагнення до конструктивних рішень замість пошуку винних);
- зрілість (особистість усвідомлює власні обов'язки перед собою, соціумом і приймає відповідальність не лише за успіхи, а й за невдачі);
- ініціативність (здатність брати на себе нові завдання і виконувати їх без примусу, не перекладаючи відповідальність на інших);
- емпатія та повага (усвідомлення впливу власних дій на оточення, що сприяє гармонійним соціальним взаємодіям).

Індивіди з екстернальним локусом контролю схильні пояснювати причини подій зовнішніми обставинами, такими як вплив соціального середовища, фатальні збіги або випадковість. Через це вони значно більше піддаються соціальному впливу порівняно з особами, які беруть на себе відповідальність за події у власному житті, тобто інтерналами [3].

Інтернали, своєю чергою, не лише демонструють стійкість до зовнішнього впливу, але й у разі можливості прагнуть здійснювати контроль над поведінкою інших. Вони характеризуються більшою впевненістю у власній здатності розв'язувати проблемні ситуації, що зумовлює їхню незалежність від думки оточення.

Крім того, екстернали й інтернали мають відмінні підходи до інтерпретації соціальних ситуацій. Інтернали схильні до глибшого аналізу інформації щодо проблеми, що передбачає вищий рівень відповідальності порівняно з екстерналами. Отже, рівень усвідомленої відповідальності значною мірою детермінується локусом контролю, який відображає спрямованість приписування відповідальності – або на себе (внутрішній, інтернальний локус контролю), або на зовнішні чинники (зовнішній, екстернальний локус контролю) [2].

У працях Т. Титаренко наголошується, що відповідальність не є антиподом свободи, а її логічним продовженням, структурує життєвий шлях людини, об'єднуючи окремі вчинки у цілісну систему. Відповідальність передбачає свободу прийняття рішень і вибору методів їх реалізації, що обумовлює особистісну автономність. Оскільки вибір дії впливає з активної позиції суб'єкта, ступінь його відповідальності визначається не лише внутрішніми мотивами, а й соціальними наслідками його діяльності. У такому контексті відповідальність стає мірою свободи, а не її обмеженням [1, с.152].

Дослідження С. Баранової підтверджують, що відповідальність є динамічним процесом, який виявляється у здатності приймати обґрунтовані рішення як у професійній сфері, так і в особистому житті. Формування відповідальної поведінки є складним процесом, що відбувається через поступове усвідомлення зв'язку між власними діями та їх наслідками. Відповідальність

вимагає не лише готовності приймати виклики, а й наполегливості, сумлінності та критичного осмислення своїх вчинків [1, с.155].

Отже, відповідальність є комплексною характеристикою особистості, що включає моральний обов'язок, усвідомленість, здатність до саморегуляції та рефлексії. Вона інтегрує особистісні та соціальні аспекти буття, стаючи основою гармонійної взаємодії людини із суспільством та собою.

2. Розвиток особистої відповідальності у повсякденному житті та у стосунках з партнером

Розвиток відповідальності у стосунках є важливою складовою не лише особистісного зростання, а й гармонійних стосунків, адже вона визначає рівень нашої зрілості, здатність взаємодіяти з іншими людьми та будувати довготривалі, стабільні відносини. Особливо значущою вона є у партнерських стосунках, де взаємоповага, довіра та емоційна підтримка будуються саме на відповідальності чоловіка та жінки.

Що таке особиста відповідальність у стосунках? [1;4]

Особиста відповідальність передбачає усвідомлення та прийняття наслідків власних рішень, дій та слів. Це вміння не лише виконувати власні зобов'язання, а й розуміти, який вплив наша поведінка має на партнера та стосунки в цілому.

Однією з основних характеристик здорових відносин є надійність партнерів, а вона, своєю чергою, ґрунтується на відповідальності. Коли людина бере відповідальність за свої слова та вчинки, це формує довіру між партнерами. Довіра – це фундамент, який дає відчуття безпеки у стосунках, адже партнери знають, що можуть покластися один на одного.

Ще одним важливим аспектом відповідальності є відмова від гри у звинувачення. Люди, які не беруть відповідальність за свої дії, часто схильні перекидати провину на обставини чи інших людей. Натомість здатність визнати власні помилки дозволяє уникнути конфліктів, зменшити напругу в комунікації та створити простір для чесного діалогу. Наприклад, замість того, щоб звинувачувати партнера у сварці, відповідальна людина визнає свою частку у виникненні конфлікту, що сприяє його конструктивному вирішенню.

Також особиста відповідальність забезпечує емоційну підтримку у стосунках. Коли людина бере відповідальність за свій емоційний стан, вона не перекидає його на партнера. Це означає, що якщо вона відчуває стрес або втому, то замість звинувачень чи роздратування, шукає способи самостійно впоратися з ситуацією. Такий підхід створює комфортне середовище для обох партнерів, сприяючи психологічній стабільності у відносинах.

Окрім цього, відповідальність підтримує баланс у розподілі обов'язків. У гармонійних стосунках обидва партнери беруть активну участь у спільному житті, уникаючи ситуацій, коли всі завдання лягають на одну людину. Відповідальність означає не лише виконання великих зобов'язань, таких як догляд за дітьми чи фінансове забезпечення, але й побутові речі – спільне приготування їжі, прибирання, планування спільного дозвілля.

Також відповідальність безпосередньо впливає на рівень комунікації у парі. Вміння брати відповідальність за власні слова та дії означає здатність чітко формулювати свої думки, спокійно висловлювати свої потреби та слухати партнера. Наприклад, замість маніпулятивних закидів («Ти мене ніколи не слухаєш»), відповідальний партнер формулює свої відчуття більш конструктивно («Мені важливо, щоб ти приділяв більше уваги тому, що я говорю»).

Ще одним вагомим аспектом є роль відповідальності у вирішенні конфліктів. У сімейному житті неодмінно виникають конфлікти, однак саме відповідальне ставлення дозволяє знаходити рішення, а не загострювати ситуацію. Наприклад, якщо суперечка виникла через гроші, варто не лише критикувати партнера за марнотратство, а й подумати, чи були чітко визначені фінансові пріоритети, чи обговорювався бюджет заздалегідь, чи обидва партнери мали рівні можливості впливати на фінансові рішення. Вихід можна знайти через складання спільного бюджету або домовленість про певні фінансові межі для особистих витрат кожного. Таким чином, замість боротьби за контроль над грошима, партнери працюють над спільною стратегією, яка задовольняє обох.

Крім того, особиста відповідальність є проявом поваги до партнера. Коли людина виконує свої обіцянки, вона демонструє, що цінує час, зусилля та почуття свого партнера. Навіть дрібні деталі, такі як дотримання домовленостей щодо побутових обов'язків, впливають на загальну атмосферу у відносинах.

Відповідальність також сприяє особистісному зростанню. У відповідальних стосунках кожен партнер не лише розвивається сам, а й допомагає у цьому партнеру за наявності у останнього бажання. Однак це не означає, що відповідальна людина контролює чи змушує партнера змінюватися, навпаки, вона підтримує, мотивує та дає простір для розвитку.

До того ж, відповідальність захищає відносини від токсичних моделей поведінки. Відсутність відповідальності часто веде до маніпуляцій, звинувачень або уникання обов'язків. Натомість здатність брати відповідальність встановлює чіткі межі, в яких кожен з партнерів знає свою роль, свої обов'язки і готовий вирішувати труднощі разом.

Необхідно враховувати, що процес прийняття відповідальності передбачає не лише вибір певної поведінкової стратегії, але й усвідомлене прийняття системи цінностей, яка детермінуватиме подальші дії індивіда. Відповідно, підвищення рівня рефлексивності щодо власних рішень та персональної відповідальності за динаміку змін у сімейних відносинах, за твердженням В. Захарченко [3], сприятиме гармонізації подружньої та сімейної взаємодії.

Як розвивати особисту відповідальність у житті та стосунках?

- планування (контроль за своїми зобов'язаннями, використання списків справ та чітке розставлення пріоритетів дозволяє уникати хаосу у повсякденному житті);
- самоконтроль (відповідальна людина усвідомлює свої емоції та шукає способи конструктивно їх висловлювати, наприклад, замість імпульсивних реакцій вона використовує техніки саморегуляції, дихальні вправи, медитацію або аналіз ситуації);
- чесність із собою (усвідомлення власних помилок, аналіз їхніх причин та пошук шляхів виправлення сприяють особистісному розвитку);
- виконання обіцянок (відповідальна людина не дає порожніх обіцянок і завжди намагається виконати взяті на себе зобов'язання);
- фінансова відповідальність (вміння контролювати свої витрати, планувати бюджет та уникати необдуманих фінансових рішень сприяє стабільності як у житті, так і у стосунках).

Варто зазначити, що у сімейних взаєминах може виникати «пастка відповідальності» [3], що спричиняє конфлікти. Як ухилення від обов'язків, так і надмірна відповідальність можуть викликати напруження: у першому випадку інші відчують несправедливість, змушені виконувати чужу роботу; у другому – сприймають надмірний контроль як обмеження їхньої автономії. Крім того, конфлікти можуть виникати, коли відповідальність нав'язується без згоди, адже люди не хочуть відповідати за те, що їм не належить. У сімейно-шлюбних стосунках надмірне прийняття відповідальності може призвести до дисбалансу: одна сторона відчуває утиск своєї автономії, а інша – перевантаження та незадоволення. Вимушене прийняття чи передача відповідальності спричиняє образу, приховану ворожість і конфлікти. Хоча прагнення контролю може мотивувати до взяття більшої відповідальності, це часто супроводжується психологічним виснаженням і почуттям несправедливості.

Отже, у партнерстві важливо визнавати свій внесок у стосунки, бути відкритими до діалогу, уникати маніпуляцій, вміти вибачатися, рівномірно розподіляти обов'язки та підтримувати довіру. Зрештою, відповідальність є наслідком формування зрілої, гармонійної особистості, яка здатна будувати здорові відносини.

Запитання для обговорення:

1. Як я визначаю особисту відповідальність у своєму житті, і чи вважаю себе відповідальною особою? Які приклади можуть підтвердити мою відповідальність?
2. Як моя відповідальність впливає на мої стосунки з іншими людьми? Чи відчуваю я, що мій вплив на стосунки є конструктивним і здоровим?
3. Чи є у моєму житті ситуації, коли я намагаюся уникнути відповідальності? Як я реаую на це, і що допомогло б мені прийняти більшу відповідальність?

4. Як я зазвичай реаую на конфлікти в стосунках? Чи вважаю я за необхідне брати на себе частину відповідальності за виникнення конфліктів?

5. Як я справляюся з емоційною відповідальністю за свій стан у стосунках? Чи помічаю я, коли перекладаю свої емоції чи настрої на партнера, і як це можна змінити?

Використана література

1. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект : монографія. Київ : Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.

2. Гурлева Т. С. Психолого-педагогічні умови формування відповідальності у важковиховуваних підлітків: дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2015. 285 с.

3. Захарченко В. Г. Феномен відповідальності в системі зовнішніх і внутрішніх зв'язків сім'ї. Український соціум. 2005. №4 (9). С. 113-125.

4. Тернопільська В. І. Відповідальність старшокласників: історико-педагогічний аспект. *Проблеми професійної підготовки педагогічних працівників* : зб. наук. праць за мат. Всеукр. наук. конф., м. Житомир, 15 – 17 верес. 2000 р. Житомир : Вид-во ЖДПУ, 2000. С. 104-106.

Практична частина

Тренінгово-розвивальне заняття «Сила відповідальності»

Мета: розвиток особистісного компоненту готовності до подружнього життя через формування уявлень про сімейно-шлюбні стосунки та важливість такої риси як відповідальність та її похідних у становленні особистості та стосунків.

