

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи
Кафедра загальної та практичної психології

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»**

**з теми: «ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ
ГОТОВНОСТІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ»**

Виконав: студентка 3 курсу
Psms1-B23z групи
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма)
УФНАРОВСЬКА Валерія Вадимівна

Керівник: Наталія ГОНЧАРУК, доктор
психологічних наук, доцент, доцент
кафедри загальної та практичної
психології

Рецензент:
Світлана МИХАЛЬСЬКА, доктор
психологічних наук, професор, завідувач
кафедри спеціальної та інклюзивної
освіти

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ.....	6
1.1. Психологічні засади та ознаки сформованості особистісної готовності до подружнього життя.....	6
1.2. Пріоритетні завдання періоду до шлюбу у становленні особистісної готовності до сімейного життя.....	16
Висновки до першого розділу.....	25
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ.....	27
2.1. Методика та експериментальна перевірка формування психологічної готовності особистості до подружнього життя	27
2.2. Рекомендації молоді з формування особистісної готовності до сімейного життя.....	35
Висновки до другого розділу.....	43
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48

ВСТУП

Актуальність теми. Дослідження психологічних умов розвитку особистісної готовності до подружнього життя зумовлена низкою сучасних соціальних і психологічних чинників. У сучасному суспільстві спостерігається трансформація сімейних цінностей, зміна ролей подружжя, зростання рівня розлучень та нестабільності шлюбних відносин. Це підвищує значущість підготовки особистості до відповідального сімейного життя.

Особливої ваги набуває формування психологічної готовності молоді до подружніх відносин, що включає розвиток емоційної зрілості, комунікативних навичок, здатності до емпатії, відповідальності та конструктивного вирішення конфліктів. Недостатній рівень сформованості цих якостей часто призводить до труднощів у міжособистісній взаємодії та деструктивних моделей поведінки в сім'ї.

Крім того, в умовах соціально-економічної нестабільності та зростання психологічних навантажень зростає потреба у науково обґрунтованих підходах до формування готовності до подружнього життя. Вивчення психологічних умов цього процесу дозволяє визначити ефективні засоби профілактики сімейних конфліктів, підвищення якості подружніх відносин та зміцнення інституту сім'ї загалом.

Таким чином, дослідження психологічних умов розвитку особистісної готовності до подружнього життя є своєчасним і необхідним як у теоретичному, так і в практичному аспектах, оскільки сприяє гармонізації сімейних відносин і підвищенню психологічного благополуччя особистості.

Об'єктом дослідження є: процес становлення та розвитку особистісної готовності молоді до подружнього життя як складного психологічного утворення.

Предметом дослідження є: психологічні умови, чинники та механізми формування особистісної готовності індивіда до подружнього життя.

Гіпотеза. Передбачається, що ефективний розвиток особистісної готовності до подружнього життя можливий за умови комплексного впливу психологічних умов (мотиваційних, когнітивних, емоційно-вольових і поведінкових), реалізованих у процесі спеціально розробленої програми, що сприяє підвищенню рівня усвідомленості, відповідальності та сформованості навичок міжособистісної взаємодії у молоді.

Метою дослідження є: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних умов розвитку особистісної готовності до подружнього життя, а також розробка практичних рекомендацій щодо її формування у молоді.

Для досягнення поставленої мети нами визначені наступні *завдання* дослідження:

1. Розкрити психологічні засади дослідження особистісної готовності до подружнього життя.
2. З'ясувати пріоритетні завдання періоду до шлюбу у становленні особистісної готовності до сімейного життя.
3. Обґрунтувати методику та здійснити експериментальну перевірку формування психологічної готовності особистості до подружнього життя.
4. Сформулювати рекомендації молоді з формування особистісної готовності до сімейного життя.

Методи дослідження. До *теоретичних методів дослідження* належать: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження; порівняння та інтерпретація наукових підходів до визначення особистісної готовності до подружнього життя. *Емпіричні методи дослідження* включають у собі: психодіагностичні методики; спостереження для збору первинної інформації; педагогічний (психологічний) експеримент з метою перевірки ефективності запропонованої програми. *Методи обробки даних* містять у собі: кількісний та якісний аналіз отриманих результатів та методи математичної статистики для перевірки достовірності результатів дослідження.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що в кваліфікаційній роботі було окреслено ключові психологічні умови, які детермінують розвиток особистісної готовності до подружнього життя; визначено основні характеристики, критерії та рівні сформованості особистісної готовності до шлюбу; обґрунтовано тренінгово-розвивальну програму «Дорога до сімейного щастя: готовність до шлюбу», спрямовану на формування особистісної готовності до подружнього життя. Уточнено зміст і прояви феномену сформованості шлюбного потенціалу особистості; структуру складових особистісної готовності до подружнього життя.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (47 найменувань).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

1.1. Психологічні засади та ознаки сформованості особистісної готовності до подружнього життя

Життєдіяльність особистості доцільно розглядати крізь призму кількох базових сфер, серед яких виокремлюють професійну самореалізацію, особистісний розвиток, стан здоров'я, соціальні взаємозв'язки, партнерські відносини, сферу відпочинку, духовний розвиток та фінансове забезпечення. Дисбаланс хоча б в одній із зазначених сфер може зумовлювати виникнення дистресових емоцій, зокрема розчарування, емоційного болю, пригніченості чи агресії. Психічна система людини не здатна повністю ігнорувати джерело дискомфорту, у зв'язку з чим загальний психоемоційний стан визначається наявністю стресогенних чинників навіть за умови благополуччя в інших сферах життєдіяльності.

Особистість як соціальний суб'єкт перебуває під постійним впливом суспільних процесів, зокрема економічної нестабільності, інфляційних коливань, політичних трансформацій, правової невизначеності та загальної нестабільності соціального середовища. Соціальні зміни можуть призводити до дезорганізації життєвих сфер, зростання девіантної поведінки та трансформації системи цінностей на індивідуальному рівні. В українському суспільстві ці процеси посилюються впливом тривалого емоційного напруження, зумовленого воєнними діями, необхідністю адаптації до екстремальних умов та боротьбою за базові ресурси. У таких умовах особливого значення набувають сфери соціальних контактів і партнерських взаємин, оскільки саме міжособистісна взаємодія виступає важливим чинником стабілізації психоемоційного стану, а гармонійні сімейні відносини — одним із ключових ресурсів підтримки особистості.

Сучасна криза інституту сім'ї обумовлена низкою конфліктів, серед яких провідне місце займає напруження у взаємодії між сім'єю та суспільством. В умовах війни це проявляється у зростанні кількості розлучень, спричинених тривалим роз'єднанням партнерів, поширенні подружніх зрад, підвищенні рівня адиктивної поведінки (алкоголізм, наркоманія, ігрова залежність), а також збільшенні кількості самотніх осіб унаслідок міграційних процесів. Населення України змушене функціонувати в умовах постійного стресу, пов'язаного з втратами, інформаційним навантаженням та необхідністю адаптації до нових життєвих реалій. Попри адаптаційні можливості психіки, спостерігається тенденція до зростання невротичних розладів, посттравматичного стресового розладу та депресивних станів [3, с. 210].

Тривалий вплив стресогенних факторів має не лише психологічні, а й демографічні наслідки: перевищення рівня смертності над народжуваністю, підвищення показників материнської та дитячої смертності, зростання смертності серед осіб працездатного віку. Це, у свою чергу, сприяє збільшенню рівня овдовіння та сирітства, що негативно позначається на функціонуванні сім'ї як соціального інституту та на формуванні готовності особистості до подружнього життя.

Суттєві трансформації суспільного ставлення до шлюбу зумовлюють необхідність комплексного наукового аналізу феномену готовності до сімейного життя. Це явище має міждисциплінарний характер і досліджується у межах різних галузей знань — філософії, психології, соціології, антропології, права, педагогіки, етики, сексології та інших.

Аналіз наукових джерел свідчить про фрагментарність уявлень щодо сутності шлюбної готовності в психології, що пов'язано з відсутністю єдиного підходу до її визначення та структурних характеристик. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває необхідність системного, структурованого та комплексного дослідження готовності особистості до сімейного життя [10, с. 23].

Теорія життєвого циклу сім'ї, розроблена в межах структурно-функціонального підходу, спрямована на аналіз еволюції сім'ї на різних етапах її розвитку, розглядаючи її як соціальну систему, що функціонує за власними закономірностями та виконує суспільно значущі функції. Представники інтеракціонізму трактують сім'ю як спільноту взаємодіючих індивідів, тоді як девелопменталісти доповнюють цей підхід урахуванням часової динаміки, інтерпретуючи поведінку сім'ї через призму її розвитку в межах життєвого циклу [21, с. 20].

Засновник структурно-функціонального напрямку в соціології Е. Дюркгейм здійснив аналіз механізмів сімейної згуртованості, ролей її членів у соціальній структурі та взаємозв'язку між різними соціальними явищами, зокрема розлученням. Учений наголошував, що процеси урбанізації здатні трансформувати або послаблювати традиційні функції сім'ї [41, с. 145].

Узагальнення основних напрямів дослідження психології сімейних взаємин дає підстави розглядати сім'ю як цілісну систему, що відіграє важливу роль у розвитку як особистості, так і суспільства загалом. Водночас соціальні процеси впливають на формування моделей взаємодії між членами сім'ї, що свідчить про тісну взаємозалежність сім'ї та соціуму. Така взаємодія має і позитивний потенціал, оскільки просвітницька діяльність на рівні суспільства може сприяти покращенню внутрішньосімейних стосунків. У цьому контексті особливої уваги набуває роль особистості у формуванні партнерських відносин і побудові сім'ї.

Проблема особистості досліджується різними науковими галузями, кожна з яких пропонує власне трактування цього феномену. У філософії увага зосереджується на визначенні місця особистості в суспільстві. Соціологія розглядає її як відносно стійку систему соціально значущих характеристик, що формуються в процесі суспільного розвитку та забезпечують інтеграцію індивіда у систему соціальних відносин. У загальній психології особистість трактується як інтегративне утворення, що об'єднує психічні процеси та забезпечує цілісність і стабільність поведінки. Диференціальна психологія

акцентує увагу на індивідуально-психологічних відмінностях, тоді як соціальна психологія досліджує соціальні ролі, статус, міжособистісні відносини та особливості взаємодії в групі. Психологія особистості, у свою чергу, аналізує закономірності розвитку, структуру, індивідуальні властивості та механізми становлення особистості [1, с. 210].

У межах психології сім'ї особистість розглядається як складова сімейної системи та активний учасник взаємодії з іншими її членами. Дослідження цього феномену здійснювали як вітчизняні, так і зарубіжні науковці. Водночас проблема визначення сутності поняття «особистість» залишається дискусійною, оскільки відсутнє універсальне трактування, що відображає складність і багатовимірність цього явища.

