

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

МИРОНЮК ОЛЕКСАНДРА ОЛЕКСАНДРІВНА

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
МЕЛЬНИК АНТОНІЙ ПЕТРОВИЧ,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри
практичної психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол №
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики
від _____ 2024 р.
Завідувач кафедри
_____ Людмила Магдисюк

Луцьк 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет психології

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь «Магістр»

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

« ___ » _____ 2023 року

ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ)
СТУДЕНТУ

Миرونюк Олександра Олександрівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту) **Психологічні засади формування готовності студентської молоді до створення сім'ї.**

Керівник роботи (проекту) Мельник Антоній Петрович, кандидат психологічних наук, доцент

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 10.11.2024

3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проекту) – теоретичне та емпіричне вивчення психологічної готовності молоді до шлюбу, у дослідженні готовності молоді виконувати сімейні функції.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного вивчення дослідити психологічну готовність молоді до шлюбу.

2. Визначити рівень психологічної готовності молоді до шлюбу.

3. Провести аналіз результатів емпіричного дослідження.

4. Розробка консультативно-тренінгової програми шляхів оптимізації психологічної готовності студентської молоді до шлюбу.

4. Дата видачі завдання 15.10.2023

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи (проекту)	Примітка
-------	---	---	----------

1.	<p>На <i>першому етапі</i> дослідження, на основі попереднього знайомства з проблемою та результатів попереднього її вивчення, основна увага була зосереджена на виборі напряму дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації.</p>	01.11.-01.12.2023	
2.	<p><i>Другий етап</i> дослідження був присвячений вивченню теоретико-методологічне обґрунтування психологічної готовності молоді до шлюбу та створення сім'ї.</p>	01.12.-01.02.2023	
3.	<p>Протягом <i>третього етапу</i> дослідження було проведено емпірико-діагностичне дослідження. Цей етап включав в себе підготовку до проведення діагностичного дослідження, розробку та уточнення інструкції для респондентів, попередню її перевірку на простоту й зрозумілість та діагностику респондентів. На основі розробленої процедури та методики дослідження вивчити особливості психологічної готовності молоді до шлюбу та створення сім'ї. Отримані при цьому результати стали підставою провести відповідні організаційні заходи щодо подальшого планування магістерської роботи (визначення завдань, розробки програми дослідження і збору матеріалу, визначення етапів дослідження, вибір методів, адекватних меті та завданням дослідження, кількісного та якісного аналізу отриманих даних тощо).</p>	01.02-01.05. 2024	

4.	Здійснити емпіричний аналіз психологічної готовності молоді до шлюбу та створення сім'ї.	01.05-01.06. 2024	
5.	П'ятий <i>етап</i> дослідження передбачав проведення формульованого експерименту розробку та апробацію комплексної тренінгової програми, спрямованої на активізацію шляхів психологічної готовності молоді до шлюбу та створення сім'ї.	01.06.-30.09.2024	
6.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів провести висновки та узагальнення	01.10-15.11.2024	
7.	Остаточне оформлення роботи	15.11-01.12.2024	

Студент

(підпис)

Миронюк О. О.
(прізвище та ініціали)

Керівник роботи
(проекту)

(підпис)

Мельник А. П.
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Миронюк О. О. Психологічні засади формування готовності студентської молоді до створення. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

У вступі обґрунтована актуальність теми дослідження психологічна готовність молоді до шлюбу та сім'ї, психологічна невідповідність часто стає причиною труднощів у сімейному житті молодих людей.

У першому розділі описано особливості підготовки молоді до сімейного життя та створення сім'ї. Сім'ю можна визначити як «соціальний інститут», тобто стійку систему взаємозв'язків між людьми, де відбувається значна частина їхнього повсякденного життя.

У другому розділі представлено емпіричне дослідження, де результати показують, що молодь в сучасному світі має досить зрілі та усвідомлені уявлення про шлюб та сімейне життя. Вони прагнуть до створення міцних та щасливих стосунків, заснованих на любові, взаємоповазі та відповідальності. Водночас, важливо зазначити, що рівень психологічної готовності до шлюбу та ставлення до різних аспектів сімейного життя у кожної людини може бути іншим.

Консультативно-тренінгова програма шляхів оптимізації психологічної готовності студентської молоді до шлюбу розроблена та описана у третьому розділі кваліфікаційної роботи.

Перспективою нашого дослідження вбачаємо подальший аналіз зв'язку із феноменом психологічної готовності до шлюбу та категорією домінуючого гендеру, проведення кореляційного аналізу та використання отриманих результатів у створенні програми психологічної готовності до виконання ролі чоловіка та дружини.

Висновки магістерської роботи містять чіткий виклад теоретичних і емпіричних результатів дослідження проблеми.

***Ключові слова:** психологічна готовність, сім'я, сучасна жінка, материнство, подружні взаємини, шлюб, молодь.*

ABSTRACT

Myroniuk O. O. Psychological principles of forming the readiness of student youth to start a family. – Qualifying scientific work on manuscript rights.