Завдання: усвідомити власний внесок у взаємини та розвивати відповідальні підходи до їх побудови; допомогти учасникам краще зрозуміти свої ролі, ідентичності та відповідальність у взаємодії з партнером.

Хід заняття:

Вправа № 1 «Характерний жест» (10 хв.) [1]

Мета: привітання учасників, розкриття учасників один перед одним створення позитивної та довірливої атмосфери для подальшої роботи.

Інструкція: кожен учасник по черзі називає своє ім'я та свій характерний жест, свою маленьку особливість. Наприклад, мене звати Таня і я завжди поправляю волосся, коли нервую.

Обговорення:

1. Яким чином ваш характерний жест може допомогти чи заважати у взаємодії з іншими людьми? Як це можна використовувати на свою користь? Хто з учасників зацікавив вас найбільше?

2. Як ви думаєте, що можна дізнатися про людину, спостерігаючи за її характерними жестами чи звичками?

Вправа № 2 «Діагностика ідентичностей в стосунках» (30 хв.)

Мета: визначити власні ідентичності в стосунках та встановити з ними контакт.

Обладнання: папір, ручки.

Інструкція: сядьте зручно, візьміть аркуш паперу та ручку. Закрийте очі, зробіть кілька глибоких вдихів та подумайте про свої стосунки. Уявіть себе в кожній ролі та запишіть свої усвідомлення:

- ідентичність хлопця/дівчини.
- ідентичність нареченого/нареченої.
- ідентичність чоловіка/дружини.
- ідентичність матері/батька.

Обговорення:

1. Як змінюється ваша відповідальність у кожній із записаних ідентичностей? Чи є для вас якась роль більш або менш відповідальною?

2. Які обов'язки ви асоціюєте з кожною ідентичністю? Чи збігаються вони з вашими реальними очікуваннями або досвідом?

3. У якій ролі ви почуваетесь найбільш впевнено та відповідально? А в якій – ще маєте зони для розвитку?

Вправа № 3 «Розмова з негативною емоцією» (25 хв.)

Мета: зняти емоційні обмеження, що заважають будувати стосунки з партнером.

Інструкція: психолог розпочинає з релаксації:

Ви уявляєте як розслабляються обличчя, шия, плечі. Відчуваєте тепло в сонячному сплетінні, яке піднімається вгору, розслабляючи грудну клітину, розслабляючи руки. Відчуваєте тепло в сонячному сплетінні, яке опускається вниз, розслабляються живіт, таз, ноги, відчуваєте тепло в зоні тазу, яке піднімається вгору розслабляючи спину і ще вище розслабляючи потилицю. Ваше тіло повністю розслаблене, воно легке і тепле, легке і тепле.

Зараз ви знаходите те місце в тілі, в якому живе ваш страх/тривога/злість/вина. Як вона виглядає? На що схожа?

Концентруйте на цьому образі увагу, я буду ставити запитання, а ви записуйте відповіді, які з'являються в мозку.

Страх/тривога/злість/вина, що тебе створило?

Страх/тривога/злість/вина, чого ти боїшся?

Страх/тривога/злість/вина, чого тобі не вистачає?

Страх/тривога/злість/вина, чого ти хочеш?

Страх/тривога/злість/вина, від чого ти захищаєш?

Страх/тривога/злість/вина, що твій власних має усвідомити, щоб ти зникла?

Обговорення:

1. Чи змінився образ після вправи?
2. Що вас здивувало у відповідях на запитання? Чи була якась нова або неочікувана інформація для вас?
3. Як саме знайдений вами емоційний слід проявляється у взаємодії з потенційними партнерами?

Вправа №4 «Знайди свою пару» (10 хв.) [2]

Мета: емоційне розвантаження, створення позитивної атмосфери для продуктивної подальшої роботи у групі.

Обладнання: роздатковий матеріал (картки з назвами тварин).

Інструкція:

Для проведення вправи спочатку потрібно порахувати кількість учасників. Потім цю кількість слід розділити на два, щоб визначити, скільки різних карток тварин буде використано. Далі для кожної тварини необхідно написати її назву на двох окремих аркушах. Після цього роздати аркуші учасникам, пояснивши, що вони не повинні показувати їх іншим.

Коли всі отримають свої картки, учасники починають вільно рухатися кімнатою. На наступному етапі вони закривають очі руками та починають видавати звуки, характерні для тварини, яку вони отримали. Завдання полягає в тому, щоб, орієнтуючись лише на звуки, кожен учасник знайшов свою пару, яка отримала ту саму тварину.

Обговорення:

1. Як відчувався процес пошуку своєї пари?
2. Про що думали, які емоції відчували, коли не вдавалося знайти і коли вдалося?
3. Як ці стратегії пошуку партнера відповідають вашим реальним?

Вправа №5 «Пара тварин» (10 хв.)

Мета: діагностика двостороннього ставлення партнерів, знайти спосіб покращення стосунків.

Інструкція: перед початком виконання вправи психолог зачитує коротку релаксацію, що подана у вправі №3, далі інструкція: а зараз уявіть себе в образі тварини. Що ви за тварина? Які у вас лапки, хвостик, відчуйте його.

Порухайте ним пострибайте, поскачіть по травичці, порухайтесь, побігайте по тій території, на якій ви себе бачите. Повністю відчуйте себе у цьому образі. Раптом ви помітили свого партнера... що то за тварина? Що ви відчуваєте, коли дивитесь на цю тварину? Чого ви боїтеся, коли дивитесь на цю тварину? Чого вам хочеться, коли ви дивитесь на цю тварину? Чого вам не вистачає, коли ви дивитесь на цю тварину? А зараз перемістіться в тіло цієї тварини. Тепер ви бачите її очима. Ви відчуваєте те, що відчуває вона. Коли ви повністю відчуєте себе нею дайте відповідь на наступні питання:

- Що тварина відчуває до тієї, яка навпроти?
- Чого вона боїться?
- Чого їй не вистачає?
- Чого їй хочеться?

Що має усвідомити тварина навпроти, щоб ваші стосунки налагодилися?

Повертайтеся зараз в тіло своєї тварини, зробіть те, що вам хочеться зробити.

Тепер можете віддалити цей образ в своїй уяві, гарненько потягнутися і відкривати очі.

Обговорення:

1. Які внутрішні потреби чи страхи стали для вас очевидними під час цієї вправи?
2. Як досвід вправи відображає вашу партнерську взаємодію?
3. За що ви відчували відповідальність у своєму образі тварини? Як це відображає вашу роль і відповідальність у реальних стосунках?
4. Який важливий висновок ви зробили для себе після того, як побачили себе очима партнера? Як це може допомогти вам у подальшій взаємодії з ним?

Індивідуальна домашня робота: після сьогоднішнього заняття, пропоную вашій увазі вправа «7 днів відповідальності». Протягом тижня вам потрібно:

- виконуйте свої обіцянки перед партнером/друзями/колегами;
- приділіть увагу активному слуханню, визнаючи свої помилки;
- записуйте щодня одну ситуацію, де ви діяли відповідально у стосунках.

Наприкінці тижня опишіть, що змінилося у вашій поведінці та у взаєминах з іншими людьми. Це допоможе закріпити навички відповідальності та впровадити їх у реальне життя!

Вправа № 6 «Спасибі за приємне заняття» (8 хв.)

Мета: надання емоційної підтримки учасникам тренінгу; дослідження їхніх вражень від проведеного заняття.

Інструкція: учасники сидять в колі. Кожен має подумати про те, що йому найбільше сподобалося в цьому занятті, розмові чи спільному часі. По черзі висловлює свою думку. По черзі кожен говорить, що було для нього найприємнішим або корисним у занятті; яку нову інформацію, нові знання отримали під час опрацювання теми. З яким психо-емоційним станом йдете з нашого заняття? Як будете використовувати отриману інформацію в реальному житті?

Використані джерела

1. Зуб Л. В., Лях Т. Л., Мельник Л. А. Будемо майбутнє разом: програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді : навчально-методичний посібник / за ред. Т. В. Журавель, М. А. Снітко. Київ: ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2016. 298 с.
2. Ігри та вправи для тренінгів (зі скарбнички неформальної освіти) URL : <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/> звернення: 27. 02. 2022)

БЛОК № 11. «Право бути собою»

Мета: формування у групи усвідомлення важливості особистої автентичності, розвиток розуміння того, як проявлення себе впливає на самоповагу та міжособистісні стосунки, а також надання рекомендацій щодо підтримки та захисту власної ідентичності у стосунках з іншими людьми.

План:

1. Вступна частина: повідомлення учасників про цілі і зміст розвивального заняття, з'ясування очікувань від нього, обговорення домашнього завдання.
2. Теоретична частина: лекція «Право бути собою».
3. Практична частина: тренінгово-розвивальне заняття «Автентичність – моє право».
4. Завершальна частина: обговорення заняття, видача домашнього завдання.

Хронометраж та обладнання одинадцятого заняття

№	Назва виду роботи	Тривалість, хв.	Обладнання
1.	Лекція «Право бути собою»	80	ноутбук
2.	Повідомлення про цілі і зміст тренінгового-розвивального заняття	5	немає
3.	Вправа «Особистий момент»	10	особисті речі учасників
4.	Вправа «Кажу, що бачу»	20	аркуші, ручки
5.	Вправа «Сад і дерево»	25	аркуші, ручки
6.	Вправа «Емоційна підзарядка»	10	немає
7.	Вправа «Примірювання ролей»	20	немає
8.	Індивідуальна домашня робота	2	немає
9.	Підбиття підсумків. Вправа «За все тобі я дякую»	8	немає
РАЗОМ		180	

Зміст заняття

Вступна частина: психолог вітається з групою і повідомляє її про цілі і завдання одинадцятого блоку тренінгово-розвивальної програми компонентів особистісної готовності до шлюбу, розповідає про план загалом та особливості участі у тренінгових заняттях. З'ясовує в учасників їхні очікування щодо заняття й актуальний настрій.

Теоретична частина.

Лекція «Право бути собою»

Мета: формування у групи усвідомлення важливості особистої автентичності, розвиток розуміння того, як проявлення себе впливає на самоповагу та міжособистісні стосунки, а також надання рекомендацій щодо підтримки та захисту власної ідентичності у стосунках з іншими людьми.

План:

1. Визначення автентичності та права на самовираження.

2. Внутрішні обмеження: страх відкидання, почуття провини чи сорому, низька самооцінка.

3. Взаємозв'язок автентичності зі стосунками: позитивні ефекти вільного самовираження у міжособистісних стосунках.

1. Визначення автентичності та права на самовираження

Останнім часом широкої популярності у психологічній науці набули дослідження етапів і чинників самореалізації та саморозвитку людини на шляху до набуття нею особистісної зрілості, зокрема на думку С. Кузікової, саморозвиток та самовираження особистості слід розуміти як актуалізований, усвідомлений та керований процес особистісних змін. Вважається, що особистісні зміни спричиняють саме психологічні ресурси саморозвитку [3]:

1) потреба (потенціал) саморозвитку, що зумовлений базовим рівнем особистісного саморозвитку й насиченістю життя та виникає за трансформації смислових утворень.

2) психологічні умови, які забезпечують успішність саморозвитку, зокрема наявність усвідомленої мети самоздійснення;

3) механізмами саморозвитку, зокрема рефлексією, саморегуляцією, зворотним зв'язком.

За таких умов особливої актуальності набуває поняття автентичності як показник особистісної зрілості людини, у цьому контексті А. Ленглі [2] описує автентичність одночасно як спосіб життя і як певну притаманну характеристику, внутрішнє джерело перетворень особистості, внутрішню силу, яка апіорі існує в кожному, але не кожна людина готова до неї прислухатися.