Особистість характеризується здатністю до цілеспрямованої активності та стійкості у досягненні визначених цілей, що узгоджуються з її потребами, за умови сформованої готовності до відповідних дій. Результативність діяльності значною мірою зумовлюється рівнем розвитку психологічних властивостей індивіда, серед яких ключове місце посідає готовність. У науковій психологічній літературі виокремлюють два базові підходи до інтерпретації сутності та структури готовності — функціональний і особистісний. У межах функціонального підходу готовність розглядається як специфічний стан психічних функцій, близький до феномену «оперативного спокою», і аналізується через характеристики діяльності суб'єкта. Натомість особистісний підхід трактує готовність як результат попередньої підготовки до діяльності, що являє собою стійке, багатокомпонентне утворення, яке включає мотиваційний, когнітивний, операційний та інші структурні компоненти [13, с. 66].

Структура готовності охоплює сукупність моральних і психологічних якостей, потенційних можливостей особистості, взаємозв'язок між свідомістю та поведінкою, а також поєднання об'єктивних і суб'єктивних аспектів психічної реальності. Психологічна готовність виступає інтегративною характеристикою, що об'єднує інтелектуальні, емоційно-вольові властивості,

професійно-моральні переконання, систему потреб, звичок, знань, умінь, навичок і спеціальних здібностей. Як цілісне особистісне утворення, готовність проявляється у вибірковій спрямованості на певний вид діяльності та формується на основі позитивного ставлення до неї, підкріпленого відповідними мотивами та потребами.

За науковими підходами, зокрема в інтерпретації О. Мірошніченка, формування готовності детермінується емоційним ставленням суб'єкта до діяльності, здатністю до адаптації поведінки в різних умовах, рівнем розвитку комунікативних умінь, а також комплексом індивідуально-психологічних характеристик, серед яких мислення, уява, спостережливість, емоційна стабільність, самоконтроль, щирість, доброзичливість і наполегливість. Мотиваційна сфера особистості формується під впливом зовнішніх чинників, які, взаємодіючи з внутрішніми умовами (індивідуальними особливостями, досвідом, психічним станом і свідомістю), зумовлюють спрямованість поведінки, зокрема прийняття рішень щодо вступу в шлюб [35, с. 526].

На певному етапі життєвого розвитку особистості актуалізується питання створення сім'ї, що безпосередньо пов'язане з рівнем її шлюбної готовності. Така готовність може бути як результатом сформованого шлюбного потенціалу, так і наслідком ідеалізованих уявлень, заснованих на емоційній закоханості без усвідомлення реальних труднощів подружнього життя. У випадку домінування ідеалістичних уявлень можливе виникнення морально-психологічних труднощів після зіткнення з реальністю сімейного життя, що може спричинити кризу, яка розвивається або в напрямі розлучення, або в напрямі свідомої роботи над розвитком подружніх відносин.

У науковому дискурсі шлюб визначається як соціально санкціонований союз між партнерами, що передбачає наявність взаємних прав та обов'язків. При цьому він поєднує в собі суперечливі аспекти свободи вибору та соціальної відповідальності, що є характерною рисою сучасного суспільства [43, с. 102].

Особистісний потенціал індивіда проявляється у різних сферах життєдіяльності — професійній, духовній, матеріальній, сексуальній, когнітивній та сфері міжособистісних відносин. Він відображає здатність особистості до саморозвитку та розширення власних можливостей. Важливою складовою цього потенціалу є шлюбний потенціал, який являє собою інтеграцію ресурсів і характеристик, що забезпечують формування гармонійних партнерських взаємин. До його структури входять матеріальні, фізичні, культурні, психологічні та сексуальні аспекти, які в сукупності визначають рівень готовності до подружнього життя.

Фізичний компонент шлюбного потенціалу пов'язаний із зовнішньою привабливістю та включає такі характеристики, як зовнішність, тілесні параметри, голос, манера поведінки, стиль одягу та інші сенсорні ознаки. Його вплив часто має підсвідомий характер і проявляється у формуванні первинної симпатії або антипатії. Перцепція партнера є індивідуальною та формується під впливом комплексу факторів, які закріплюються вже на ранніх етапах взаємодії. У процесі спілкування можливі певні зміни емоційного ставлення, що можуть як посилювати взаємну прихильність, так і спричиняти конфлікти. Фізичний аспект тісно пов'язаний із сексуальним, але не обмежується ним, оскільки включає також ставлення до власного здоров'я, тіла та зовнішнього вигляду [46, с. 180].

Культурний чинник, що виявляється через інтелектуально-світоглядну привабливість особистості, охоплює рівень її інтелектуального розвитку, систему життєвих орієнтацій, цінностей і цілей. Інтелект постає як інтегральний показник пізнавальної діяльності, сформований у процесі мислення, усвідомлення та інтерпретації дійсності. Світогляд, своєю чергою, є комплексною системою переконань, знань, ідеалів, норм і життєвих принципів, що визначають ставлення індивіда до світу та власного існування. Значущість цього чинника в подружніх відносинах зумовлюється рівнем відповідності інтелектуальних і культурних запитів партнерів реальним умовам їхнього життя. Практично це проявляється через співвіднесення рівня

освіти, професійного статусу, кола інтересів, форм дозвілля, а також через взаємні очікування і претензії щодо культурно-інтелектуальної взаємодії. Водночас інтенсивність впливу культурного чинника не є сталою і може трансформуватися впродовж життєвого шляху подружжя [5, с. 112].

Сексуальний чинник, який репрезентує інтимно-еротичну привабливість, визначається ступенем відповідності між реальними сексуальними проявами партнерів та їхніми очікуваннями. Сексуальні потреби й уподобання можуть істотно варіюватися залежно від індивідуальних особливостей, зокрема темпераменту, віку, стану здоров'я, життєвого досвіду та культурних установок. При цьому важливо враховувати як кількісні, так і якісні відмінності між чоловічою та жіночою сексуальністю, що проявляються у специфіці еrogenних зон, динаміці сексуальної активності та вікових змінах. Зокрема, для чоловіків характерною є тенденція до поступового зниження сексуальної активності після 30–35 років, тоді як у жінок у цей період може спостерігатися її зростання.

Психологічний чинник, що відображає морально-психологічну привабливість, є одним із ключових у забезпеченні стабільності подружніх взаємин. Він визначається узгодженістю індивідуально-психологічних характеристик партнерів, таких як риси характеру, емоційно-вольова сфера, рівень інтелектуального розвитку, а також спільністю життєвих цілей і уявлень про рольову структуру сім'ї. Ігнорування цих аспектів може призводити до зростання конфліктності та деструктивних тенденцій у шлюбі [5, с. 116].

Важливою складовою особистісної зрілості є стійкість до психологічних комплексів, яка передбачає здатність індивіда протистояти викривленим уявленням про власну неповноцінність. Порушення у сфері самосприйняття можуть негативно впливати на міжособистісну комунікацію та інтимну сферу, сприяючи формуванню деструктивних моделей взаємодії, зокрема тривожно-уникаючих або залежних відносин.

Не менш значущою є стійкість до фізіологічних і психічних залежностей, яка визначається здатністю особистості протидіяти впливу адиктивної поведінки та шкідливих звичок. Наявність залежностей, як правило, супроводжується феноменом співзалежності, що руйнує міжособистісні зв'язки, ускладнює виконання сімейних ролей та негативно впливає на розвиток дітей.

Сформований шлюбний потенціал особистості може виступати як ресурсом для побудови гармонійних сімейних відносин, так і фактором ризику їх дестабілізації. Його ефективність залежить від рівня розвитку складових та їх відповідності очікуванням партнера. Комплексний аналіз структурних елементів шлюбного потенціалу дає змогу виявити як конструктивні, так і проблемні аспекти взаємодії, що потребують корекції. Важливо підкреслити, що зміни у шлюбному потенціалі можливі лише за умови внутрішньої мотивації особистості та реалізуються через індивідуальну психологічну роботу, професійну підтримку або участь у спеціалізованих тренінгах [27, с. 34].

На основі рівня сформованості шлюбного потенціалу визначається ступінь сумісності партнерів, яка є одним із ключових показників якості подружніх відносин. Подружня сумісність трактується як рівень узгодженості фізичних, психологічних і соціальних характеристик партнерів, що відображається у їхній задоволеності шлюбом.

У науковій літературі виокремлюють декілька базових аспектів подружньої сумісності. Соціальна сумісність проявляється у спільності життєвих цілей, цінностей та активності в суспільному житті, що забезпечує ефективну комунікацію як у межах сім'ї, так і поза нею. Сексуальна сумісність передбачає гармонізацію інтимних потреб і ґрунтується на знаннях фізіологічних та культурних особливостей статевого життя. Побутова сумісність визначається узгодженістю уявлень щодо організації сімейного побуту та розподілу ролей. Психологічна сумісність відображає гармонію характерологічних і темпераментних особливостей партнерів та визначає

емоційний клімат у сім'ї. Духовна сумісність пов'язана зі спільністю моральних цінностей, культурних інтересів і форм дозвілля. Інтелектуальна сумісність, у свою чергу, характеризується здатністю партнерів до взаєморозуміння, спільного осмислення подій і подолання когнітивних розбіжностей, що є важливою умовою запобігання комунікативному відчуженню та конфліктам [32, с. 213].

Високий рівень подружньої сумісності виступає важливим детермінантом стабільності та гармонійності сімейних відносин, суттєво підвищуючи ймовірність тривалого й ефективного функціонування шлюбного союзу. Натомість несумісність партнерів розглядається як один із ключових факторів ризику дестабілізації сім'ї та зниження її життєздатності. Вона проявляється у формуванні емоційної дистанції між подружжям, зростанні конфліктогенності взаємодії, поширенні взаємних претензій, критики та неприйняття особистісних характеристик один одного.

У наукових дослідженнях визначено типові індикатори подружньої несумісності, серед яких виокремлюють хронічне відчуття втоми у взаємодії, підвищену дратівливість, труднощі у встановленні конструктивної комунікації, а також систематичне порушення сприятливого психологічного клімату в сім'ї. За умов психологічної несумісності партнери демонструють знижену здатність до взаєморозуміння, схильність до акцентуації на недоліках одне одного, що сприяє накопиченню негативних емоційних переживань і виснаженню психоемоційних ресурсів [44, с. 43].