Graduation qualification work for obtaining a Master's degree in specialty 053 «Psychology» – Volyn National University named after Lesya Ukrainka, Lutsk, 2024.

The introduction substantiates the relevance of the research topic psychological readiness of young people for marriage and family, psychological unpreparedness is often the cause of difficulties in the family life of young people.

The first chapter describes the peculiarities of preparing young people for family life and creating a family. The family can be defined as a «social institution», that is, a stable system of relationships between people, where a significant part of their everyday life takes place.

The second chapter presents an empirical study, where the results show that young people in the modern world have quite mature and conscious ideas about marriage and family life. They strive to create strong and happy relationships based on love, mutual respect and responsibility. At the same time, it is important to note that the level of psychological readiness for marriage and attitude to various aspects of family life may be different for each person.

The advisory and training program of ways to optimize the psychological readiness of student youth for marriage was developed and described in the third section of the qualification work.

The perspective of our research is the further analysis of the connection with the phenomenon of psychological readiness for marriage and the category of the dominant gender, conducting a correlation analysis and using the obtained results in creating a program of psychological readiness to fulfill the role of husband and wife.

The conclusions of the master's thesis contain a clear statement of the theoretical and empirical results of the study of the problem.

Key words: *psychological readiness, family, modern woman, motherhood, marital relations, marriage, youth.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї.....	6
1.1. Стереотипи й уявлення про сім'ю та шлюб у молоді.....	6
1.2. Соціально-психологічні особливості підготовки молоді до сімейного життя.....	13
1.3. Психологічна готовність молоді до шлюбу.....	16
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО ШЛЮБУ	
2.1. Загальна характеристика процедури емпіричного дослідження.....	22
2.2. Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження та їх інтерпретація.....	26
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ШЛЮБУ.....	50
3.1. Опис консультативно-тренінгової програми шляхів оптимізації психологічної готовності студентської молоді до шлюбу.....	50
3.2. Аналіз реалізації результатів програми психологічної готовності молоді до майбутнього сімейного життя	56
ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	37
ДОДАТКИ.....	40

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні інститут шлюбу та сім'ї зазнає значних змін. Зростає кількість розлучень, зменшується рівень народжуваності, все частіше люди обирають жити разом без офіційного оформлення стосунків. Ці тенденції роблять питання психологічної готовності молоді до шлюбу особливо актуальним. Сучасне українське суспільство переживає кризу, що характеризується невизначеністю щодо майбутнього, соціальної та політичної нестабільності. Ці фактори зумовлюють загострення питання готовності молоді до створення сім'ї.

Сучасне суспільство стикається з парадоксом: з одного боку, ми декларуємо цінність сім'ї, а з іншого – спостерігаємо суперечливі уявлення про її функції та ролі чоловіка й жінки. Ці суперечності, а також низка інших проблем, роблять перші роки подружнього життя особливо вразливими. Саме в цей період, від 3-х місяців до півтора року, пік розлучень сягає свого максимуму. Непорозуміння, недовіра та фінансові труднощі стають серйозними викликами для молодих сімей. В Україні ж рівень розлучень серед молодих пар залишається тривожно високим, сягаючи 52-62%.

Незважаючи на значну увагу психологів та педагогів до питань сімейно-шлюбних стосунків, багато аспектів підготовки молоді до створення сім'ї все ще потребують ґрунтовного вивчення. Це особливо актуально для такої специфічної категорії, як студенти ВНЗ.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що психологічна невідповідність часто стає причиною труднощів у сімейному житті молодих людей. Їм не вистачає навичок вирішення міжособистісних конфліктів, духовного розвитку, психологічних знань, якостей, необхідних для щасливого сімейного життя, здатності до емпатії, турботи та взаємоповаги. Ці фактори призводять до розчарувань, незадоволення собою, невпевненості у власних силах, зниження мотивації до створення сім'ї та небажання налагоджувати сімейні стосунки з партнером.

Підготовка молоді до створення сім'ї є актуальним та складним завданням, яке потребує комплексного підходу з урахуванням сучасних соціальних, психологічних та економічних факторів.

Об'єктом дослідження є психологічна готовність до шлюбу.

Предметом дослідження є психологічної готовності молоді до шлюбу.

Мета дослідження: теоретичне та емпіричне вивчення психологічної готовності молоді до шлюбу.

Мета дослідження визначає основні її **завдання:**

1. На основі теоретичного вивчення дослідити психологічну готовність молоді до шлюбу.
2. Визначити рівень психологічної готовності молоді до шлюбу.
3. Провести аналіз результатів емпіричного дослідження.
4. Розробка консультативно-тренінгової програми шляхів оптимізації психологічної готовності студентської молоді до шлюбу.

Теоретико-методологічною основою дослідження складають дослідження О. Кляпець про поняття благополучної сім'ї; Т. Марценюк, опираючись на дослідження І. Головнєвої про поняття ролевої сумісності в сім'ї; дослідження про сім'ю Р. Федоренко, І. Магдисюк, Т. Дучимінська, М. Мушкевич; дослідження дефініції та структури сім'ї В. Кравець; дослідження Е. Донченка та Т. Титаренка про рольові моделі сімейних стосунків; праці Л. Корнєвої про українські прислів'я.