Автентичність проявляється через щирість, відкритість і чесність по відношенню до своєї природи. Бути автентичним означає жити відповідно до власних переконань, не відмовляючись від них. Прояв автентичності може бути одиничним моментом, якщо людина не інтегрує цей досвід у своє повсякденне життя. Проте, постійна автентичність у діях веде до глибшої автентичності в житті, це і є «вірність самому собі», тобто справжня, цілісна автентичність.

Прояв автентичності особистості можливий за певних умов [2]:

Основною умовою автентичності є здатність слухати себе. На цьому етапі людина визнає свої почуття як об'єктивну реальність. Проте для того, щоб проявляти свободу у виборі цих почуттів і взяти на себе відповідальність за них, необхідна друга умова – довіра до себе, тобто внутрішня згода з власними переживаннями. Людина повинна вірити, що її внутрішнє джерело в думках відображає істину більше, ніж зовнішні авторитети. Останні стають відчуженими, якщо довіра до них не отримала внутрішньої згоди.

Довіра до себе означає впевненість у своїх рішеннях, думках, почуттях і здатності справлятися з життєвими ситуаціями. Це стан внутрішньої гармонії, коли людина не сумнівається у своїх можливостях і приймає рішення на основі власних цінностей і переконань, а не лише за зовнішніми порадами. Довіра до себе є основою вільного вибору, виступаючи єдиним достовірним критерієм. Водночас вона обмежує «формальну» свободу, оскільки людина бачить тільки один шлях – свій власний, і вибір стає постійним, чи слідувати йому, чи відмовитися.

Третій крок до автентичності – здатність приймати рішення. Коли щось для людини є важливим, вона вирішує, що з цим робити. На етапі прийняття рішення вона порівнює всі варіанти дій з внутрішнім голосом і фокусується на своїх почуттях. Якщо рішення не співвідноситься з внутрішнім переконанням, воно може бути неправильним. Правильне рішення – це те, яке внутрішньо виправдане, навіть якщо обрана альтернатива не є ідеальною за зовнішніми критеріями.

Четверта умова для розвитку автентичності – здатність діяти навіть у ситуаціях, коли внутрішня очевидність втрачає свою ясність. Це ретроспективна довіра до себе, яка дозволяє діяти, слідувати власним виборам, прислухаючись до сумнівів, але не сліпо їм піддаватися. Людина може протягом процесу життя втрачати зосередженість на собі, але якщо вона вірить у правильність свого шляху і бере на себе відповідальність за вибір, у неї є більше шансів знову повернути фокус уваги на себе.

Індикаторами високого рівня автентичності є автентичне існування, суверенність, самоконтроль, здатність протистояти впливу середовища та активні копінгіві стратегії, зокрема асертивна поведінка, яка використовує як внутрішні ресурси, так і ресурси соціального оточення. Автентичність як ресурс особистісної самоорганізації, завдяки своїй унікальності та цілісності, може проявлятися як у ситуаційному аспекті, що сприяє специфічній взаємодії з соціумом (не завжди зрозумілій сторонньому спостерігачеві), так і в екзистенціальному аспекті, в процесі пізнання світу, себе і свого місця в ньому.

Індивідуальний розвиток особистості веде від засвоєння цінностей і сенсів конкретного соціуму до формування власної системи цінностей, що частково узгоджується з загальнолюдськими нормами. У процесі пошуку автентичності людина постійно самовдосконалюється та змінюється. У психології та психотерапії автентичність визначається як усвідомлене прийняття особою своїх внутрішніх особливостей, які є частиною її Я-концепції.

2. Внутрішні обмеження: страх відкидання, почуття провини, сорому, низька самооцінка

Внутрішні обмеження автентичності, такі як страх відкидання, почуття провини, сорому, низька самооцінка, мають значний вплив на здатність людини бути справжньою. Ці обмеження коріняться в глибинних психологічних процесах і соціальних факторах, які не лише обмежують особистісну свободу, але й уповільнюють розвиток індивідуальності.

Розглянемо детальніше ці обмеження та стратегії їх подолання [1]:

1. Страх відкидання.

Страх відкидання є одним із найбільш глибоких і поширених обмежень автентичності. Людина може бути переконана, що її справжнє «я» не буде прийняте іншими, тому вона намагається відповідати чужим стандартам або переконанням, що може проявлятися в постійному підлаштуванні під соціальні очікування, униканні конфліктів, або ж вдаванні, що певні емоції чи думки їй не властиві. Причини цього страху часто криються в переживанні досвіду критики, булінгу чи соціального відсторонення, а також в не закритій потребі належати до певної групи чи спільноти, бути прийнятим.

2. Почуття провини чи сорому.

Почуття провини чи сорому можуть виникати, коли людина відчуває, що її думки, емоції або вчинки суперечать зовнішнім нормам чи очікуванням, що може бути результатом соціалізації в жорстких умовах, де ідеали часто далекі від реальності. Провина виникає через спроби порушити соціальні норми або через конфлікт між внутрішніми бажаннями та зовнішніми вимогами. Сором може також бути наслідком виховання, де певні прояви емоцій або поведінки вважалися неприйнятними.

3. Низька самооцінка

Низька самооцінка є ще однією суттєвою перешкодою на шляху до автентичності. Коли людина має низьку оцінку своєї цінності, вона відчувається неповноцінною, недостатньо доброю чи гідною уваги. Це може призводити до відчуття, що її справжнє «я» не відповідає певним вимогам чи очікуванням, в результаті людина може маскувати свої почуття, боячись виглядати «слабкою» чи «недосконалою», може уникати відкритого вираження своїх думок та емоцій через страх бути засудженою чи відкинутою.

Таким чином, кожне з цих обмежень має специфічні психологічні механізми, які потребують усвідомлення та подолання для досягнення автентичності. Цей процес передбачає самоаналіз та активну роботу з власними почуттями, мисленням та поведінкою в контексті взаємодії з оточенням.

Подолання внутрішніх обмежень, що перешкоджають прояву автентичності, вимагає усвідомленого підходу та поступових змін у способі мислення і поведінки. Розвиток впевненості в собі є ключовим елементом у цьому процесі. Він передбачає формування здорової самооцінки та здатності адекватно реагувати на зовнішні виклики. Для цього варто почати з досягнення маленьких цілей, що допомагають розвинути відчуття власної ефективності і надає позитивний імпульс для подальших кроків. Важливо також акцентувати увагу на своїх сильних сторонах і

досягненнях, адже це допомагає створити більш позитивний внутрішній образ і знижує ймовірність проявів самокритики.

Для подолання внутрішніх обмежень автентичності та сприяння здоровому самовираженню, можна використовувати кілька ефективних стратегій:

1. Рефлексія. Ведення щоденника є потужним інструментом для самопізнання, що дозволяє аналізувати емоції, страхи та успіхи. Вона допомагає оцінити, які стратегії виявляються найбільш ефективними для подолання внутрішніх обмежень, усвідомити власні реакції на різні ситуації, бачити зміни у внутрішньому стані, а також дає змогу відстежувати прогрес на шляху до автентичності.

2. Звернення до терапевта. Психотерапевтичний процес може стати важливим етапом на шляху до подолання внутрішніх обмежень. Психотерапія дає змогу розвинути навички здорового самоприйняття, зменшити вплив внутрішнього критика і навчитися ефективно реагувати на стресові фактори, що можуть стримувати прояви автентичності.

3. Оточення. Спілкування з людьми, які підтримують та приймають вашу автентичність, є важливим елементом у процесі особистісного зростання. Таке оточення може служити джерелом підтримки, знижуючи ризик внутрішнього конфлікту між вашими внутрішніми переконаннями та зовнішніми вимогами.

4. Самоприйняття. Ключовим етапом на шляху до автентичності є вміння приймати себе такою, яка вона є, з усіма перевагами та недоліками, коли особа бачить, визнає та приймає свою унікальність, вона стає більш стійкою до зовнішніх оцінок і зможе зберігати свою автентичність навіть у складних життєвих ситуаціях.

3. Взаємозв'язок автентичності зі стосунками, позитивні ефекти вільного самовираження у міжособистісних стосунках

Автентичність є варіантом моральної ідентичності, що визначається не лише соціально-культурними нормами, а й є джерелом самореалізації. Окрему увагу А. Вейгерт приділяє поняттю особистісної автентичності, акцентуючи увагу на тому, що вона проявляється переважно у проблемних ситуаціях, коли необхідно зробити важкий вибір, орієнтуючись на власні пріоритети та цінності, при цьому автентичність тісно пов'язана із концептом надії [7].

Зокрема, у працях В. Голдмана та Н. Керніса встановлено сильні позитивні кореляції між автентичністю, рівнем самооцінки та суб'єктивним благополуччям. Також зафіксовано значущі кореляції між автентичністю та задоволеністю міжособистісними стосунками, незалежно від статі. Соціально-психологічні дослідження підтверджують, що часта зміна соціальних ролей знижує відчуття автентичності, змушуючи особу сприймати себе менш справжньою. Виявлено негативні кореляції між автентичністю та рівнем тривожності й депресії, тоді як позитивний зв'язок простежується між автентичністю та адекватною самооцінкою [6].

За таких умов актуальними є дослідження взаємозв'язку автентичності та загального психологічного благополуччя особистості, зокрема в контексті міжособистісних взаємин, насамперед романтичних. Романтичні стосунки виступають однією з фундаментальних потреб людини та відіграють значну роль у її особистісному зростанні. Міжособистісні взаємини, особливо романтичні, сприяють розвитку індивіда, забезпечуючи підтримку та емоційну взаємодію. У цьому контексті особливого значення набуває так званий «феномен Мікеланджело», що полягає в гармонійному поєднанні глибокого взаємозв'язку між партнерами та їхньої індивідуальної автономії. Такий баланс сприяє розвитку автентичності обох учасників взаємодії, оскільки забезпечує можливість виражати власні цінності, переконання та емоції, не втрачаючи почуття зв'язку з партнером. Досягнення автентичності у міжособистісних стосунках передбачає поєднання кількох важливих факторів: прийняття особистості іншими, залученість у значущі взаємини, а також свободу у мисленні, емоційному вираженні та поведінці. Водночас така свобода не повинна зазнавати обмежень ані з боку партнера, ані під впливом соціальних норм, що сприяє повноцінному самовираженню та психологічному благополуччю [4].

Схожої точки зору дотримуються М. Kraus і S. Chen, які зазначають, що схвалення, розуміння та підтримка з боку значущого соціального оточення сприяють спонтанному переосмисленню власної особистості. Водночас позитивне ставлення може сприйматися як

фактор, що частково обмежує відчуття свободи, оскільки спонукає до формування нових життєвих цілей і переоцінки майбутніх перспектив [7].

Значний внесок у розвиток концепції автентичності зробив В. Франкл, чия теорія водночас перегукується з ідеями американської гуманістичної психології та доповнює їх. Він акцентував увагу на центральній ролі смислу в житті людини, вважаючи, що саме його пошук і втілення сприяють становленню особистості та її автентичності. [5]. За Франклом, самоактуалізація та самоздійснення не є кінцевою метою, а радше наслідком здійснення сенсів і цінностей. Він вважає їх трансцендентними по відношенню до особистості, вони існують не лише в свідомості людини, але й у її взаємодії з іншими людьми, соціальних стосунках та навколишньому світі. Таким чином, реалізація власної сутності вимагає не стільки заглиблення в себе чи рефлексії над внутрішніми станами, скільки самотрансценденції. Автор визначає її як орієнтацію людини на зовнішній сенс, який слід здійснити, або на іншу людину, до якої виникає потяг через любов. Віддаючи себе справі чи іншій людині, людина повністю реалізує себе і стає більш справжньою.