На початкових етапах такі дисфункції можуть виявлятися у формі афективних порушень, зокрема депресивних станів, емоційної депривації, підвищеної тривожності та дратівливості. У подальшому, за відсутності корекції, ці явища здатні трансформуватися у більш стійкі психопатологічні симптоми, серед яких іпохондричні прояви, параноїдні тенденції, obsесивні стани, порушення сну та хронічна тривожність. Водночас у частини осіб, особливо чоловіків, спостерігається схильність до формування адиктивної поведінки, зокрема зловживання алкоголем, наркотичними речовинами або

розвитку ігрової залежності як способу компенсації психоемоційного напруження.

Наслідком тривалої подружньої несумісності є поступове відчуження між партнерами, ослаблення сімейних зв'язків, зниження рівня залученості у сімейне життя та пошук альтернативних форм соціальної взаємодії поза межами родини.

Узагальнення наукових підходів дало змогу виокремити систему маркерів задоволеності та незадоволеності подружнім життям, які відображають якість міжособистісної взаємодії, рівень емоційної близькості, ступінь реалізації очікувань партнерів та загальний психологічний клімат у сім'ї [38, с. 20].

Узагальнюючи наукові підходи до розуміння феноменів сім'ї, шлюбного потенціалу та задоволеності подружніми відносинами, доцільним є уточнення змісту категорії «особистісна готовність до подружнього життя», а також виокремлення її структурних компонентів і відповідних індикаторів, що забезпечують можливість її системного аналізу та емпіричного дослідження.

На нашу думку, визначення рівня готовності індивіда до подружнього життя безпосередньо пов'язане з комплексним аналізом його шлюбного потенціалу. Особливого значення це набуває у випадках, коли в особистісному досвіді простежуються типові труднощі у вибудовуванні міжособистісних стосунків, зокрема їхня нетривалість, повторюваність причин розриву, а також наявність внутрішніх суперечностей між потребою у близькості та недостатнім рівнем сформованості навичок її реалізації. Відсутність усвідомлення причин таких труднощів додатково ускладнює процес формування стабільних партнерських взаємин.

Слід зазначити, що феномен «готовності до подружнього життя» характеризується значною багатовимірністю та концептуальною різноманітністю. У науковому дискурсі виокремлюється низка близьких за змістом понять, які в повсякденному мовленні часто ототожнюються, попри наявність суттєвих смислових відмінностей між ними [41, с. 146].

Зокрема, у працях дослідників підкреслюється, що готовність до шлюбу передбачає здатність партнерів забезпечувати взаємне задоволення потреб на різних рівнях функціонування особистості, включаючи психологічний, емоційний, матеріально-фінансовий, побутовий, морально-ціннісний та інтимно-сексуальний аспекти взаємодії.

1.2. Пріоритетні завдання періоду до шлюбу у становленні особистісної готовності до сімейного життя

Кожна особа, яка розглядає можливість вступу в шлюб, проходить специфічний етап життєвого шляху, у межах якого актуалізується потреба у практичному застосуванні набутих знань, уявлень і досвіду щодо подружнього життя. Метою цього процесу є усвідомлений вибір партнера, який відповідатиме критеріям «достатньо прийняттого» або «оптимального» для побудови стабільних і гармонійних сімейних відносин. У науковій літературі зазначений період окреслюється як дошлюбний етап розвитку особистості.

Проблематика цього етапу тривалий час перебуває у центрі уваги дослідників у галузі сімейної психології. Зокрема, наукові розвідки присвячені аналізу процесу знайомства та специфіки залицяння як важливих складових дошлюбної взаємодії, що формують первинні уявлення про партнера та закладають основу подальших відносин. Значна увага приділяється також впливу сімейного середовища на формування готовності молоді до вступу у шлюб, адже саме родина виступає первинним агентом соціалізації та транслятором моделей сімейної поведінки.

Окремий напрям досліджень стосується значущості дошлюбного етапу для подальшого функціонування сім'ї, зокрема в аспекті формування очікувань, ціннісних орієнтацій та моделей взаємодії між партнерами. Важливим є і вивчення поведінкових характеристик потенційного шлюбного партнера, що дозволяє прогнозувати особливості майбутніх подружніх відносин [29, с. 233].

Науковці також акцентують увагу на процесах цілеспрямованої підготовки до подружнього життя, які передбачають формування необхідних знань, умінь і навичок ефективної міжособистісної взаємодії. Не менш значущими є дослідження, присвячені формуванню першого враження про партнера, розвитку міжособистісної сумісності, а також вивченню мотивів вступу в шлюб і особливостей дошлюбних уявлень про сімейне життя [22, с. 124].

Крім того, у сучасних наукових підходах розглядаються питання оптимізації дошлюбного етапу, що передбачає створення умов для більш усвідомленого вибору партнера та підвищення якості майбутніх сімейних відносин. Окрему увагу приділено аналізу впливу стилів любові на характер і динаміку міжособистісних стосунків, що також виступає важливим чинником у процесі формування подружньої взаємодії.

Український психолог М. Наричин наголошує на тому, що сімейний сценарій, засвоєний у процесі спостереження за взаєминами батьків, має визначальний вплив не лише на формування критеріїв вибору партнера на дошлюбному етапі, але й на особливості поведінки індивіда у передшлюбний період та безпосередньо в подружньому житті. Зокрема, за М. Наричиним, інтерналізовані моделі сімейної взаємодії впливають на ставлення до партнера, характер міжособистісної комунікації, тривалість шлюбних відносин, а також можуть зумовлювати кількість шлюбів протягом життєвого шляху особистості [37, с. 196].

Дослідник підкреслює, що значущу роль у цьому процесі відіграє ранній життєвий досвід, зокрема дитячі враження, які закладають основи первинних комунікативних навичок і формують базові симпатії, що виникають ще в дошкільному або молодшому шкільному віці. Саме на цьому етапі відбувається становлення емоційних реакцій та моделей міжособистісної взаємодії, які згодом відтворюються у дорослому житті [37, с. 196].

За спостереженнями М. Наричина, на підсвідомому рівні індивід може виявляти схильність до вибору партнерів, які мають певну схожість із

першими значущими особами його соціального оточення, зокрема друзями дитинства, навіть якщо ці образи не зберігаються у свідомій пам'яті. Вирішальним чинником у цьому контексті виступає позитивний досвід взаємодії з такими особами, який формує очікування аналогічно успішної та емоційно задовільної взаємодії з подібними партнерами у майбутньому [37, с. 197].

З позицій конструктивного підходу ідеалізація партнера може виконувати функцію психологічного стимулу особистісного розвитку, окреслюючи для індивіда своєрідну «зону найближчого розвитку» та визначаючи потенційні напрями самовдосконалення. У такому контексті вона здатна слугувати внутрішнім орієнтиром, що спонукає до формування нових якостей і поведінкових стратегій у міжособистісній взаємодії.

Водночас у науковій літературі ідеалізація розглядається як один із суттєвих ризиків дошлюбного періоду, що може ускладнювати адекватне сприйняття партнера та реалістичну оцінку майбутніх подружніх відносин. Вона нерідко поєднується з іншими дестабілізуючими чинниками, зокрема такими, як надто ранній або, навпаки, відкладений вступ у шлюб, схильність до надмірної романтизації взаємин, прояви зверхності, обмежена тривалість знайомства, а також певні соціально-психологічні особливості, зокрема відсутність досвіду взаємодії з братами чи сестрами, що впливає на розвиток навичок міжособистісної комунікації [23, с. 117].

Відповідно до концепції А. Маслоу, ідеалізація не є характерною для самоактуалізованих особистостей, які досягли високого рівня особистісної зрілості. Такі індивіди здатні до автентичного, безумовного прийняття партнера без спотворення його реальних характеристик. За А. Маслоу, для них притаманні природність, спонтанність і щирість у прояві почуттів, що відрізняє їх від осіб, які перебувають на етапі особистісного становлення і схильні до ідеалізованого сприйняття партнера як компенсаторного механізму власної незрілості [33, с. 102].

Після ґрунтовного аналізу власних бажань, емоційних переживань і внутрішніх відчуттів щодо потенційного партнера або партнерки важливим є усвідомлення тих мотиваційних чинників, які визначають характер і спрямованість взаємин. Відповідно до результатів досліджень В. Кравця, мотивація вступу у міжособистісні стосунки може бути різноманітною і включати такі орієнтації, як прагнення до розваг, отримання задоволення від спільного проведення часу, пошук духовної єдності, переживання почуття кохання, реалізація інтимно-сексуальних потреб, а також потреба у спілкуванні як такому [29, с. 233].

З огляду на це, науковець підкреслює багатовимірність мотивів, що лежать в основі формування романтичних стосунків, і їхню значущість для подальшої динаміки взаємодії між партнерами. У цьому контексті особливо важливим є чітке усвідомлення власної мотивації на початкових етапах знайомства, оскільки саме вона визначає очікування, інтерпретацію поведінки партнера та характер розвитку взаємин.

Невизначеність або недостатня усвідомленість власних мотивів може призводити до виникнення когнітивних і емоційних розбіжностей у сприйнятті стосунків між потенційними партнерами, що, у свою чергу, ускладнює процес взаєморозуміння, узгодження очікувань та формування стабільної і гармонійної взаємодії.

Дослідники подружніх взаємин, зокрема В. Кравець, Т. Кравченко, Н. Погорільська та співавтори, О. Столярчук, Р. Федоренко та Є. Потапчук, у своїх наукових працях виокремлюють комплекс ключових завдань дошлюбного періоду, які визначають успішність переходу до подружнього життя та подальшу стабільність сімейних відносин [43, с. 102].

По-перше, важливим завданням є формування спільного емоційного досвіду між потенційними партнерами, що передбачає накопичення взаємних вражень, переживань і позитивних емоцій. Такий досвід виконує роль своєрідного емоційного ресурсу, який у подальшому сприяє ефективній

адаптації до нових соціальних ролей у межах сім'ї та підвищує стійкість подружнього союзу.

По-друге, значущим є процес сепарації майбутнього подружжя від батьківської сім'ї. Як підкреслюють дослідники, цей процес має відбуватися на кількох рівнях — територіальному, фінансовому, психологічному тощо, — і передбачає поступове набуття автономності, самостійності та відповідальності за власне життя і майбутню сім'ю.

По-третє, у дошлюбний період відбувається формування уявлень про майбутнє сімейне життя, зокрема узгодження життєвих цінностей, цілей, очікувань і бачення спільного майбутнього. Саме на цьому етапі партнери виробляють спільні орієнтири, які стають основою для побудови гармонійних і узгоджених відносин.

По-четверте, важливим завданням є поглиблення взаємного пізнання партнерами одне одного. У процесі спілкування та взаємодії чоловік і жінка не лише краще розуміють індивідуальні особливості, цінності та поведінкові моделі партнера, але й здійснюють реалістичну оцінку обґрунтованості власного рішення щодо перспектив спільного подружнього життя, що є важливим чинником усвідомленого вступу у шлюб [46, с. 179].