Отже, ключовим фактором, що визначає особливості функціональної структури автентичності, є установка особистості як психологічна готовність задовольняти екзистенційні потреби та здійснювати смислові орієнтації. Автентична особистість свідомо обирає соціальність як спосіб екзистенційного самопізнання, розуміючи, що глибоке усвідомлення власного «Я» можливе лише через взаємодію з універсальними смислами буття, які людина відкриває у світі крізь призму власного індивідуального досвіду.

У психології автентичність визначається як усвідомлене людиною відчуття відповідності власному «Я». У широкому сенсі вона означає реалістичний контакт із собою та світом. Основними індикаторами високого рівня автентичності є цілісність існування, суверенність, самоконтроль, стійкість до зовнішніх впливів та активні стратегії подолання труднощів. Як ресурс особистісної самоорганізації, автентичність проявляється як у ситуативному аспекті, визначаючи характер взаємодії з соціумом, так і через процес пізнання світу і себе в ньому.

Запитання для обговорення:

1. Що для вас означає бути автентичним в партнерстві?
2. Які фактори найбільше заважають вам бути автентичними: страх відкидання, почуття провини, сорому чи щось інше?
3. Як ви вважаєте, автентичність-це вроджена риса чи навичка, яку можна розвивати?

Використана література

1. Бедан В. Б. Психологічні характеристики осіб схильних до переживання самотності різного типу. Теоретичні і прикладні проблеми психології, 2018. № 2, С. 30–41.
2. Зливков В. Л. Витоки поняття «автентичність» у психологічній науці. Психологічний часопис. 2015. № 1. С. 32–38. URL: <http://surl.li/mtyfi> (дата звернення: 28.02.2022).
3. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Сум. держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка. Суми :МакДен, 2012. 409 с.
4. Лукомська С. О. Поняття «автентичність» у сучасних теоретичних і емпіричних дослідженнях. *Матеріали Четвертої міжнародної наукової конференції «Інновації і традиції у сучасній науковій думці» (17-19 серпня 2015 р., м. Київ, Україна)*. Київ. 2015. С. 115–120.
5. Brewer M. B. Who is this «we»? Levels of collective identity and self representations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. Vol. 71. P. 83–93.
6. Didonato T. E. Interpersonal affirmation and self-authenticity: A test of Rogers's self-growth hypothesis. *Self and Identity*. 2010. №. 9. P. 322–336
7. Vannini P., Williams P. *Authenticity in culture, self and society*. Farnham, United Kingdom: Ashgate, 2009. 490 p.

Практична частина

Тренінгово-розвивальне заняття «Автентичність – моє право»

Мета: розвиток особистісного компоненту готовності до подружнього життя через самодослідження та самоаналіз власної ідентичності, розвиток навичок міжособистісної взаємодії, комунікації та критичного мислення.

Завдання: сприяння самопізнанню та усвідомленню власної особистості; розвиток спостережливості та самоусвідомлення; формування навичок автентичності;

Хід заняття:

Вправа №1 «Особистий момент» (10 хв.) [3]

Мета: розслаблення, налаштування на роботу.

Обладнання: особисті речі учасників.

Інструкція: перед виконанням вправи учасники слухають психолога.

Слово психолога: особистість – поняття, яке для багатьох залишається загадкою. Що означає бути особистістю? І чи можна нею не бути або бути слабкою особистістю? Багато філософів, психологів і фахівців соціальної сфери роками вивчають роль особистості, але далеко не кожному відкривається істинний зміст цього поняття. Спробуємо розібратися за допомогою вправ, познайомитися зі своєю особистістю.

Кожен учасник по черзі бере в руки власну річ і від її імені розповідає про себе (наприклад, «Я – олівець Тамари, знаю її не дуже давно, але можу розповісти про неї таке...»). Далі так само, по черзі, від імені будь-яких особистих речей розповідають про себе всі учасники групи.

Обговорення:

1. Як вам було розповідати про себе від імені своїх особистих речей?
2. Які почуття маєте після виконання вправи?

Вправа № 2. «Кажу, що бачу» (20 хв.)

Мета: розвиток уважності, підвищення здатності до спостереження без оцінок та умовиводів.

Інструкція: Сидячи в колі, учасники спостерігають за поведінкою інших і по черзі описують те, що спостерігають навколо, без застосування оцінок чи умовиводів. Наприклад: «Коля сидить, поклавши ногу на ногу», «Катя посміхається». Ведучий контролює процес, забезпечуючи відсутність оцінних суджень.

Обговорення:

1. Що ви відчували, коли спонтанно описували те, що бачите?
2. Чи помітили щось нове завдяки спостереженням?
3. Як ви можете застосувати цей підхід у повсякденному житті?

Вправа № 3. «Сад і дерево» (25 хв)

Мета: захочувати учасників зосереджуватися на важливих аспектах життя, не відволікаючись на дрібниці, допомогти зрозуміти, як вибір пріоритетів впливає на якість їхнього життя.

Слово психолога: У далекому селі жив мудрець, який вирішив навчити своїх учнів важливості правильного вибору в житті. Він повів їх у сад, де стояли кілька дерев.

«Уявіть,-сказав мудрець,-що ви маєте одне дерево, яке потрібно посадити. Це дерево символізує ваше життя. Якщо ви посадите його правильно, воно буде рости здоровим і давати плоди. Але якщо зробите це поспіхом, не звертаючи уваги на те, що дійсно важливо, дерево не буде міцним».

Він показав перше дерево, яке було насаджено без уваги до місця, сонця та води. Це дерево не росло належним чином. Потім він показав інше дерево, яке було посаджене після ретельного розгляду умов: добре місце, хороша вода, достатньо сонця.

«Перше дерево-це ваше життя, якщо ви починаєте з дрібниць і витрачаєте час на те, що не є важливим. Воно не буде рости, бо немає опори для розвитку. Друге дерево-це життя, коли ви

віддаєте увагу тим речам, що справді важливі: родина, здоров'я, гідність, цілі. Воно росте сильно і дає плоди, бо ви зосереджені на тому, що має значення».

Мудрець звернувся до учнів: «Як ви бачите, правильний вибір на початку забезпечує правильне зростання. Якщо ви не будете турбуватися про важливі речі на початку шляху, то в кінці вже буде занадто пізно виправити свої помилки».

Мораль: Життя-це як сад: якщо не зосередитися на основному, можна витратити всю енергію на дрібниці і залишити мало місця для найважливіших складових, які дозволяють життю розцвітати і давати плоди.

Інструкція:

1. Подумайте про ваші пріоритети в житті. Які «дерева» ви саджаєте першим? Що є важливим для вас, а що – лише «дрібні дрібниці»?

2. Тепер намалюйте два дерева:

- Перше дерево – це ваше життя, якщо ви починаєте з дрібниць і не звертаєте уваги на головні складові.

- Друге дерево – це ваше життя, коли ви правильно розставляєте пріоритети, ставите важливі цілі, турбуєтеся про здоров'я, родину та справжні цінності.

Після того, як ви намалюєте дерева, подумайте, яке дерево ви хочете вирощувати у своєму житті і як ви можете покращити свої пріоритети.

Обговорення:

1. Як правильне розставлення пріоритетів може змінити ваше життя/стосунки?

2. Яке дерево в вашому житті вирощується зараз, і що ви можете зробити, щоб воно стало більш міцним і здоровим?

Вправа № 4. «Емоційна підзарядка» (10 хв.) [2, с.37]

Мета: емоційна розрядка, підтримка позитивного настрою серед учасників.

Інструкція: Зверніть увагу, що, спостерігаючи за собою та іншими людьми, можна помітити, як емоційний стан та настрої передаються через мову тіла. Наприклад, під час святкування забитого голу футболістами ми можемо спостерігати різноманітні вирази емоцій: один з них б'є себе в груди від захоплення, інший піднімає руки догори, третій плескає в долоні, а четвертий пританцьовує. Подібні вирази емоцій характерні й для інших ситуацій: успіх, радість або задоволення часто виражаються через міміку, рухи рук, ніг або навіть звуки. Відтворюючи ці рухи та вирази емоцій, людина може наповнюватися позитивними переживаннями та отримувати емоційне піднесення.

Учасникам пропонується стати в коло і пригадати, якими рухами, жестами або звуками вони зазвичай виражають свої позитивні емоції, такі як захоплення, радість або успіх. Потім кожен учасник по черзі виконує свій рух, а решта повторює його.

Обговорення:

1. Як ви себе зараз відчуваєте?

2. Що відчували, коли за вами повторювали і коли ви повторювали рухи за іншими?

Вправа № 5 «Примірювання ролей» (20 хв.) [3]

Мета: вироблення стилю поведінки та інтонацій впевненої в собі людини.

Інструкція: кожен учасник групи приміряє на себе ролі невпевненої та впевненої в собі людини в одній із запропонованих ситуацій, що пропонується учасникам:

- Під час вечері на побаченні партнер говорить про свою колишню стосунки, і вам некомфортно. Як ви зреагуєте?

- Ви на побаченні, і ваш партнер весь час перевіряє телефон, що вас засмучує. Як ви про це скажете?

- Під час прогулянки ви хочете поговорити про важливу для вас тему, але партнер уникає розмови. Як ви діятимете?

- Ваш партнер проявляє надмірну увагу до інших людей, вам відчуваєте себе зайвими. Як ви скажете про це?

- Ваш партнер запізнюється на побачення і не вибачається за це. Як ви дасте зрозуміти, що це для вас важливо?

- Ви хочете висловити свою думку або почуття, але боїтеся, що це може зачепити почуття партнера. Як ви скажете про це?

- Ви йдете на побачення, але люди поруч вас неприємно заважають (наприклад, сильно голосно розмовляють або виявляють неухважність). Як ви вирішите цю проблему?

В кінці учасники сідають в коло та обговорюють результати.

Обговорення:

1. Що нам дає виконання вправи?
2. Що вам допомагало виконувати вправу?
3. Чим корисний був для вас досвід інших учасників?

Індивідуальна домашня робота: визначте і напишіть власні обмеження, що заважають вам бути «господарем долі», досягти бажаного. Запишіть їх у графу «НІ». Замініть кожен негативну думку на позитивну та запишіть її в графу «ТАК». Проаналізуйте створений вами список.

Вправа № 6 «За все тобі я дякую» (8 хв.)

Мета: підбиття підсумків, створення атмосфери вдячності, зняття емоційної напруги, завершення заняття.

Інструкція: ця вправа допоможе нам подякувати одне одному за спільний час, підтримку та участь у занятті. Ми висловимо вдячність за те, що було цінним для нас у цьому занятті в контексті роботи групи.

Учасники стають в коло. По черзі кожен учасник звертається до когось із групи зі словами: «За все тобі я дякую...» і продовжує фразу конкретною подякою.

Наприклад: «За все тобі я дякую, бо ти поділилася своїм досвідом, який мене надихнув.», «За все тобі я дякую, бо ти підтримував групу своїм оптимізмом.»

Не бійтеся висловлювати свої почуття, навіть коротко. Слухайте один одного уважно, приймаючи слова вдячності. Уникайте формальних або поверхневих фраз, намагайтеся зробити подяку персональною.

Обговорення:

1. Як ви почувалися, висловлюючи подяку?
2. Що було найціннішим для вас під час цього тренінгу?
3. Чи щось вас особливо вразило у словах подяки інших?

Використані джерела

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

2. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. Київ: Педагогічна думка. 2012. 112 с.

3. Тренінг особистісного розвитку «Я-особистість». URL : <https://vseosvita.ua/library/embed/0100ageb-8e95.docx.html> (дата звернення 28.02.2022)

БЛОК № 12. «Стосунки розпочинаються, підтримуються та завершуються»

Мета: формування у групи усвідомлення ключових етапів розвитку стосунків, розуміння психологічних механізмів, що сприяють їхньому початку, підтримці та завершенню, а також надання практичних рекомендацій для побудови здорових взаємин і конструктивного завершення стосунків, коли це необхідно.

План:

1. Вступна частина: повідомлення учасників про цілі і зміст заняття, з'ясування очікувань від нього, обговорення домашнього завдання.

2. Теоретична частина: лекція «Стосунки розпочинаються, підтримуються і завершуються».

3. Практична частина: тренінгово-розвивальне заняття «Вектор стосунків».

4. Завершальна частина: обговорення заняття, видача домашнього завдання.

Хронометраж та обладнання дванадцятого блоку

№	Назва виду роботи	Тривалість, хв	Обладнання
1.	Лекція «Стосунки розпочинаються, підтримуються та завершуються»	80	ноутбук
2.	Повідомлення про цілі і зміст тренінгово-розвивального заняття.	5	немає
3.	Вправа «Мої стадії стосунків»	15	немає
4.	Вправа «Сум»	20	немає
5.	Вправа «Корені та крона»	15	немає
6.	Вправа «Насіння»	15	аркуші паперу, кольорові олівці
7.	Вправа «Конверт»	8	конверти
8.	Вправа «Прощання»	10	роздатковий матеріал
9.	Індивідуальна домашня робота	2	немає
10.	Вправа «Я беру з собою»	10	немає
РАЗОМ		180	

Зміст заняття

Вступна частина: психолог вітається з групою і повідомляє їй про цілі і завдання дванадцятого блоку тренінгово-розвивальної програми компонентів особистісної готовності до шлюбу. З'ясовує в учасників їхні очікування щодо заняття й актуальний настрій.

Теоретична частина

Лекція «Стосунки розпочинаються, підтримуються і завершуються»

Мета: розглянути основні етапи розвитку романтичних стосунків – від зародження близькості до їх підтримки та можливого завершення. Ознайомити учасників із психологічними механізмами формування глибокого зв'язку між партнерами, факторами, що сприяють довготривалості відносин, та стратегіями подолання кризових моментів.

План:

1. Початок стосунків, формування та розвиток близькості.
2. Підтримка та розвиток стосунків в довготривалій перспективі.
3. Завершення стосунків: причини, процес, психологічні наслідки.

1. Початок стосунків: формування та розвиток близькості

Стосунки та рівень задоволеності ними суттєво впливають на здоров'я та добробут особистості. Незважаючи на індивідуальні відмінності між партнерами, кожен стосунок має власну динаміку та проходить через п'ять основних етапів.

Розвиток романтичних стосунків відбувається поступово і проходить через декілька ключових фаз. Кожен етап має свою психологічну та біологічну основу, що визначає динаміку взаємин між партнерами. Ці етапи є універсальними та описані у працях дослідників міжособистісної взаємодії, зокрема Д. Готтмана [4] Е. Фромма [3] та інших науковців [5;6].

1. Ідеалізація партнера

Перший етап характеризується потужним емоційним піднесенням, викликаним біохімічними процесами в організмі. На цьому етапі відбувається активне вироблення дофаміну, окситоцину та фенілетиламіну, що створює ефект ейфорії та психологічної залежності від партнера. Люди схильні ідеалізувати одне одного, приписуючи партнеру найкращі якості та не помічаючи його недоліків. На поведінковому рівні ця фаза характеризується сильною емоційною прив'язаністю, бажанням проводити разом максимальну кількість часу, підвищеною увагою до потреб і реакцій партнера. Важливим аспектом цього етапу є висока мотивація до взаємодії та формування глибокого емоційного зв'язку. Тривалість цієї стадії зазвичай становить від 3 до 18 місяців, залежно від індивідуальних особливостей особистості та інтенсивності початкового контакту, тому до завершення цього етапу говорити про серйозність стосунків не варто, адже справжнє знайомство з партнером ще не почалося.

2. Розчарування

На цьому етапі відбувається поступове зникнення ефекту «рожевих окулярів», що сприяє більш реалістичному сприйняттю партнера. Недоліки, які раніше ігнорувалися або сприймалися як незначні, починають привертати увагу, крім того, природне зниження рівня дофаміну та ендорфінів у мозку змушує партнерів переходити від ейфорійного стану до раціональнішого оцінювання стосунків. Цей етап є критичним для подальшого розвитку взаємин, оскільки партнери починають визначати свої очікування, межі та прийнятність певних поведінкових проявів. Дрібні суперечності можуть переростати у серйозні конфлікти, оскільки кожен прагне відстояти власні потреби та принципи, саме на цьому етапі можна оцінити справжнє ставлення партнера до життя, людей, зрозуміти його ціннісну систему та домагання. Варто дослухатися до всього, що говорить партнер про себе або світ, таким чином ви справді зрозумієте, що вас чекатиме в довготривалих стосунках. Багато пар припиняють взаємини на цій стадії через нездатність знайти компроміс або небажання працювати над взаєминами, однак подолання цього етапу є необхідною умовою для переходу до наступних фаз.

3. Боротьба за владу

Ця стадія характеризується встановленням особистих кордонів, боротьбою за лідерство у стосунках та необхідністю знаходження компромісів. Партнери стикаються з розбіжностями в життєвих поглядах, звичках та очікуваннях, часто причиною конфліктів стають побутові аспекти спільного життя, розподіл обов'язків, різне ставлення до фінансових питань або планування майбутнього. Також можуть виникати питання щодо особистого простору та автономності кожного у парі. Головним завданням цього етапу є усвідомлення того, що змінити можна лише власне ставлення до ситуації, а не поведінку іншої людини. Партнери мають визначити, наскільки вони готові приймати певні особливості одне одного. Це період, коли важливо навчитися ефективно комунікувати, висловлювати власні потреби та водночас знаходити точки дотику для подальшого розвитку стосунків. Дослідження показують, що успішне подолання цього етапу сприяє формуванню довготривалих і стабільних стосунків, у протилежному випадку виникає ризик відчуження або поступового розриву.

4. Підбиття підсумків і ухвалення рішень

На цьому етапі відбувається оцінка стосунків та ухвалення рішення щодо їхнього подальшого розвитку. Якщо конфлікти та компроміси призводять до втрати власної ідентичності або постійного дискомфорту, партнери можуть дійти висновку про необхідність припинення взаємин. З іншого боку, якщо взаємодія базується на повазі, підтримці та спільних цінностях, партнери ухвалюють рішення про подальший розвиток стосунків. Успішне проходження цього етапу сприяє зміцненню довіри та створенню міцного емоційного зв'язку. Цей етап важливий з погляду психологічної зрілості партнерів, оскільки потребує усвідомленого підходу до взаємин та здатності враховувати як власні потреби, так і потреби іншої людини.

5. Довіра та впевненість

Фінальний етап характеризується стабільністю, глибоким взаєморозумінням та відсутністю ілюзій щодо партнера. Люди приймають одне одного такими, якими вони є, без прагнення змінити чи підлаштувати під власні очікування. Стосунки на цьому рівні ґрунтуються на довірі, взаємоповазі та підтримці. Взаємодія між партнерами стає гармонійною, оскільки кожен має баланс між особистим простором та спільним життям. На цьому етапі відсутні нереалістичні очікування, а всі конфлікти вирішуються конструктивним шляхом. Дослідження показують, що такі стосунки є найстійкішими та сприяють довготривалому партнерству.

Отже, проходження всіх етапів розвитку стосунків є природним процесом, що вимагає психологічної зрілості та готовності працювати над взаєминами. Кожен із зазначених етапів відіграє важливу роль у формуванні стабільного та гармонійного партнерства. Успішне подолання викликів, що виникають на різних фазах, сприяє зміцненню емоційного зв'язку та формуванню довготривалого подружнього контакту. Водночас завершення стосунків на певному етапі не варто розглядати як невдачу, навпаки, цей процес є природним механізмом, який дозволяє своєчасно виявити несумісність партнерів, що може запобігти більш серйозним проблемам у майбутньому. Етапи розвитку стосунків виконують роль своєрідного фільтра, який допомагає визначити, чи відповідають очікування та цінності партнерів одне одному.

Таким чином, якщо взаємини припинилися ще до досягнення стадії довіри та стабільності, це може свідчити про ефективний процес усвідомлення потреб та кордонів, що унеможливило створення деструктивних або негармонійних зв'язків. Кожен етап є важливим досвідом, який допомагає краще зрозуміти себе, свої потреби та показники вибору партнера.

В контексті етапів стосунків, не можемо оминати *розвиток близькості* [2], як ключовий фактор, що визначає якість стосунків і впливає на їхній розвиток від знайомства до етапу довіри та впевненості. Існує емоційна та фізична близькість:

Емоційна близькість проявляється через здатність встановити глибокий зв'язок з партнером, що базується на почутті захищеності та взаємному прийнятті. Вона формується внаслідок відкритого вираження емоцій та спільного переживання важливих моментів. Досягнення емоційної близькості вимагає часу та глибокої довіри між партнерами.

Фізична близькість включає тактильні контакти, обійми, поцілунки, статеві стосунки. Потреба у фізичному контакті є природною та може варіюватися залежно від особистісних особливостей. Часто фізична близькість передуює емоційній, оскільки на початкових етапах стосунків може переважати сексуальний потяг. Відсутність фізичної близькості може ускладнювати підтримку стосунків, особливо в умовах тривалих відстаней між партнерами.

Обидва види близькості є невід'ємними складовими романтичних взаємин. Їхнє формування розпочинається з вербальної та невербальної комунікації, зацікавлення виражається через слова, тон голосу, жести та міміку. Важливу роль у цьому процесі відіграють чесність та щирість під час перших взаємодій, що закладають основу довіри й подальшого розвитку стосунків.

То що ж робить стосунки по справжньому близькими?

Здорові стосунки характеризуються взаємозалежністю, яка підтримує автономію і окрему ідентичність обох партнерів, приносить відчуття безпеки і спокою. Здорові стосунки відчуються безпечно, надійно, наповнено і затишно, а справжня близькість має заспокійливий ефект на нервову систему [1].

Близькість можлива за умов взаємної доступності, чуйності і сприйнятливості до потреб іншої людини. Взаємна доступність означає бути здатним залишатися поруч, бути присутнім, надавати підтримку і допомогу під час емоційно вразливих моментів життя людини, з якою у нас є стосунки. Також в ситуаціях переживання власної вразливості, наприклад, зазнаючи втрат, стресів і криз, нам особливо важливо задовольняти потребу в близькості, як в опорі на когось, хто може розділити з нами думки і почуття. Не менш важливим фактором для побудови близьких стосунків є саморозкриття, коли людина повідомляє про свої думки і емоції, своє ставлення до різних подій і явищ. Для розвитку близькості в стосунках важливо вміти ділитися своїми

почуттями, думками і смислами. Звичайно, деколи саморозкриття, не зустрівши емпатичної реакції у відповідь, може так і не привести до близькості.

2. Підтримка та розвиток стосунків в довготривалій перспективі

Довготривалі стосунки базуються на глибокому взаєморозумінні, довірі, любові та постійному прагненні до розвитку. Стосунки не є статичними, а навпаки, процесом, який вимагає зусиль, терпіння та самовідданості. Щоб вони були гармонійними та міцними, варто враховувати кілька важливих аспектів, які впливають на їх тривалість і якість.