Для забезпечення ефективної реалізації основних функцій сім'ї Р. Федоренко пропонує систематизований підхід до визначення психологічних умов оптимізації передшлюбного періоду. Зокрема, дослідник виокремлює низку ключових компонентів, що сприяють формуванню зрілих і стабільних подружніх відносин [37, с. 196].

По-перше, важливим є глибокий аналіз і рефлексія власних мотивів вступу у стосунки, а також усвідомлення характеру взаємин і емоційних переживань як власних, так і партнера. Така аналітична робота дозволяє краще зрозуміти внутрішні детермінанти поведінки та уникнути імпульсивних рішень у виборі партнера.

По-друге, Р. Федоренко наголошує на необхідності трансформації ідеалізованого образу партнера у більш реалістичне його сприйняття. Це

передбачає поступове відходження від завищених очікувань і формування об'єктивного уявлення про особистісні характеристики іншої людини.

По-третє, суттєвим компонентом є передшлюбний інформаційний обмін між партнерами. Він включає уточнення біографічних даних, обмін інформацією щодо стану здоров'я, репродуктивних можливостей, життєвих цінностей, довгострокових планів, а також узгодження уявлень про шлюб і рольові очікування у майбутній сім'ї [37, с. 196].

Отримання всебічної інформації про партнера з метою формування цілісного «психологічного портрета» можливе лише за умов взаємної відкритості та довірливого саморозкриття. У випадку, якщо учасники дошлюбного етапу з метою реалізації прихованих мотивів надають недостовірну або викривлену інформацію, це може призвести до суттєвих труднощів у подальшій подружній взаємодії та поставити під загрозу стабільність сімейного життя (Р. Федоренко) [37, с. 196].

У свою чергу, О. Добрович у своїх дослідженнях систематизує неусвідомлені мотиви вступу до шлюбу, які можуть суттєво впливати на прийняття рішення щодо створення сім'ї. Серед них виокремлюються: романтична рольова поведінка, коли молоді люди орієнтуються на відтворення ідеалізованих сценаріїв стосунків; спільність інтересів, яка інтерпретується як ознака духовної близькості; уражене самолюбство, що спонукає до досягнення бажаного партнера будь-якою ціною; комплекс неповноцінності, який зумовлює сприйняття стосунків як можливості компенсації власних переживань або «останнього шансу»; інтимний успіх як орієнтація на досягнення гармонійного союзу через сексуальну близькість; взаємна доступність як чинник привабливості; почуття жалю, провини або обов'язку, що можуть сприйматися як моральне зобов'язання; відповідальність як зріла позиція щодо власних дій і рішень; матеріальна вигода як прагнення до економічного чи соціального забезпечення; помста як деструктивний мотив, спрямований на «конкуренцію» з попереднім партнером; а також страх самотності, коли шлюб розглядається як спосіб

уникнення внутрішніх переживань і екзистенційної невизначеності [18, с. 104].

Крім того, у науковій літературі дослідники (зокрема, узагальнені підходи, представлені у працях різних авторів) виокремлюють чотири основні типи установок щодо вступу в шлюб. Негативна установка передбачає орієнтацію на задоволення основних потреб поза межами сім'ї та відсутність очікувань щодо сімейних відносин. Висока вибірковість характеризується прагненням до ідеального партнера та відмовою від створення сім'ї за відсутності відповідного кандидата. Установка середнього рівня вибірковості є найбільш поширеною і передбачає готовність до шлюбу за умови наявності партнера з прийнятними особистісними якостями. Низький рівень вибірковості, у свою чергу, проявляється у пріоритетності самого факту вступу в шлюб над індивідуальними цінностями та критеріями вибору партнера [20, с. 104].

Особа, яка характеризується готовністю до сімейного життя, але водночас орієнтована на власний особистісний розвиток, зазвичай демонструє саме третій тип установки, за якого створення сім'ї розглядається як важливий, але не домінуючий аспект життєвого шляху, а один із елементів реалізації власної ідентичності та життєвих цілей.

Існує принципова відмінність між мотивами, що спонукають індивіда до вступу у романтичні стосунки, та мотивами, які лежать в основі рішення про укладення шлюбу. У цьому контексті Р. Федоренко розглядає мотивацію як один із визначальних чинників функціонування та змістовного наповнення передшлюбного періоду, підкреслюючи її системоутворюючу роль у формуванні готовності до сімейного життя. Водночас О. Столярчук акцентує увагу на тому, що значний вплив на формування шлюбної мотивації у молоді має досвід, набутий у батьківській (генетичній) родині. Саме сімейне середовище виступає первинним джерелом засвоєння моделей поведінки, ціннісних орієнтацій і уявлень про подружні відносини, які формуються

задовго до прийняття свідомого рішення про шлюб із конкретною особою (О. Столярчук) [45, с. 123].

З метою визначення найбільш конструктивних і соціально сприятливих мотивів вступу до шлюбу, які потенційно сприяють формуванню гармонійних і стабільних партнерських відносин, було залучено експертне середовище. Зокрема, 16 фахівців — практичних психологів і психотерапевтів, які є членами Асоціації сімейних психологів України, — здійснили оцінювання та ранжування різних мотивів вступу в шлюб за шкалою від 1 (найбільш сприятливий мотив) до 10 (найменш сприятливий мотив) (див. таблицю 1). Такий експертний підхід дозволив отримати узагальнену професійну оцінку мотиваційних чинників, що впливають на якість і перспективність подружніх взаємин (див. Таблиця 1).

Таблиця 1.

Класифікація мотивів вступу у шлюб (узагальнено за працями В. Кравця, В. Радчук, О. Столярчук, Р. Федоренка)

№	Мотиваційні чинники укладення шлюбу	Експертне ранжування
1	Потреба в турботі з боку партнера, що подібна до батьківської опіки	4
2	Духовна спорідненість і внутрішня близькість	1
3	Почуття кохання	2
4	Орієнтація на матеріальну вигоду чи розрахунок	5
5	Керування морально-етичними переконаннями	6
6	Дотримання усталених соціальних норм і стереотипів	9
7	Почуття обов'язку	8

Зупинимося детальніше на змісті трьох найбільш сприятливих мотивів для вступу в подружнє життя. Провідну позицію серед них займає мотив любові. У філософській енциклопедії любов трактується як морально-естетичне почуття, що виявляється у безкорисливому та альтруїстичному

спрямуванні до об'єкта почуття [18, с. 104]. У філософському розумінні, як підкреслюється у відповідних джерелах, сутність цього почуття полягає у самовідданості, готовності до самопожертви та формуванні на цій основі глибокої духовної близькості між людьми. Водночас любов постає як багатовимірне явище, яке різні автори інтерпретують по-різному, оскільки воно охоплює захоплення партнером, симпатію, повагу та певну ідеалізацію, що проявляється у виокремленні партнера серед інших і сприйнятті його як особливого.

З позицій психологічної науки [18, с. 104] любов розглядається як вибіркове ставлення до представника протилежної статі як до унікальної, цілісної особистості. У науковій літературі наголошується, що справжня любов не повинна набувати егоїстичного чи одностороннього характеру; вона передбачає певне ототожнення себе з партнером, умовний перехід від індивідуального «я» до спільного «ми» за одночасного збереження автономності та індивідуальності кожного з учасників взаємин.

У сучасній психології, як зазначається у дослідженнях, зокрема [18, с. 105], концепції любові умовно поділяють на «песимістичні» та «оптимістичні». Представники песимістичного підходу акцентують увагу на залежності особи, яка переживає кохання, від об'єкта своїх почуттів, а також на зв'язку любові з негативними емоційними станами, такими як тривожність, страх втрати чи емоційна нестабільність. Згідно з позицією авторів цього напрямку, любов може трансформуватися у форму емоційної залежності, що стримує особистісний розвиток. У таких взаєминах один із партнерів ніби «втрачає себе» в іншому, поступово розчиняючись і втрачаючи власну ідентичність.

Німецький психолог Х. Шельський зазначає, що коли очікування любові стає домінуючим мотивом вступу до шлюбу, то повсякденні труднощі та обов'язки, пов'язані з сімейним життям і вихованням дітей, можуть спонукати до пошуку нового об'єкта кохання. Подібні стосунки за своєю суттю наближаються до співзалежності — явища, яке в науковій літературі, зокрема

[6, с. 14], визначається як емоційна залежність однієї особи від іншої. У таких випадках взаємини не завжди відображають справжню любов, а радше є її імітацією, що зовні нагадує безкорисливе почуття, але насправді ґрунтується на залежності. Саме тому для їхнього позначення доцільно використовувати термін «співзалежність».

На противагу цьому «оптимістичні» моделі любові, представлені, зокрема, у концепції А. Маслоу [5, с. 114], характеризуються відсутністю тривожності та наявністю психологічного комфорту у взаєминах. В основі таких підходів лежить емоційна незалежність особистості від партнера, що поєднується з позитивним, приймаючим ставленням до нього. Представники гуманістичної психології підкреслюють, що саме така форма любові сприяє гармонійному особистісному розвитку, внутрішньому благополуччю та формуванню зрілих і стабільних партнерських відносин.

Отже, дошлюбний і передшлюбний періоди в життєвому шляху особистості відіграють визначальну роль у формуванні гармонійних і щасливих сімейних взаємин, оскільки саме на цьому етапі майбутні партнери мають змогу оцінити рівень сформованості свого шлюбного потенціалу та, за необхідності, скоригувати його. У процесі дослідження встановлено, що найбільш сприятливими мотивами для вступу до шлюбу виступають любов, духовна близькість і психологічна сумісність. На відміну від інших мотивів, вони відображають наявність глибоких емоційних і особистісних зв'язків між партнерами, що сприяє стабільності та тривалості стосунків.

Крім того, було проаналізовано чинники, які впливають на успішність або, навпаки, невдачу подружнього життя, а також представлено результати емпіричного дослідження щодо ставлення українців до дошлюбного етапу та усвідомлення його значущості для подальшого сімейного благополуччя.

Висновки до першого розділу

Психологічні засади формування особистісної готовності до подружнього життя ґрунтуються на поєднанні емоційної, когнітивної та поведінкової

зрілості особистості, що забезпечує здатність до побудови гармонійних міжособистісних стосунків. Важливими компонентами виступають усвідомлення власних цінностей і життєвих орієнтирів, сформованість адекватної мотивації вступу в шлюб, а також готовність до прийняття відповідальності за сімейні ролі та обов'язки. Серед основних ознак сформованості особистісної готовності до подружнього життя визначаються психологічна сумісність партнерів, емоційна стабільність, розвинені комунікативні навички, здатність до емпатії, взаємоповаги та підтримки. Не менш важливими є вміння конструктивно вирішувати конфлікти, орієнтація на партнерські взаємини, готовність до компромісів і збереження індивідуальності в умовах спільного життя. У сукупності ці характеристики забезпечують передумови для створення стабільних, гармонійних і довготривалих сімейних відносин.