1. Комунікація як основа довготривалих стосунків [4]:

- Відкрите вираження почуттів та переживань. Відвертість у стосунках сприяє глибшому розумінню між партнерами, чим більше люди діляться своїми думками, емоціями та очікуваннями, тим легше їм узгоджувати погляди та адаптуватися до потреб одне одного. Недостатня комунікація може призвести до емоційного віддалення та накопичення нерозв'язаних проблем.

- Активне слухання. Яке включає не лише сприйняття сказаного, а й розуміння емоційного підтексту та потреб партнера, важливо не перебивати, демонструвати зацікавленість та використовувати емпатичні реакції. Активне слухання сприяє зниженню рівня конфліктності та формуванню глибшого зв'язку.

- Обговорення проблемних питань. Уникнення складних тем не усуває проблеми, а лише відкладає її вирішення, що може призвести до наростання напруги у стосунках. Важливо навчитися конструктивно висловлювати незгоду, знаходити компроміси та аналізувати проблемні ситуації з позиції партнерства, а не суперництва.

2. Повага як фундамент тривалих стосунків [3]:

- Врахування індивідуальних меж. Кожна особистість має унікальні звички, переконання, систему цінностей та особистий простір, тому важливо не лише усвідомлювати ці особливості, а й приймати їх без прагнення змінити партнера. Порушення особистісних кордонів може викликати дискомфорт, напругу та втрату довіри.

- Підтримка особистісного розвитку. Довготривалі стосунки сприяють зростанню обох партнерів, але лише за умови заохочення індивідуального вектору розвитку. Важливо підтримувати прагнення партнера до навчання, самовдосконалення, кар'єрного зростання та реалізації особистих цілей. Надмірний контроль або бажання обмежити партнера у його самореалізації може призвести до дисгармонії у стосунках.

- Визнання досягнень. Прояв подяки та позитивне підкріплення зміцнюють зв'язок між партнерами, навіть незначні досягнення заслуговують на увагу, оскільки демонструють внесок кожного у стосунки. Регулярне висловлення вдячності сприяє формуванню позитивної атмосфери у взаєминах та стимулює партнерів до подальшого розвитку.

3. Спільні цінності та цілі як основа довготривалих стосунків [5]:

- Визначення пріоритетів. На початкових етапах взаємин або в процесі їх розвитку партнерам важливо обговорити ключові життєві пріоритети. Наприклад, якщо один партнер прагне стабільного осілого життя, а інший орієнтований на часті переїзди чи зміну кар'єри, це може створювати напругу. Спільні цілі, такі як придбання житла, народження дітей або спільні подорожі, здатні зміцнювати зв'язок між партнерами та сприяти формуванню довготривалих стосунків.

- Планування майбутнього. Відкриті обговорення перспективних цілей і стратегій розвитку стосунків створюють відчуття впевненості та прогнозованості. Спільне планування дозволяє уникати конфліктів, пов'язаних із розбіжностями у баченні майбутнього, та сприяє формуванню взаємної підтримки. Крім того, усвідомлення, що партнери рухаються в одному напрямку, зміцнює довіру та сприяє більшій гармонії у взаєминах.

4. Роль довіри у побудові стабільних стосунків [4]:

- Чесність навіть у дрібницях. Відвертість і прозорість у спілкуванні є ключовими факторами довірливих стосунків, навіть незначна омана може спричинити сумніви у щирості партнера та призвести до емоційного дистанціювання. Регулярне збереження правдивості у повсякденних ситуаціях формує відчуття надійності та свідчить про взаємоповагу.

- Контроль над ревностями. Надмірні ревності часто є наслідком низького рівня довіри до людей та страху розчарування та зради, у здорових стосунках партнери поважають особистий простір одне одного та не потребують постійного підтвердження вірності. Відкрите обговорення своїх почуттів і переживань допомагає уникати необґрунтованих підозр та непорозумінь.

- Дотримання конфіденційності та виконання обіцянок. Захист особистих меж і збереження довіреної інформації є важливими аспектами психологічного комфорту у взаєминах. Виконання обіцянок сприяє формуванню відчуття безпеки та передбачуваності у стосунках, що зміцнює емоційний зв'язок між партнерами.

5. Інтимність та романтика як основа емоційного зв'язку у стосунках [4]:

- Розвиток емоційної близькості через приємні несподіванки. Маленькі прояви уваги, такі як символічні подарунки, романтичні записки або несподівані побачення, створюють позитивні емоції та зміцнюють почуття прив'язаності. Дослідження показують, що подібні спонтанні жести стимулюють викид окситоцину, гормону, який сприяє зміцненню емоційного зв'язку.

- Підтримка фізичної близькості як запорука стабільності стосунків. Фізична взаємодія, зокрема обійми, поцілунки та інтимні моменти, є важливим компонентом партнерських взаємин, регулярний фізичний контакт зменшує рівень стресу, сприяє виробленню дофаміну та серотоніну, що покращують настрій і сприяють загальному відчуттю щастя.

- Різноманітність у романтичних проявах. Дослідження підтверджують, що монотонність у стосунках може знижувати рівень емоційного зв'язку та фізичного потягу, впровадження нових спільних активностей, обговорення фантазій та спроби знайти нові способи інтимної взаємодії сприяють підтриманню цікавості та збереженню пристрасті між партнерами.

6. Спільне проведення часу як фактор зміцнення емоційного зв'язку у стосунках [5]:

- Регулярні спільні зустрічі та побачення. Незалежно від тривалості стосунків, важливо створювати можливості для якісного двостороннього спілкування без зовнішніх відволікань. Дослідження доводять, що пари, які підтримують традицію регулярних побачень навіть після багатьох років спільного життя, демонструють вищий рівень задоволеності відносинами. Такі зустрічі сприяють збереженню романтичної складової стосунків, підтриманню емоційного зв'язку та подоланню стресових факторів.

- Спільні інтереси та активності як чинник згуртованості. Спільні захоплення сприяють покращенню якості взаємодії, створюють позитивні емоції та забезпечують простір для глибшого розуміння партнера. Встановлено, що наявність спільних хобі, таких як кулінарія, заняття спортом, подорожі або перегляд фільмів, корелює з підвищеною стабільністю стосунків. Це пояснюється тим, що спільна діяльність сприяє виробленню окситоцину, який відповідає за формування прив'язаності.

- Баланс між особистим простором та спільним дозвіллям. Важливо не лише проводити час разом, а й враховувати індивідуальні потреби кожного партнера, надмірна інтеграція у життя один одного може призводити до емоційного вигорання, тому гармонійні стосунки передбачають збереження особистого простору поряд із якісним спільним дозвіллям.

7. Гумор як механізм зміцнення стосунків та емоційної близькості [6]:

- Формування позитивного сприйняття ситуації. Вміння не сприймати життєві труднощі надто серйозно допомагає зменшити рівень тривожності та напруги у стосунках. Дослідження показують, що люди, які володіють адаптивними стратегіями гумору, легше справляються з конфліктами, оскільки знижують емоційний градус напружених ситуацій, що дозволяє подивитися на проблеми з іншої перспективи та мінімізує ризики ескалації конфлікту.

- Роль спільного сміху у зміцненні емоційного зв'язку. Психологічні експерименти доводять, що пари, які часто сміються разом, демонструють вищий рівень задоволеності стосунками та мають більш міцний емоційний зв'язок, спільні жарти створюють унікальну комунікативну платформу, яка сприяє появі особливого почуття спільності, доступного лише партнерам, що в свою чергу, формує відчуття єдності та розуміння без слів.

- Гумор як спосіб збереження легкості у стосунках. Надмірна серйозність у взаєминах може призводити до напруги та емоційного виснаження. Використання гумору як природного

способу взаємодії допомагає підтримувати баланс між глибокими почуттями та грайливістю, що є важливим для збереження романтики та легкості у стосунках.

8. Підтримка у складні моменти як ключовий чинник стабільності стосунків [6]:

- Бути надійною опорою. У кризові періоди людина потребує впевненості в тому, що її партнер залишається поруч незалежно від обставин. Надійність у стосунках проявляється не лише у словах, а й у конкретних діях: готовності вислухати, допомогти знайти рішення проблеми або просто забезпечити відчуття емоційної безпеки. Особи, які відчують постійну підтримку з боку партнера, мають нижчий рівень стресу та демонструють вищу стресостійкість.

- Прояв терпіння та розуміння. Життєві кризи можуть супроводжуватися змінами у поведінці людини, підвищеною емоційністю або навіть тимчасовим віддаленням. У таких випадках важливо не тиснути на партнера, а дати йому простір для осмислення ситуації, але повідомити, що ви поруч, якщо йому потрібна ваша підтримка. Терпіння у таких ситуаціях відіграє ключову роль, оскільки допомагає уникнути конфліктів та емоційного напруження.

- Емоційна та моральна підтримка. Важливо не лише надавати практичну допомогу, а й підтримувати партнера на емоційному рівні. Це може включати виявлення співчуття, заохочення позитивного мислення, нагадування про попередні успіхи та спільне обговорення можливих шляхів виходу зі складної ситуації. Дослідження доводять, що партнери, які отримують емоційну підтримку, краще адаптуються до стресових ситуацій і швидше знаходять способи їх подолання.

3. Завершення стосунків. Причини, процес, психологічні наслідки

Романтичні стосунки є складною взаємодією міжособистісних чинників, які можуть як сприяти їхньому розвитку, так і призводити до розриву. Не всі стосунки тривають протягом усього життя, і в деяких випадках їх завершення є неминучим через певні об'єктивні та суб'єктивні причини [3-6]:

1. Невідповідність очікувань та цінностей.

На ранніх етапах стосунків партнери можуть не усвідомлювати фундаментальні розбіжності в життєвих пріоритетах, моральних орієнтирах, підходах до побуту чи фінансів. З часом ці відмінності стають більш помітними й можуть викликати конфлікти. Відсутність спільного бачення майбутнього, несумісність у питаннях виховання дітей, релігійних переконань або кар'єрних амбіцій часто стають причинами завершення стосунків.

2. Втрата емоційної близькості.

Емоційна близькість відіграє ключову роль у стабільності стосунків. Відсутність довірливого спілкування, зниження рівня емоційної підтримки або поступове віддалення партнерів може призвести до відчуження. Часом це відбувається через недостатню увагу до партнера, психологічну втому, особистісні зміни або емоційне вигорання. Якщо емоційний зв'язок слабшає, один або обидва партнери можуть відчувати себе самотніми навіть у межах стосунків.

3. Зрада або втрата довіри.

Довіра є фундаментальним чинником, що забезпечує стабільність і гармонію у стосунках. Її втрата, спричинена зрадою, приховуванням важливої інформації, обманом чи невиконанням обіцянок, може серйозно підірвати взаємозв'язок між партнерами. У деяких випадках довіру можна відновити за допомогою тривалого процесу вибудовування чесності та відкритості. Однак для багатьох людей порушення довіри стає точкою неповернення, що веде до розриву.

4. Конфлікти та агресія.

Конфлікти є природною частиною будь-яких стосунків, проте їх частота, інтенсивність та спосіб вирішення можуть суттєво впливати на їхню стабільність. Якщо суперечки стають регулярними, супроводжуються агресією, маніпуляціями або психологічним та фізичним насильством, стосунки стають деструктивними. Хронічний стрес, спричинений постійними конфліктами, може негативно позначатися на емоційному стані партнерів, що врешті-решт призводить до їхнього розриву.

5. Зміна обставин.

Зовнішні фактори також можуть суттєво впливати на тривалість і якість стосунків. Переїзд в інше місто чи країну, кардинальні зміни у професійній діяльності, фінансові труднощі або

особистісний ріст можуть створити дистанцію між партнерами. Іноді зміни є настільки значними, що партнери перестають підтримувати спільні інтереси або не можуть адаптуватися до нових умов, що призводить до поступового охолодження взаємин.

Розставання може бути болісним, проте воно також надає можливість для аналізу попереднього досвіду, переосмислення власних потреб та пріоритетів і відкриття нових можливостей у майбутньому.

Розглянемо основні етапи завершення стосунків:

1. Усвідомлення проблеми.

На початковому етапі розриву відносин один або обидва партнери приходять до розуміння, що поточні стосунки більше не приносять емоційного задоволення, підтримки чи щастя. Це може бути результатом тривалої емоційної або фізичної відсутності задоволення в стосунках, частих конфліктів або відчуття відчуження. У психології це відображає процес когнітивного дисонансу, де людина переживає внутрішній конфлікт між своїм бажанням зберегти стосунки і реальністю, яка вказує на їхню незадовільність. Усвідомлення цієї проблеми є важливим першим кроком, оскільки воно дозволяє партнерам об'єктивно оцінити ситуацію і прийняти рішення щодо майбутнього.

2. Обговорення.

Обговорення в даному контексті відображає важливий етап комунікації, на якому партнери відкрито виражають свої емоції, переживання, а також причини незадоволення чи бажання припинити стосунки. Це є ключовим моментом для процесу зцілення, оскільки дозволяє уникнути непорозумінь, знижує рівень емоційної напруги і дає можливість зрозуміти позицію партнера. Важливо, щоб така розмова була конструктивною, чесною та поважною, адже незрозумілість або агресія можуть погіршити ситуацію. Обговорення може також включати обмірковування причин, що призвели до кризи у стосунках, і прогнозування можливих варіантів подальших дій (залишитися разом, тимчасово розійтися, чи завершити відносини).

3. Прийняття рішення.

Це стадія, на якій один або обидва партнери приймають свідоме рішення щодо розриву відносин. Прийняття рішення може бути спільним або індивідуальним, залежно від ситуації. Важливою є психологічна готовність кожного партнера до змін, а також готовність до усвідомлення, що навіть найскладніші рішення можуть бути необхідними для майбутнього благополуччя. Психологічні дослідження вказують, що на цьому етапі часто проявляється механізм самозахисту, коли люди намагаються уникати болючих рішень або відмовляються визнавати необхідність змін, що може затягнути процес.

4. Фізичне та емоційне розділення.

Цей етап включає розрив не лише фізичного, а й емоційного зв'язку між партнерами. Фізичне розділення може включати переїзд одного з партнерів, розподіл майна, припинення спільного ведення господарства, тощо. Водночас емоційне відділення є не менш важливим: це процес припинення емоційної залежності від партнера та осмислення змін, що відбулися. Це також включає переривання будь-яких комунікацій, які можуть призвести до надмірного емоційного навантаження. Для деяких людей цей етап є найбільш болісним і потребує великої внутрішньої роботи та підтримки.

5. Побудова нового життя.

Після розриву відносин важливо почати процес відновлення та самовдосконалення. Побудова нового життя передбачає встановлення нових цілей, формування нових звичок та соціальних зв'язків. Психологічно це може бути дуже важким етапом, оскільки людина повинна адаптуватися до нових реалій і шукати нові джерела підтримки та задоволення. Під час цього етапу важливо здійснювати самоаналіз, з'ясовуючи, що сталося в стосунках, чому саме так розвивалися події, а також яким чином це може допомогти розвиватися в майбутньому. Крім того, цей процес включає відновлення власної ідентичності поза стосунками. Завершення стосунків завжди має свої психологічні наслідки.

Наслідки розриву стосунків та способи самоцілення після розлучення [3-6]:

1. Дозвіл на негативні емоції.

Прийняття та вираження емоцій, таких як сум, гнів, розчарування чи навіть полегшення, є важливою частиною процесу адаптації до завершення стосунків. Психологічно, цей етап можна трактувати як емоційну обробку втрати. Сумування є нормальним процесом після розриву і може виступати як механізм зцілення, оскільки дозволяє людині пережити і прийняти втрату, натомість уникання або подавлення негативних емоцій може призвести до довготривалих проблем, таких як депресія або тривожність.

2. Спілкування з друзями або психологом.

Підтримка від близьких друзів або психолога може не тільки забезпечити катарсис, але й допомогти в обробці складних почуттів, побачити перспективу ситуації. Соціальна підтримка сприяє зниженню рівня стресу, а терапевтичні бесіди допомагають сформулювати і розв'язати внутрішні конфлікти, побудувати здорові стратегії адаптації, змінити деструктивні переконання та сприяє відновленню після емоційних травм.

3. Акцент на саморозвитку.

Фокусування на хобі, фізичних тренуваннях або розвитку нових навичок допомагає не лише зайняти розум, але й відновити почуття контролю над життям. Саморозвиток після розриву може бути пов'язаний як із зовнішнім, так і внутрішнім зростанням, участь у нових активностях та відкриття нових інтересів покращує самопочуття та стає джерелом радості, що так потрібна у цей період.

4. Уникнення негативних думок.

Після завершення стосунків важливо свідомо зосереджуватися на позитивних аспектах життя, адже хронічне перебування в негативних роздумах може затягнути процес відновлення і перешкодити процесу адаптації.

5. Монада.

Нові стосунки можуть здатися хорошим способом уникнення болю чи самотності, але насправді не є хорошим способом заповнення внутрішньої порожнечі. Психологічно важливо пройти через процес зцілення і відновлення внутрішньої рівноваги перед тим, як знову вступати у нові зв'язки. Коли людина емоційно готова і знаходить внутрішній баланс, це збільшує ймовірність побудови здорових і стійких стосунків у майбутньому. Психологи зазвичай рекомендують людям, які пережили розрив, дати собі час на самопізнання та пошук внутрішньої гармонії, щоб уникнути повторення старих помилок і виявити нові способи взаємодії з іншими.

Отже, завершення стосунків є складним і болісним процесом, але водночас це частина природного циклу особистісного розвитку. Це не кінцева точка, а перехід до нових можливостей, які можуть призвести до глибшого розуміння себе, своїх потреб і бажань. Через цей процес людина має шанс змінити себе, набути нових навичок і, в кінцевому підсумку, зустріти людину, яка буде розділяти її цінності та життєві прагнення.

Запитання для обговорення:

1. Які роздуми/спогади піднялися під час лекції?
2. Яка ваша особиста мотивація бути присутніми на цій лекції?
3. Що вам запам'яталося найбільше і чому?

Використана література

1. Миколайчук М. «Емоційна близькість – що потрібно знати про подружні стосунки». URL : <https://health.ucu.edu.ua/news/emotsijna-blyzkist-najvazhlyvishe-shho-potribno-znaty-pro-podruzni-stosunku/> (дата звернення: 24. 02. 2022)
2. Музиченко Л. В. Особистісна ідентичність і проблеми періодизації юності. Наукові записки НаУКМА. Серія: Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2008. Т. 84. С. 45-49.
3. Фромм Е. Мистецтво любові. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 192 с.
4. Gottman J., Gottman, J. S., Abrams D., Abrams R. C. The man's guide to women. New York: Rodale. 2016. 224 p.
5. Sternberg R. J. A triangular theory of love. *Psychological Review*. 1986. Vol. 93. P. 119–135.

6. Peseschkian N. 33 und eine Form der Partnerschaft. Frankfurt: Fischer TB, 1988. 288 p.

Практична частина

Тренінгово-розвивальне заняття «Вектор стосунків»

Мета: розвиток особистісного компоненту готовності до подружнього життя через підвищення усвідомленого ставлення до побудови стосунків у довготривалій перспективі, розуміння ключових факторів, які впливають на гармонійність, тривалість та завершення стосунків.

Завдання: допомогти учасникам проаналізувати власний досвід взаємин, зокрема їх початок, розвиток та завершення; навчити учасників розпізнавати, виражати та проживати емоції, пов'язані із завершенням стосунків; допомогти сформувати позитивний погляд на майбутнє та нові потенційні стосунки.

Хід заняття:

Вправа № 1 «Мої стадії стосунків» (15 хв.)

Мета: дослідження власного досвіду побудови та завершення стосунків, ознайомитися з досвідом інших учасників.

Інструкція: учасникам пропонується подумати про конкретні стосунки (романтичні, дружні або навіть сімейні) та проаналізувати їх у контексті трьох етапів:

1. Як вони починались?
2. Як вони розвивались?
3. Як і чому завершувались?

Якщо учасникам буде зручніше, свої думки вони можуть записати на аркуші паперу, ключові моменти. Учасники розповідають про один із досвідів, відповідаючи на питання:

1. Що найбільше запам'яталося на початку?
2. Які етапи розвитку були ключовими?
3. Що ви зрозуміли або чому навчилися після завершення цих стосунків?

Обговорення:

1. Що ви усвідомили після виконання вправи?
2. Як це вплине на ваше майбутнє ставлення до стосунків?

Вправа № 2 «Сум» (20хв.)

Мета: розвиток вміння висловлювати власних емоції в соціально прийнятній формі, говорити про свої складні переживання.

Інструкція: учасники діляться на пари, сідають один навпроти одного і розповідають партнеру про всі неприємні ситуації, які їм довелося пережити протягом тижня. Під такими маються на увазі ті моменти, коли переживали роздратування, злість, образу, страх, тугу, нудьгу тощо. Завданням слухача є надавати підтримку і допомагати оповідачеві називати свої почуття. Справа в тому, що чим точніше вони названі, тим легше згодом їх прийняти і відпустити.

Далі відбувається обмін ролями: оповідач стає слухачем, а слухач-доповідачем. Незабаром після того, як учасники в парах обговорили важливі питання, організовується велике коло для обговорення, де піднімаються такі питання:

- Наскільки висока ступінь готовності до вираження своїх негативних емоцій?
- Чи здатні учасники групи говорити про важкі і неприємні відчуття?
- Що повинно допомогти виявляти стримувані почуття?

Обговорення:

1. Який момент у виконанні вправи був найбільш емоційно важким для вас?
2. В якій ролі вам краще: оповідача чи слухача?

Вправа № 3. «Корені та крона» (15 хв.) [3, с. 205]

Мета: розвинути навички візуалізації; зарядити групу енергією.

Інструкція:

1. Виконується стоячи, ноги на ширині плечей. Повільно підняти руки через сторони до рівня плечей. Розслабити зап'ястя. Очі заплющені. Уявіть собі, що ви міцне квітуче дерево. Подумки простежте, як «стовбур» іде в землю і переходить у глибокі, потужні корені. Повільно вдихаючи, ніби витягуємо «коренями» енергію з ґрунту. Спостерігаємо, як потік енергії піднімається стовбуром угору, до «крони», голови, як наповнюються живильною силою «гілки», руки. Руки повільно опустити. Уявляємо, як легкий вітерець злегка розгойдує «стовбур» і «крону», ворушить «гілками» і «листям». Тепер, коли енергія наповнила все «дерево», уявіть, що ви всім тілом вдихаєте енергію вітру. На видиху виводите з себе все непотрібне.

Обговорення:

1. Як себе зараз відчуваєте?
2. Чи вдалося перезавантажитися?
3. Якщо ні, то як думаєте чому?

Вправа № 4. «Насіння» (15 хв) [1; 2]

Мета: сприяти розвитку взаємодії, довіри та адаптації учасників до змін, на основі самоаналізу.

Обладнання: аркуші паперу, кольорові олівці.

Інструкція: перед тим як учасники почнуть виконувати завдання, до уваги пропонується вступне слово психолога.

Вступне слово: сьогодні я можу сміливо назвати вас сильними особистостями, адже ми разом пройшли значний шлях, сповнений трансформаційних подій. Кожен із вас, приходячи на перше заняття, мав певні очікування, які метафорично можемо назвати насінням майбутніх змін.