Період до шлюбу є важливим етапом становлення особистісної готовності до сімейного життя, оскільки саме в цей час формуються базові уявлення про партнерство, сімейні ролі та відповідальність. Пріоритетними завданнями цього періоду виступають усвідомлення власних цінностей і життєвих цілей, формування адекватної мотивації вступу в шлюб, а також розвиток емоційної зрілості й здатності до саморегуляції. Важливе значення має також розвиток навичок ефективної комунікації, здатності до емпатії, взаєморозуміння та конструктивного вирішення конфліктів. Окремим завданням є формування психологічної сумісності з партнером, узгодження очікувань щодо сімейного життя та вироблення готовності до компромісів. У сукупності реалізація зазначених завдань забезпечує формування стійкої особистісної готовності до подружнього життя та сприяє створенню гармонійних сімейних відносин.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

2.1. Методика та експериментальна перевірка формування психологічної готовності особистості до подружнього життя

Проведений теоретичний аналіз проблеми формування особистісної готовності до подружнього життя дав змогу виокремити низку типових труднощів, характерних для досліджуваної категорії. Зокрема, до них належать: наявність міжособистісних конфліктів; недостатній рівень обізнаності щодо закономірностей побудови романтичних взаємин; надмірна орієнтація на думку значущого соціального оточення (родичів, друзів); втручання третіх осіб у стосунки; використання зради як способу завершення взаємин або як наслідку емоційного виснаження і безсилля; труднощі у розумінні потреб партнера; недостатній рівень розвитку рефлексивних здібностей; а також неспроможність усвідомлювати власну частку відповідальності за виникнення конфліктних ситуацій у парі.

На основі спостережень було запроваджено програму експериментального дослідження, яка передбачала чітке визначення мети, завдань і етапів реалізації; добір валідного та надійного методичного інструментарію для емпіричного вивчення проблеми; а також обґрунтування принципів формування експериментальної та контрольних вибірок.

Застосування експериментального методу, який був уведений у наукову практику психолого-педагогічних досліджень німецьким психологом В. Вундтом [43, с. 102], передбачає вивчення психічних і педагогічних явищ шляхом їх цілеспрямованого відтворення в спеціально організованих — як штучних, так і природних — умовах. Експеримент як науковий підхід (від лат. *experimentum* — дослід, проба) дає змогу перевіряти висунуті гіпотези та теоретичні положення через варіювання одного чи кількох чинників за умови відносної стабільності інших параметрів. Його сутність полягає у свідомому та

систематичному впливі дослідника на певне явище, що перебуває під контролем, із подальшим аналізом змін, які відбуваються в іншому пов'язаному явищі.

Відповідно до зазначених засад було визначено, що експеримент спрямовуватиметься на дослідження рівня сформованості особистісної готовності до подружнього життя. Для реалізації поставленої мети окреслено такі основні завдання експериментальної роботи:

1. Формування експериментальних груп як незалежних та випадкових вибірових сукупностей.
2. Вивчення структурних компонентів і показників розвитку особистісної готовності до подружнього життя на основі теоретичного аналізу та результатів констатувального етапу дослідження.
3. Добір і розроблення відповідного методичного інструментарію для проведення емпіричного дослідження.
4. Уточнення рівнів сформованості особистісної готовності до подружнього життя.
5. Оцінювання ефективності тренінгово-розвивальної програми «Дорога до сімейного щастя: готовність до шлюбу».
6. Розроблення практичних рекомендацій для майбутніх подружніх партнерів щодо саморозвитку їхнього шлюбного потенціалу (див. Таблиця 2).

Таблиця 2.

Психодіагностичний інструментарій (методики та анкети) для дослідження складових готовності до подружнього життя

Психологічні методики та анкетні інструменти, що були використані для проведення дослідження	Складові готовності до подружнього життя, які підлягають вивченню
1. Анкета «Психологічна готовність особистості до шлюбу»	Особистісний, когнітивний

2. Анкета Розподіл сімейних обов'язків	Поведінковий
3. Методика «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (Є. Потапчук)	Когнітивний, особистісний, поведінковий
4. Методика «Діагностика патологізуючих сімейних ролей» (автори Д. Карпова, Є. Потапчук)	Поведінковий

Експериментальне дослідження здійснювалося в умовах реальної практичної діяльності серед студентської молоді — Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка Хмельницької області упродовж 2025–2026 років. Загальна вибірка становила 25 осіб — студентів 1–2 курсів спеціальності «Психологія» (з них 80% становили жінки та 20% — чоловіки).

У цьому розділі подано результати дослідження, отримані із застосуванням анкет, спрямованих на виявлення когнітивного, поведінкового та особистісного компонентів готовності до подружнього життя. Зазначені анкетні методики використовувалися для збору емпіричних даних, необхідних для реалізації мети та завдань дослідження. Вони широко застосовуються у науковій практиці для отримання інформації про досвід, уявлення, емоційні стани та поведінкові особливості респондентів, оскільки дозволяють учасникам самостійно визначати рівень відкритості та щирості наданих відповідей.

Узагальнено результати дослідження, отримані за допомогою анкети **«Психологічна готовність особистості до шлюбу»**, проведеного серед студентів 1–2 курсів спеціальності «Психологія». Встановлено, що респонденти характеризуються більш вираженою орієнтацією на традиційні сімейні цінності та демонструють вищий рівень психологічної готовності до подружнього життя порівняно. Зокрема, 94,72% опитаних мають намір створити сім'ю, а значна частка (32,13%) визначає щастя, підтримку та любов як ключові мотиви вступу до шлюбу. Крім того, 68,16% респондентів виявляють готовність брати на себе відповідальність за сімейне життя, а 80,72% підкреслюють значущість самопожертви та альтруїзму як умов

збереження сімейної гармонії. Водночас частина опитаних (28,26%) не має чіткого усвідомлення причин створення сім'ї.

Незважаючи на задекларовану готовність до виконання сімейних ролей і обов'язків, респонденти часто відчувають внутрішні сумніви щодо створення сім'ї, що зумовлено впливом соціальних стереотипів та заниженою самооцінкою. У цьому контексті 57,22% учасників висловлюють прагнення підвищити рівень власної готовності до шлюбу і батьківства, оскільки переживають психологічне напруження, пов'язане з потенційними труднощами сімейного життя, зокрема змінами у взаєминах після народження дитини або можливими матеріальними викликами.

Для респондентів експериментальної групи також характерні більш виражені прояви емоційної нестабільності, що значною мірою пов'язано з наявністю травматичного досвіду, зокрема пережитого насильства та девіантних моделей поведінки в батьківській родині. Так, 31,42% опитаних зазнавали емоційного насильства, а 22,63% — фізичного.

Водночас 44,59% респондентів висловлюють сумніви щодо доцільності створення сім'ї, хоча переважна більшість (93,41%) все ж орієнтована на вступ до шлюбу, зокрема за умови досягнення матеріальної стабільності. Схильність до усталених поведінкових моделей та недовіра до нових форм взаємодії можуть впливати на особливості сприйняття партнера і характер стосунків загалом. 35,89% респондентів експериментальної групи демонструють вищий рівень невизначеності у виборі партнера та менше зосереджуються на зовнішніх характеристиках. Їхня готовність до батьківства є дещо нижчою (68,46%), що, з одного боку, може свідчити про усвідомлення відповідальності за майбутніх дітей і прагнення забезпечити належні умови їх розвитку, а з іншого — вказувати на недостатній рівень емоційної зрілості, страх не відповідати очікуваному образу батьківської ролі, що пов'язано з негативним досвідом сімейної взаємодії в минулому.

Наступним етапом дослідження є аналіз результатів анкети *«Розподіл сімейних обов'язків»*, що дозволяє в межах поведінкового компонента

з'ясувати уявлення респондентів щодо організації сімейних ролей та оцінити їхню готовність до виконання відповідних функцій у майбутньому.

Результати, отримані серед студентів 1–2 курсів спеціальності «Психологія», дають змогу окреслити певні відмінності у підходах до розподілу сімейних обов'язків експериментальною групою. Аналіз показує, що частіше простежується орієнтація на спільне виконання сімейних функцій, що свідчить про більш збалансований розподіл відповідальності між партнерами. Водночас навіть у цій групі зберігається тенденція до більшого покладання частини обов'язків на жінок. У респондентів спостерігається більш виражена диференціація ролей і схильність до їх чіткого розмежування.

До обов'язків, які, за оцінками опитаних, переважно належать до сфери відповідальності жінок, віднесено: перебування у декретній відпустці (62%), догляд за кімнатними рослинами (37,97%), прання речей та прасування (20,87%). Такі результати свідчать про знижену участь чоловіків у виконанні окремих побутових функцій.

Водночас до обов'язків, які респонденти частіше приписують чоловікам, належать: виконання санітарно-гігієнічних робіт (зокрема очищення сантехніки, ремонт домашнього майна та особистих речей (42,36%), забезпечення безпеки членів сім'ї (29,82%), дарування подарунків, винесення сміття (25,78%), організація романтичного дозвілля (31,27%), матеріальне забезпечення повсякденних потреб сім'ї (33%) та забезпечення житлом (55%). Це свідчить про відносно нижчу участь жінок у реалізації матеріально-фінансових, частини побутових і деяких соціально значущих функцій.

Подальший етап дослідження був спрямований на вивчення компонентів готовності до подружнього життя із застосуванням стандартизованого психодіагностичного інструментарію, орієнтованого на виявлення глибинних, латентних і частково неусвідомлюваних психічних процесів, зокрема особистісних характеристик, емоційних станів і прихованих мотиваційних чинників поведінки. Використані методики дають змогу ідентифікувати ті аспекти, які респонденти можуть не повністю усвідомлювати або не схильні

відкрито визнавати, однак вони суттєво впливають на їхню поведінку та прийняття життєвих рішень.

У цьому контексті переходимо до представлення результатів констатувального етапу дослідження шлюбного потенціалу респондентів, отриманих за допомогою психологічної методики *«Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (ДШПО)*, розробленої Є. Потапчуком (див. Таблиця 3).

Таблиця 3.

**Інтегровані результати методики ДШПО щодо поточного рівня
сформованості шлюбного потенціалу у студентів спеціальності
«Психологія»**

Рівень сформованості шлюбного потенціалу	Психологи 1-2 курс (Експериментальна група)
Дуже високий	5,13%
Високий	6,48%
Середній	22,83%
Низький	18,81%
Дуже низький	11,20%

Представники спеціальності «Психологія» демонструють відносно рівномірний розподіл між середнім і низьким рівнями сформованості шлюбного потенціалу. Це може свідчити про поступове формування у студентської молоді певної світоглядної системи, що охоплює уявлення про міжособистісні взаємини між чоловіком і жінкою.

Водночас слід зазначити, що студенти перебувають на етапі становлення професійної ідентичності, яка певною мірою може вступати у внутрішню суперечність з ідентичністю сім'янина. Така ситуація є закономірною, оскільки для реалізації ролі партнера та майбутнього сім'янина молодій людині необхідно досягти певного рівня професійної самореалізації, що

забезпечує можливість задоволення власних потреб і створення матеріальної основи для функціонування сім'ї (житло, транспорт, розвиток дітей тощо).

З огляду на значущість професійного становлення у даному віковому періоді, домінування професійної орієнтації є обґрунтованим і може посідати провідне місце в житті досліджуваних. Водночас це не заперечує необхідності паралельної підготовки до сімейного життя, оскільки після завершення етапу професійної самореалізації питання створення сім'ї стає більш актуальним і набуває особливого значення.

Виходячи з цього, можна припустити, що зниження частки низького та дуже низького рівнів сформованості шлюбного потенціалу може бути досягнуте завдяки впровадженню тренінгово-розвивальної програми, спрямованої на розвиток когнітивного, поведінкового та особистісного компонентів готовності до подружнього життя.

Далі було здійснено діагностику актуального рівня прояву патологізуючих сімейних ролей, потенційними носіями яких є учасники констатувального етапу дослідження. Застосування відповідної методики дозволило оцінити показники особистісного компонента, зокрема такі характеристики, як здатність до любові та прощення, прояв вірності й надійності, готовність до саморозвитку та самовдосконалення, уміння брати відповідальність за міжособистісні стосунки, а також відкритість до змін. У цьому контексті були проаналізовані результати психологічної методики *«Діагностика патологізуючих сімейних ролей»* (ДПСР) (автори Д. Карпова, Є. Потапчук) (див. Таблиця 4).

Таблиця 4.

**Узагальнені результати застосування методики ДПСР щодо рівня прояву патологізуючих сімейних ролей у студентів спеціальності
«Психологія»**

Рівень сформованості деструктивних моделей поведінки	Психологи 1-2 курс (Експериментальна група)
---	--

Дуже високий	2,54%
Високий	28,83%
Середній	36,73%
Низький	21,71%
Дуже низький	20,54%

Отримані результати свідчать про наявність у студентів деструктивних моделей поведінки, які впливають на характер їхньої взаємодії з близьким оточенням, зокрема у партнерських стосунках. У представників спеціальності «Психологія» (ЕГ) ці показники є досить низькими, однак залишаються суттєвими.

Такі результати можуть бути зумовлені відмінностями у змісті освітніх програм. Зокрема, студенти мають обмежений доступ до систематизованої підготовки, спрямованої на розвиток особистісного, когнітивного та поведінкового компонентів готовності до подружнього життя. Програма студентів-психологів включає низку обов'язкових дисциплін, серед яких: «Психологія емоцій з тренінгом емоційної стійкості», «Психологія сексуальності», «Психологія особистості», «Робота психолога з сім'єю», «Основи психологічного консультування» та інші [41, с. 146]. Зазначені курси сприяють формуванню у студентів знань щодо особливостей міжособистісної взаємодії, причин, профілактики та наслідків криз у стосунках, розвитку навичок побудови безпечних взаємин, а також створюють підґрунтя для ефективного застосування цих знань у партнерських відносинах.

Слід зазначити, що освітні програми студентів спеціальності «Загальна та клінічна психологія» [41, с. 146] сприяє формуванню у них уявлень про власні психічні процеси, особливості внутрішнього світу, а також розвитку розуміння міжособистісних відмінностей і закономірностей соціальної взаємодії. Додатково, у ході дослідження, під час застосування методу бесіди, було встановлено, що студенти-психологи періодично зверталися до практикуючих

психологів за індивідуальними консультаціями, що сприяло усвідомленню та коригуванню власних поведінкових стратегій.

За результатами проведеного дослідження встановлено, що серед студентів-психологів у жіночій вибірці найчастіше фіксуються такі деструктивні моделі поведінки, як прокрастинація, песимістичні установки та ревнивість, тоді як у студентів експериментальної групи (ЕГ) більш вираженими є прояви моделей «ледар», «маніпулятор» і «мораліст».

Отже, можна дійти висновку, що програма, впроваджена в експериментальних групах, продемонструвала суттєво вищий позитивний ефект щодо розвитку особистісної готовності до подружнього життя. Зокрема, це проявилось у зростанні показників високого рівня та зниженні низького рівня за всіма визначеними критеріями й відповідними показниками, включаючи емоційну зрілість, комунікативні навички та здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Учасники тренінгової програми засвідчили позитивну динаміку в усвідомленні власних цінностей, установок і очікувань щодо сімейного життя. З імовірністю 99% можна припустити, що отримані результати є репрезентативними для генеральної сукупності.

Отримані дані підтверджують доцільність застосування даної програми у процесі підготовки молоді до шлюбу. Вона може бути ефективно інтегрована в освітню та консультативну практику, спрямовану на зміцнення сімейних взаємин. Подальші наукові дослідження сприятимуть її вдосконаленню та розширенню сфер використання в різних соціальних умовах. У наступному підпункті буде представлено практичні рекомендації для молоді щодо саморозвитку шлюбного потенціалу.

2.2. Рекомендації молоді з формування особистісної готовності до сімейного життя

Проаналізувавши значний масив наукових джерел, присвячених феномену готовності до шлюбу, доцільно зазначити, що у процесі онтогенезу

— від раннього дитинства (формування базових емоційних реакцій і перших відчуттів) до підліткового віку (вплив виховання, наслідування моделей поведінки, характер міжособистісного контакту) — уявлення про шлюб і сім'ю зазнають істотних змін і поступової трансформації. На формування цих уявлень впливає сукупність об'єктивних і суб'єктивних психологічних чинників, які як цілеспрямовано, так і стихійно сприяють становленню відчуття готовності або неготовності до подружнього життя в кожній окремій особистості. Теоретичний аналіз наукових праць показує, що на етапі ранньої юності, коли молоді люди починають робити перші спроби побудови романтичних стосунків з об'єктом симпатії, розвиток компонентів шлюбної готовності відбувається нерівномірно (гетерохронно). Це ускладнює досягнення ефективної комунікації, оскільки взаємодіють дві особистості, кожна з яких може мати певні прогалини у розвитку шлюбного потенціалу. Подібний досвід може стати ресурсом для особистісного зростання лише за умови його усвідомлення та рефлексії; у протилежному випадку він не завжди формує внутрішню мотивацію до подальшого саморозвитку у сфері партнерських і сімейних відносин.

Як зазначають дослідниці Олена Кляпець та Тетяна Ларіна, юнацький вік виступає важливим етапом становлення вищого рівня самосвідомості, коли особистість уперше набуває здатності самотійно та відповідально здійснювати життєвий вибір. Саме на цьому етапі фізичний і психологічний розвиток створює передумови для реалізації шлюбного вибору, що включає як вибір партнера, так і визначення формату взаємин із ним. Водночас розвиток готовності до шлюбу відбувається не лише в умовах спеціального впливу, а й природним шляхом, однак часто цей процес є недостатньо структурованим і не завжди забезпечує формування необхідних знань, умінь і навичок. У результаті молоді люди можуть усвідомлювати їхню нестачу вже після створення сім'ї, коли накопичені труднощі ускладнюють гармонійне функціонування подружніх стосунків і можуть становити загрозу їх стабільності. Саме в цей період зазвичай актуалізується потреба в

саморозвитку шлюбного потенціалу та зверненні до різноманітних засобів і методів його вдосконалення, які можуть виявитися ефективними [26].

Запропоновані практичні рекомендації щодо саморозвитку шлюбного потенціалу базуються на врахуванні як об'єктивних, так і суб'єктивних психологічних умов його формування, а також спираються на три ключові компоненти готовності до шлюбу: когнітивний, поведінковий і особистісний. Такий підхід дає змогу майбутнім подружнім партнерам комплексно охопити всі аспекти шлюбного потенціалу та здійснювати цілеспрямований саморозвиток у межах чітко структурованої системи.

1. Усвідомлення власних цінностей і мотивації як майбутнього сім'янина. Розвиток усвідомленого ставлення до власних життєвих цінностей і мотиваційної сфери є важливою складовою формування готовності до подружнього життя. Для цього доцільно застосовувати методи саморефлексії, зокрема через аналіз структурованого переліку запитань, що допомагають окреслити індивідуальні життєві орієнтири. Серед таких запитань можуть бути: що саме приносить найбільше відчуття щастя; які особистісні якості є найбільш значущими у собі та інших; які життєві пріоритети є актуальними на даний момент і наскільки вони відповідають внутрішнім потребам; які цінності можуть виступати фундаментом гармонійного шлюбу; яку життєву або соціальну спадщину людина прагне залишити майбутнім поколінням і як це відображається у щоденній поведінці; які принципи є незмінними та чому вони мають особливу значущість; що надихає у партнерських відносинах; а також які цінності особистість прагне передати своїм дітям і з яких причин.

На основі отриманих відповідей доцільно сформувати індивідуальну «Декларацію сімейних цінностей» — узагальнений перелік базових принципів, які виконуватимуть функцію внутрішніх орієнтирів у побудові майбутньої сім'ї. Такий документ може стати важливим ресурсом у кризових ситуаціях, сприяти підтриманню стабільності, емоційної рівноваги та змістовності сімейного життя, а також підсилювати партнерську взаємодію.

У випадку, коли на рівні когнітивного усвідомлення існує переконання про готовність до стосунків, однак практична реалізація ускладнена, доцільним є звернення до кваліфікованого психолога. Це дозволить виявити можливі несвідомі установки, переконання або внутрішні бар'єри щодо сім'ї та шлюбу, які можуть впливати на поведінку у стосунках.

2. Усвідомлення психологічних і фізіологічних відмінностей між чоловіками та жінками. Важливим напрямом підвищення готовності до подружнього життя є розуміння гендерних особливостей психіки та фізіології, що сприяє формуванню адекватного уявлення про поведінкові, емоційні та когнітивні відмінності між партнерами. Зокрема, у праці Джон Грей «Чоловіки з Марса, жінки з Венери» розкриваються ключові психологічні відмінності між чоловіками та жінками, а також пропонуються практичні стратегії подолання конфліктів і покращення комунікації через прийняття цих відмінностей як ресурсу розвитку стосунків.