Тепер настав час подивитися, що ж з цього виросло. Намалюйте, будь ласка, плоди насіння у вигляді рослини, квітки або навіть цілого букета. Покажіть, що проросло завдяки вашим зусиллям, а що, можливо, потребує трохи більше часу. Інтерпретуйте свої зміни на папері. Учасникам надається час протягом 5 хвилин намалювати те, що по відчуттях змінилось в них. Під виглядом рослини показати свої зміни.

Після чого, по бажанню, учасники презентують свій малюнок, беручи до уваги наступні питання:

1. Що у вашій «рослині» символізує досягнення, а що – виклики, з якими ви зіткнулися?
2. Чи є щось, що ще не «проросло», але ви готові продовжувати над цим працювати?
3. Як отримані зміни можуть допомогти вам у майбутніх стосунках?

Після того, кожен учасник кладе свій малюнок в центр кімнати. Психолог наголошує на тому, що кожен з вас змінився, кожен з вас виріс і тепер сміливо може вирушати далі по життю зі здобутими знаннями на зустріч гармонійним сімейним стосункам.

Вправа № 5. «Конверт» (8 хв.)

Мета: підбиття підсумків за час проведення тренінгово-розвивального заняття.

Обладнання: конверт з побажанням, які учасники писали на початку заняття.

Інструкція: кожен учасник може відкрити конверт та прочитати послання у голос або ж подумки. Головне відповісти на запитання: «Чи отримали ви те, на що сподівалися, коли починали цей шлях? Які зміни ви помітили у собі порівняно з початком тренінгу?». Учасники діляться своїми результатами, за бажанням.

Вправа № 6. «Прощай» (10 хв.)

Мета: навчитися екологічно завершувати стосунки, висловлювати свої почуття без звинувачень та агресії, ставити крапку з повагою до себе та партнера.

Обладнання: немає

Інструкція: Розділіть учасників на пари. Один учасник буде грати ініціатора розриву, інший – партнера, якому повідомляють про завершення стосунків. Ініціатор має пояснити своє рішення без звинувачень, використовуючи «Я-висловлювання», яке ми вивчали раніше. Наприклад, «Я відчуваю, що наші цінності змінилися» замість «Ти мене не розумієш». Другий

учасник висловлює свої почуття та ставить уточнюючі питання, якщо потрібно. Ініціатор завершення стосунків має знайти екологічний спосіб закінчити розмову, наприклад, подякувати за спільний досвід і побажати добра. Далі учасники міняються ролями і повторюють вправу.

Обговорення:

1. Які відчуття викликала вправа?
2. Які слова допомагали залишатися екологічними?
3. Що ви зрозуміли про свій спосіб завершення стосунків?

Індивідуальна домашня робота: напишіть лист самому собі, у якому ви розповідаєте про те, як ви бачите свої стосунки через рік після тренінгу. Якими вони мають бути, що ви хочете змінити або зберегти? Це може бути вашим орієнтиром для майбутніх кроків у розвитку.

Вправа № 7. «Я беру у стосунки» (10 хв.)

Мета: підбиття підсумків, узагальнити пройдений матеріал, робота над висновками.

Інструкція: кожен учасник по черзі має висловити свою думку з приводу того, які висновки зроблені за час роботи у групі та закінчити фразою «Я беру у стосунки...». Наприклад, «Я беру у стосунки вміння посміхатись труднощам, бо знаю, що разом ми зможемо їх подолати...», «Я беру у стосунки своє почуття спокою, яке знайшов тут».

На кінець заняття психолог висловлює щирі подяку кожному.

Кінець заняття.

Використані джерела

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Подкоритова Л. О. Рефлексія, самопізнання, психологічна самодопомога: тренінги та арт-терапевтичні методики : навч.-метод. посібник. Хмельницький: Центр інноваційної педагогіки та психології Хмельницького національного університету. 2018. С. 32–71.
3. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ: «Центр учбової літератури», 2014. 250 с

Завершення тренінгово-розвивальної програми!

Додаток М

Список публікацій здобувача:

Наукові праці,

в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Вовк А. І. Вплив характеру особистості на її здатність будувати гармонійні сімейні стосунки. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 12(17). С. 291–303. DOI: 10.52058/2786-4952-2022-12(17)-291-303 (засвідчено сертифікатом)
2. Вовк А. І. Дослідження психологічних умов та чинників, що здійснюють вплив на рівень готовності особистості до шлюбу. *Науковий журнал: Psychology travelogs: ХНУ*, 2024. № 3. С. 132–149. DOI: <https://doi.org/10.31891/pt-2024-3-13>
3. Вовк А. І. Роль сім'ї у розвитку шлюбного потенціалу дитини: науковий журнал з соціології та психології. *Габітус*. 2022. №34. С. 64–69.
4. Вовк А. І. Теоретичне дослідження проблем майбутніх сімей в контексті сформованості шлюбних потенціалів пари. *Вісник львівського університету, серія психологічні науки*. 2021. Вип. 9. С. 66–73. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208>.
5. Потапчук Є. М., Вовк А. І. Методичні основи тренінгово-розвивальної програми з підготовки до шлюбу: структура та зміст. *Наукові перспективи*. 2024. Вип. 11 (53). С. 1530–1542.

Наукові праці,

які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

6. Вовк А. І. Здатність особистості до саморозвитку шлюбного потенціалу. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір*: матеріали III Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв., 2024 р.). Одеса. 2022. С. 45–48. DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.17987>
7. Вовк А. І., Потапчук Є. М. Мотивація особистості до саморозвитку шлюбного потенціалу. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору*: матеріали XIII Всеукр. наук.-практ.

конф. (м. Хмельницький, 30 листопада 2023 р.), Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2023. С. 55–58. (засвідчено сертифікатом)

8. Вовк А. І. Теоретичний аналіз шлюбного потенціалу особистості. *Психологія та педагогіка у XXI столітті: перспективні та пріоритетні напрямки досліджень*: матеріали Міжнар. наук-практ. конф. Київ, 2021. С. 86–89.

9. Вовк А. І. Роль закладу вищої освіти у підготовці студентської молоді до сімейного життя. *Проблеми та стратегії розвитку педагогічної та психологічної освіти в Україні та країнах ЄС* : збірник тез наук-метод. доп. (м. Рига, Латвійська Республіка, 19 грудня 2022 р. – 29 січня 2023 р.). С. 14–19. (засвідчено сертифікатом)

10. Вовк А., Потапчук Є. Готовність до шлюбу як багатогранний процес. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору*: матеріали XIII Всеукр. наук.- практ. конф. (м. Хмельницький, 28 листопада 2024 р.) Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2024. С. 53–56.

Додаток Н

Довідки про впровадження результатів дослідження



ХМЕЛЬНИЦЬКА МІСЬКА РАДА УПРАВЛІННЯ ПРАЦІ ТА СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ МІСЬКИЙ ЦЕНТР СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ

вул. Кам'янецька, 38, м. Хмельницький, 29000,
тел./факс (0382) 65-73-28, (0382) 79-46-68, 65-78-78, 76-29-28
E-mail: CSDM-hm@ukr.net, код ЄДРПОУ 22786685

Довідка

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Вовк Аліни Іванівни

«Психологічні умови розвитку особистісної
готовності до подружнього життя»

Представленого на здобуття наукового ступеня доктора
філософії зі спеціальності 053 «Психологія»

Довідкою підтверджується впровадження результатів дисертаційної роботи Вовк А. І. «Психологічні умови розвитку особистісної готовності до подружнього життя» в практичну діяльність психологів Хмельницького міського центру соціальних служб впродовж 2024-2025 років.

Предметом впровадження виступили:

- результати теоретично-емпіричного аналізу психологічних умов, що впливають на розвиток особистісної готовності до подружнього життя;
- обґрунтована модель особистості, що здатна будувати гармонійні сімейні стосунки;
- розроблена тренінгово-розвивальна програма «Дорога до сімейного щастя: готовність до шлюбу».

Актуальність дослідження обґрунтована тим, що підготовка молоді до сімейного життя в процесі виховання здійснюється без чітко визначеного напрямку, а має випадковий та ситуативний характер, що призводить до нерівномірного розвитку шлюбного потенціалу, в результаті чого знижується рівень готовності до шлюбу. Водночас розвиток психологічної готовності молоді до подружнього життя є одним із пріоритетних напрямків роботи Центру, що реалізується через освітні, просвітницькі та практичні заходи.

Психологи Центру відзначили високу практичну цінність матеріалів, наданих для впровадження, підкреслюючи, що розроблена тренінгово-розвивальна програма «Дорога до сімейного щастя: готовність до шлюбу» має значний потенціал для ефективної роботи з молоддю, оскільки сприяє розвитку якостей майбутнього сім'янина, таких як емоційна зрілість, готовність до виконання функцій та завдань сім'ї, вміння вирішувати конфлікти тощо. Використання результатів теоретично-емпіричного аналізу психологічних умов, що впливають на розвиток особистісної готовності до подружнього життя, дає можливість ознайомити батьків з психологічними умовами, які впливають на формування готовності до шлюбу їхніх дітей, а модель особистості, здатної будувати гармонійні сімейні стосунки дозволяє оцінити особистісну готовність молоді до створення подружніх стосунків. За словами психологів, матеріали допомагають глибше зрозуміти психологічні аспекти, що впливають на підготовку молоді до шлюбу, а їх впровадження в практичну діяльність Центру покращить якість роботи з цією категорією населення.

Директор центру



Мар'яна ЛЮБЕЦЬКА



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

вул. Інститутська 11, Хмельницький-16, 29016, тел.: (0382) 67-02-76, факс: (0382) 67-42-65
 e-mail: centr@khmnu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02071234

20.03.2025 № 120/12

На № _____ від _____

Довідка

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Вовк Аліни Іванівни
 на тему: **«Психологічні умови розвитку особистісної
 готовності до подружнього життя»**
 поданого на здобуття наукового ступеня доктора
 філософії зі спеціальності 053-психологія

Результати дисертаційного дослідження А. І. Вовк «Психологічні умови розвитку особистісної готовності до подружнього життя» впроваджувалися в освітній навчально-практичний процес Хмельницького національного університету впродовж 2021-2023 рр.

А. І. Вовк запропонувала для впровадження в початковий процес підготовки фахівців соціономічного профілю за галуззю знань «Соціальні та поведінкові науки» авторську, тренінгово-розвивальну програму «Дорога до сімейного щастя: готовність до шлюбу», яка спрямована на розвиток особистісної готовності до подружнього життя та підвищення рівня шлюбного потенціалу. Зібрані й опрацьовані теоретичні та емпіричні матеріали дисертаційного дослідження можуть бути використані в процесі професійної підготовки фахівців-психологів у навчальних курсах «Психологія подружніх стосунків», «Сімейне консультування», «Теорія і практика сімейного консультування», «Підготовка молоді до подружнього життя» тощо. Зроблені теоретичні та емпіричні узагальнення і висновки можуть застосовуватись при здійсненні психологічного консультування психологами для проведення діагностики або розвитку шлюбного потенціалу.

Дисертаційна робота А. І. Вовк отримала позитивну оцінку від студентів та викладачів Хмельницького національного університету та є доцільною для подальшого впровадження у навчально-виховний процес ВНЗ.

Матеріали з психології розвитку особистісної готовності до подружнього життя, можуть служити основою для теоретико-емпіричної розробки в наступних дослідницьких напрацюваннях щодо відповідної та суміжної проблематики.

Проректор з наукової роботи,
 д. т. н., професор

Завідувач кафедри
 психології та педагогіки,
 д. психол. н., професор



Олег СИНЮК

Таїсія КОМАР