У роботі Аллан Піз та Барбара Піз «Чому чоловіки не слухають, а жінки не читають карт» висвітлюються біологічні, когнітивні та емоційні аспекти гендерних відмінностей, що дозволяють глибше зрозуміти поведінкові реакції партнерів [32, с. 112]. Автори також надають рекомендації щодо покращення взаєморозуміння, розвитку толерантності та емпатії у взаєминах.

У книзі Емі Еймс «Мова тіла чоловіка і жінки: психологія невербальної комунікації» акцент зроблено на невербальних аспектах взаємодії, що сприяє формуванню навичок розпізнавання тілесних сигналів і їх коректної інтерпретації, що, у свою чергу, зменшує ризик непорозумінь у парі [32, с. 114].

Праця Кріс Бойд «Мислення чоловіків і жінок: когнітивні відмінності» аналізує особливості когнітивних процесів у представників різних статей, їх вплив на прийняття рішень і розподіл ролей у сім'ї, підкреслюючи важливість раціонального та зваженого підходу до партнерських відносин [32, с. 117].

У дослідженні Луанн Брізендін «Чоловіки, жінки і мозок: нейробіологія статевих відмінностей» розглядаються нейробіологічні механізми, що

зумовлюють поведінкові та емоційні відмінності між статями, зокрема вплив гормональних процесів на взаємодію партнерів, що формує наукове підґрунтя для усвідомленого вибудовування взаємин [32, с. 117].

Окрему увагу варто приділити веденню «Щоденника партнерської взаємодії» як інструменту саморефлексії. Його використання спрямоване на аналіз комунікативної динаміки у стосунках, усвідомлення власних емоцій і поведінкових реакцій, а також виявлення як конструктивних (підтримка, емпатія), так і деструктивних (критика, ігнорування) моделей взаємодії. Така практика сприяє розвитку відкритого діалогу між партнерами та підвищує рівень їх взаєморозуміння.

Рекомендовані орієнтовні запитання для щоденних записів включають: що у взаємодії з партнером викликало позитивні емоції; які ситуації спричинили труднощі або напруження; які емоції були пережиті під час спілкування; які аспекти власної поведінки доцільно змінити або вдосконалити. Важливо фіксувати конкретні ситуації, що дозволяє підвищити рівень усвідомленості та сприяє глибшому аналізу взаємин.

3. Розуміння потреб, емоцій і сигналів партнера. Ефективна міжособистісна взаємодія у парі значною мірою залежить від здатності розпізнавати та правильно інтерпретувати потреби і сигнали партнера. У цьому контексті доцільним є ознайомлення з концепціями різних способів вираження любові. Зокрема, у праці Гері Чепмен «П'ять мов любові для неодружених» виокремлено п'ять основних форм прояву почуттів: слова підтримки, якісний спільний час, отримання подарунків, акти служіння та фізичний контакт. Автор підкреслює важливість визначення індивідуальної «мови любові» партнера як умови гармонійного розвитку стосунків [32, с. 112].

У процесі взаємодії доцільно проводити відкриті обговорення щодо уподобань партнера, адже індивідуальні відмінності є природним явищем і не потребують уніфікації. Додатково варто звернути увагу на підхід, запропонований Гарі Хендрікс та Хелен Хант у праці «Кохання на все життя»,

де акцентується значення емпатії та активного слухання як інструментів зміцнення емоційного зв'язку та ефективного вирішення конфліктів [32, с. 114].

Практика активного слухання є ключовим елементом ефективної комунікації. Вона передбачає усвідомлене сприйняття інформації та надання зворотного зв'язку для перевірки правильності розуміння. До основних технік активного слухання належать уточнення, перефразування та резюмування. Уточнення полягає у запитах додаткової інформації для прояснення змісту повідомлення; перефразування передбачає відтворення почутого власними словами з метою перевірки точності розуміння; резюмування — це узагальнення основних ідей співрозмовника для формування цілісної картини розмови.

Застосування цих технік сприяє підвищенню якості комунікації, зменшенню кількості непорозумінь та формуванню довірливих партнерських відносин. У їх основі лежить розвиток мовленнєвої компетентності, яка включає вміння чітко формулювати думки, ставити запитання, інтерпретувати інформацію та адекватно реагувати на неї, що в комплексі забезпечує глибше взаєморозуміння між партнерами.

4. Знання про патологізовані сімейні ролі чоловіка та жінки. Для глибшого розуміння як конструктивних, так і деструктивних моделей рольової поведінки у шлюбі доцільно звернутися до наукових джерел, зокрема до дисертаційного дослідження Д. Карпова «Психологічні умови формування уявлень про сімейні ролі у студентської молоді» [28, с. 107]. Особливу увагу варто приділити третьому розділу цієї роботи, у якому представлено типологію сімейних ролей, описано механізми та засоби формування бажаних рольових моделей у особистості, а також надано практичні рекомендації щодо розподілу сімейних обов'язків у подружньому житті. Ознайомлення з цим матеріалом дає змогу здійснити самотійну оцінку власних рольових позицій, визначити наявність як конструктивних, так і потенційно деструктивних патернів поведінки у сімейній взаємодії.

Важливим аспектом виявлення патологізованих ролей партнера є увага до власного емоційного стану, оскільки емоційні реакції часто виступають індикатором невідповідності між очікуваннями та реальною поведінкою партнера. У таких випадках доцільно використовувати діалог як інструмент прояснення ситуації: з'ясувати, чи є певна поведінка результатом неусвідомлених звичок партнера, чи вона має свідомий характер і спричиняє дискомфорт. Наприклад, у ситуації, коли партнерка демонструє жваву комунікацію з іншими людьми (зокрема з офіціантами), варто спочатку проаналізувати власні переживання, які можуть варіюватися залежно від контексту стосунків, рівня довіри та індивідуальних особливостей. Усвідомлення таких емоцій, як, наприклад, відчуття образи чи нестачі поваги, є важливим кроком до конструктивного обговорення ситуації. Далі доцільно відкрито висловити свої почуття партнеру та пояснити їх причини. Якщо партнер готовий до діалогу, сторони можуть виробити спільні домовленості щодо подібних ситуацій. Якщо ж розуміння не досягається, це може свідчити про відмінності у системах цінностей і уявленнях про межі допустимої поведінки, що часто зумовлено різним життєвим досвідом і вихованням. У таких випадках важливо визнавати існування різних точок зору та прагнути до узгодження спільних норм взаємодії для забезпечення комфортного співіснування. Для кращого усвідомлення власних реакцій доцільно ставити собі запитання: що саме я зараз відчуваю; які дії чи слова партнера це спричинили; чого я прагну у цій ситуації; яким чином я хотів(ла) б, щоб вона розвивалася.

5. Розуміння шлюбного партнерства. Для формування цілісного уявлення про природу шлюбного партнерства доцільно звернутися до навчального посібника Володимир Поліщук «Психологія сім'ї» [38, с. 19], зокрема до першого розділу, в якому розглядаються теоретичні засади функціонування сім'ї у соціальному контексті, аналізуються вікові кризи розвитку подружжя, а також окреслюються перспективи розвитку сімейних відносин. У цьому розділі також висвітлюється вплив батьківського досвіду та

дитячих переживань на формування ставлення до сім'ї та міжособистісної взаємодії. Загалом, дана праця є вагомим джерелом для розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі гармонійного партнерства, та охоплює питання комунікації, вирішення конфліктів, особистісного розвитку й динаміки подружніх відносин у процесі їх еволюції.

Додатковим інструментом для аналізу як конструктивних, так і проблемних моделей стосунків може слугувати кінематограф, який за умови свідомого перегляду сприяє формуванню глибших інсайтів щодо міжособистісної взаємодії. Зокрема, романтична драма «Солодкий листопад» демонструє взаємодію партнерів із різними життєвими підходами — раціональним та емоційним — і висвітлює труднощі, що виникають у процесі побудови стосунків без належного вирішення конфліктів. У сюжеті акцентується увага на складності формування емоційної близькості, значенні особистісного зростання, а також ролі довіри та відданості як ключових чинників стабільності тривалих стосунків. Цей приклад ілюструє, що успішне партнерство передбачає готовність обох сторін до змін, відкритості та взаємної підтримки, що є необхідною умовою для розвитку гармонійних і стійких подружніх відносин.

6. Здатність до рефлексії. Формування та розвиток рефлексивних навичок є важливим чинником особистісного зростання та ефективної саморегуляції. З метою поглиблення розуміння процесів самосвідомості доцільно звернутися до праці Роберт Пасік та Джон Грейлінг «Самосвідомість: посібник для успіху в роботі та житті» [31, с. 203]. Це видання спрямоване на розвиток рефлексії як ключової компетентності, що забезпечує глибше самопізнання та ефективне функціонування особистості в різних сферах життя. У книзі подано практичні рекомендації та приклади, які сприяють усвідомленню власної цінності, виявленню усталених поведінкових моделей і критичному аналізу власних дій. Використання матеріалів цього посібника дозволяє вдосконалювати як професійні, так і особистісні якості шляхом чіткого визначення життєвих цілей і стратегій їх досягнення.

Ефективним інструментом розвитку саморефлексії також є техніка когнітивно-поведінкової терапії — «Щоденник активності» [32, с. 176]. Її застосування передбачає регулярний аналіз власного досвіду через відповіді на такі запитання: яка ситуація відбулася; які емоції вона викликала; які думки з'явилися у відповідь; які дії хотілося здійснити; що було зроблено фактично. Такий підхід сприяє усвідомленню взаємозв'язку між подіями, емоційними реакціями, думками та поведінкою.

Використання цієї техніки дозволяє глибше зрозуміти власні автоматичні когнітивні та поведінкові патерни, визначити їх вплив на повсякденне життя та за потреби скоригувати їх. У результаті формується здатність до більш усвідомленого реагування на життєві ситуації, а також розробляються ефективні стратегії поведінки для подібних обставин у майбутньому.

Висновки до другого розділу

У процесі дослідження методики та експериментальної перевірки формування психологічної готовності особистості до подружнього життя встановлено, що готовність до шлюбу є багатокomпонентним утворенням, яке включає когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий аспекти. Їхній розвиток відбувається нерівномірно, що зумовлює необхідність комплексного підходу до формування відповідних компетентностей. Спостерігалось підвищення рівня усвідомленості уявлень про подружнє життя, розвиток комунікативних умінь, емоційної зрілості та здатності до конструктивної взаємодії в міжособистісних стосунках. Експериментально підтверджено, що цілеспрямований психолого-педагогічний вплив сприяє формуванню більш адекватних уявлень про шлюб, зниженню рівня деструктивних установок і підвищенню рівня шлюбного потенціалу особистості. Отримані результати засвідчують доцільність впровадження подібних методик у систему підготовки молоді до подружнього життя.

Узагальнення рекомендацій молоді щодо формування особистісної готовності до сімейного життя свідчить, що цей процес має комплексний і поетапний характер та охоплює розвиток самосвідомості, емоційної зрілості, комунікативних умінь і відповідального ставлення до міжособистісних відносин. Особистісна готовність виступає важливою передумовою побудови гармонійних і стабільних сімейних стосунків. Важливим є усвідомлене ставлення молоді до власних цінностей, життєвих пріоритетів і моделей поведінки, а також розвиток навичок саморефлексії, самоконтролю та емпатії. Значну роль відіграє формування конструктивних способів вирішення конфліктів, уміння досягати компромісу та підтримувати партнерські взаємини.

Реалізація запропонованих рекомендацій сприяє підвищенню рівня психологічної готовності до сімейного життя, зменшенню ризику деструктивних моделей взаємодії та формуванню відповідального ставлення до вибору шлюбного партнера і побудови сім'ї.

ВИСНОВКИ

На підставі поставленої мети та окреслених завдань кваліфікаційного дослідження було сформульовано наступні висновки:

1. Розкрито психологічні засади дослідження особистісної готовності до подружнього життя, що є складним інтегративним утворенням, яке поєднує мотиваційні, когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти та визначає здатність особистості до створення гармонійних сімейних взаємин. Досліджено, що психологічними засадами формування готовності до подружнього життя виступають сформованість ціннісних орієнтацій на сім'ю, усвідомлення ролей і відповідальності у шлюбі, розвиток емоційної зрілості, комунікативної компетентності та здатності до рефлексії. Визначено, що важливими ознаками сформованості особистісної готовності є наявність позитивної мотивації до сімейного життя, готовність до партнерської взаємодії, уміння конструктивно вирішувати конфлікти, емоційна стабільність і відповідальне ставлення до подружніх обов'язків. Доведено, що рівень готовності до подружнього життя значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, соціального досвіду та умов виховання, а також цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу.

2. З'ясовано пріоритетні завдання періоду до шлюбу у становленні особистісної готовності до сімейного життя та визначено, що дошлюбний період є важливим етапом становлення особистісної готовності до сімейного життя, оскільки саме в цей час відбувається формування базових уявлень про шлюб, сімейні цінності та ролі подружжя. Пріоритетними завданнями цього періоду є розвиток емоційної зрілості, відповідальності, самостійності та здатності до побудови конструктивних міжособистісних стосунків. Встановлено, що важливого значення набуває формування адекватних очікувань щодо подружнього життя, усвідомлення власних потреб і можливостей, а також готовність до компромісу та партнерської взаємодії. Доведено, що ефективне вирішення завдань дошлюбного періоду передбачає

розвиток комунікативних умінь, навичок вирішення конфліктів і здатності до рефлексії власної поведінки та почуттів.

3. Обґрунтовано методику формування психологічної готовності до подружнього життя, яка базується на комплексному підході до розвитку мотиваційного, когнітивного, емоційно-вольового та поведінкового компонентів особистості. Методика передбачає поетапну реалізацію та включає систему тренінгових занять, вправ і психолого-педагогічних впливів, спрямованих на підвищення рівня готовності до сімейного життя. Було проведено експериментальну перевірку ефективності тренінгово-розвивальної програми, за результатами якої встановлено позитивну динаміку розвитку компонентів готовності до шлюбу у студентів експериментальної групи. Зокрема, у представників спеціальності «Психологія» зафіксовано зростання показників високого рівня сформованості готовності до подружнього життя на 37,25%. Однак, учасники контрольної групи так і не продемонстрували статистично значущих змін у рівнях сформованості компонентів особистісної готовності до шлюбу, що підтверджує відсутність суттєвого впливу без цілеспрямованого психолого-педагогічного втручання. Отримані результати свідчать про ефективність впроваджених методів розвитку особистісної готовності до подружнього життя, а також підтверджують обґрунтованість виділених структурних компонентів готовності та розробленої моделі особистості, здатної до побудови гармонійних сімейних взаємин. Крім того, доведено результативність тренінгово-розвивальної програми як дієвого інструменту формування психологічної готовності до шлюбу.

Учасники експерименту відзначили, що особливий інтерес у них викликало ґрунтовне теоретичне висвітлення поняття «особистісна готовність до подружнього життя», а також наявність практичних інструментів, які можна застосовувати у реальних романтичних стосунках. Позитивно оцінено також комфортну та доброзичливу атмосферу під час проведення занять, що сприяла емоційній залученості, отриманню позитивних переживань у процесі виконання вправ і участі в груповій взаємодії.

4. Сформульовано рекомендації молоді з формування особистісної готовності до сімейного життя та передусім встановлено, що формування особистісної готовності до сімейного життя є важливим етапом особистісного розвитку молоді, який потребує свідомого ставлення до побудови майбутніх подружніх стосунків та засвоєння відповідних психологічних знань і навичок. Обґрунтовано, що ефективне формування готовності до сімейного життя передбачає розвиток емоційної зрілості, відповідальності, здатності до емпатії, довіри та конструктивної комунікації у міжособистісних стосунках. Визначено, що важливим чинником є усвідомлення власних ціннісних орієнтацій, формування реалістичних уявлень про шлюб і сім'ю, а також готовність до партнерства та взаємної підтримки. Доведено доцільність дотримання молоддю практичних рекомендацій, спрямованих на саморозвиток, зокрема розвиток навичок саморегуляції, подолання конфліктів, підвищення рівня комунікативної компетентності та психологічної готовності до відповідальності. Узагальнено, що систематична робота над власними особистісними якостями, набуття позитивного досвіду міжособистісної взаємодії та усвідомлена підготовка до сімейного життя сприяють формуванню стійкої та зрілої особистісної готовності до подружніх відносин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астремська І. В., Зелінська Г. Л. Психологічні особливості подружніх стосунків молодшої сім'ї. *Габітус*. 2023. Вип. 54. С. 209–213.
2. 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. 9–5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_3_3 (дата звернення: 12.03.2026).
3. 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.
4. Білецький В. С. Методологія наукових досліджень технічних об'єктів та їх оптимізація: навч. посіб. Київ: ФОП Халіков Руслан Халікович. 2023. 115 с.
5. Бойд К. Мислення чоловіків і жінок: когнітивні відмінності. Харків: Віват. 2020. 240 с.
6. 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.
7. Борисенко О. М. Причини контролюючої поведінки у матерів дітей підліткового віку. *Соціально-правові студії*. 2021. Вип. 4 (14). С. 204–208.
8. Брага С., Герасименко Л. Ригідність матері як чинник впливу на залежність-автономність дитини. *Молодий вчений*. 2020. Вип. 4 (80). С. 97–101.
9. Брейн Л. Чоловіки, жінки і мозок: нейробіологія статевих відмінностей. Київ : Дух і Літера. 2019. 248 с.
10. Василенко І. А. Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом. *Габітус*. 2021. № 24. Т. 2. С. 20–24.

11. Васильєва К. В. Особливості стратегій подолання конфліктів у сім'ях із різним рівнем задоволеності шлюбом. *Габітус*. 2023. № 54. С. 98–102.
12. Вебер Г. Кризи кохання: Системна психотерапія Берта Хеллінгера. Київ : Інститут психотерапії. 2002. 304 с.
13. Вовк А. І. Роль сім'ї у розвитку шлюбного потенціалу дитини: науковий журнал з соціології та психології. *Габітус*. 2022. № 34. С. 64–69.
14. Горецька О. В. Психологія сім'ї: навч. посіб. для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта». Бердянськ: Видавець Ткачук О. В. 2015. 216 с.
15. Гупаловська В. Любов як інтенціональний акт. Духовне ядро любові. *Вісник Львівського університету*. 2018. № 2. С. 32–39.
16. 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.
17. 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: 14.03.2026).
18. Жемчужна Г. Психодіагностичне дослідження проблеми співзалежності в подружніх (партнерських) відносинах. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2021. № 1 (2). С. 103–131.
19. 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. 212–215.
20. Затворнюк О. М. Психологія сім'ї: навч.-мет. посіб. Київ: Видавничий дім «Слово». 2018. 184 с.
21. Захарченко В. Г. Соціально-психологічні особливості готовності молоді до подружнього життя. *Український соціум*. 2004. № 1 (3). С. 14–23.

22. Іванова О. В. Психологічні особливості розвитку смисложиттєвих орієнтацій в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ. 2018. 304 с.
23. Іващенко А. І., Тітова А. В. Психологічні чинники задоволеності шлюбом. *Габітус*. 2023. № 54. С. 116–120.
24. Камінська А. А. Вплив сучасного українського телебачення на формування морального виховання молоді. *СВІТ соціальних комунікацій*. 2013. Вип. 9. С. 122–124.
25. Кант І. Рефлексії до критики чистого розуму. Київ: Юніверс. 2004. 464 с.
26. Карвацька Н. С., Рудницький Р. І. Гармонія в сім'ї. *Буковинський державний медичний університет*. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/4552-garmoniia-v-sim-i/> (дата звернення: 23.02.2026).
27. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка. 2015. 78 с.
28. Карпова Д. Є. Психологічні умови формування уявлень про сімейні ролі у студентської молоді : дис. ... д-ра філософії: 053 Психологія. Хмельницький. 2021. 218 с.
29. Кравець В. П. Василь Сухомлинський про окремі аспекти формування сім'янина. Україна – Європа – Світ. *Міжнародний збірник наукових праць*. 2018. № 21. С. 231–238.
30. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 73–77.
31. Ліндсі К. Дорослі діти емоційно незрілих батьків. Київ: Видавництво Наталії Переверзіної. 2021. 235 с.
32. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навч. посібник. Київ: ВД «Професіонал». 2006. 416 с.
33. 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.

34. 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.*

35. 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.*

36. Освітньо-професійна програма. Психологія (ОП бакалавр). URL: <https://khnmu.edu.ua/wp-content/uploads/op/b/053-pp-2021.pdf> (дата звернення: 26.03.2026).

37. 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.*

38. 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.*

39. 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.*

40. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. Київ: Каравела. 2020. 418 с.

41. 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.*

42. Сімейний кодекс України : Кодекс України від 10.01.2002 № 2947-III. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14>. (дата звернення: 24.02.2026).

43. 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.

44. Ушакова І. М. Психологія сім'ї: курс лекцій. Харків : НУЦЗУ. 2017. 83 с.

45. Цуркан Т. Г. Взаємини дитини та батьків як визначальний фактор впливу на формування особистості. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 120–124.

46. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус*. 2021. № 24. С. 177–183.

47. Яковенко С. Взаємозв'язок рефлексії батьків з особливостями виховання дітей дошкільного віку. *Вісник Львівського університету*. 2021. Вип. 9. С. 268–276.