Методи дослідження. Для діагностики ступеня стресу були застосовані такі методи дослідження: *теоретичні* (аналіз проблеми на основі вивчення наукової літератури та узагальнення отриманої наукової літератури); *емпіричні*: комплекс психодіагностичних методик, зокрема, тест-карта оцінки готовності до сімейного життя (І. Юнда); опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД); визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових настановлень у подружній парі, опитувальник Ю. Альошиної, Л. Гозман, Е. Дубовської «Вимірювання установок в сімейній парі»; Методика «Шкала емоційного відгуку».

База дослідження. Дослідження проводилося на базі науково-методичного центру «Ментальне здоров'я» Волинського національного університету імені Лесі Українки міста Луцька.

Новизна дослідження: Вперше було досліджено психологічну готовність до материнства у представниць сучасної молоді – студенток гуманітарного спрямування Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання їх у розробці шкільної програми для підготовки та психоедукації юнаків та дівчат щодо побудови сімейних взаємин. Також задля створення різноманітних просвітницьких заходів для підлітків та молоді на тему стосунків, шлюбу та сім'ї. Результати даного дослідження потребують розвитку та уточнення і будуть корисними для наступних розвідок на тему психологічної готовності молоді до шлюбу.

Апробація результатів та публікації. Результати дослідження були представлені та таких міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференція: Науково-практичний семінар з міжнародною участю: XVII «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 25-26 жовтня 2023 р.); семінару «Трансформація підсвідомих структур: перетворення травми в ресурс» (15-16.11.2023 року, школа психотерапії, медитації та бойових мистецтв «Inner Stille» м. Берлін, Німеччина); міжнародна науково-практична конференція «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості (м. Луцьк, 25-26 березня 2024 р.); Фестивалю науки ВНУ імені Лесі Українки (13-17 травня 2024 року, м. Луцьк); Міжнародна науково-практична конференція «Current trends in scientific research development» (19-21.09.2024 р., Бостон, США); XVIII міжнародний науково-практичний семінар «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 24-25 жовтня 2024 р.).

Основні положення роботи викладені у таких публікаціях:

1. Миронюк О., Магдисюк Л. Психологічна готовність студентської молоді до шлюбу та створення сім'ї. *The 2nd International scientific and practical*

conference «Current trends in scientific research development» (September 19-21, 2024) VoScience Publisher, Boston, USA. 2024. P. 247-253.

2. Миронюк О., Мельник А. Психологічні особливості благополуччя української сім'ї. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. С. 64-68.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів та додатків. Містить 5 рисунків та 2 таблиці. Список рекомендованих джерел налічує 58 найменування.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї

1.1. Стереотипи та уявлення про сім'ю та шлюб у молоді

Шлюб і сім'я – це не просто особистий вибір, а й важливі соціальні інституції, які регулюють відносини між людьми та ґрунтуються на родинних зв'язках. Поняття «шлюб» походить від давньоруського слова «брати», що означає «вибирати краще». Це підкреслює свідомий характер шлюбу як союзу між жінкою та чоловіком, який ґрунтується на взаємній любові, повазі та відповідальності. Важливою ознакою шлюбу є його державна реєстрація. Саме цей акт робить шлюб офіційним, надає йому юридичної сили та створює правову основу для формування сім'ї.

Існує багато різних визначень сім'ї, адже вона є складною та багатогранною структурою. У психології сім'ї дослідники пропонують різні дефініції, але всі вони підкреслюють важливість сім'ї як соціального інституту, малої групи та системи взаємозв'язків [14].

Сім'ю можна визначити як «соціальний інститут», тобто стійку систему взаємозв'язків між людьми, де відбувається значна частина їхнього повсякденного життя, яка включає у себе: секс, планування дітей, побутові справи, освітні та медичні питання, догляд за родичами похилого віку [11].

Сім'я – це не просто група людей, які живуть разом, це стійкий соціальний інститут, який тісно пов'язаний з життям суспільства. Її формування, існування та розвиток залежать від соціальних норм, цінностей та культурних особливостей. Найбільш типовими функціями, які виконує сім'я є [14]:

- господарсько-економічна;
- репродуктивна;
- освітньо-виховна;

- первинний соціальний контроль, коли сім'я встановлює та підтримує певні норми поведінки для своїх членів, регулюючи їх дії в різних сферах життя;
- духовного спілкування;
- соціально-статусна;
- психотерапевтична;

На сьогоднішній день не існує єдиної типології сім'ї, тому ми наведемо найбільш загальновідомі в науці. До прикладу, нуклеарний і складний, патріархальні та матріархальні, благополучні та неблагополучні сім'ї [17].

Аналізуючи типи сімей можна сказати, що найбільш розповсюдженою є нуклеарна сім'я, що складається з батьків та дітей, або з подружжя. Складна сім'я може складатись з двох чи більше нуклеарних сімей, які матимуть спільний побут і складатись з кількох поколінь. Сім'ї, які утворюються внаслідок повторного шлюбу чоловіка чи жінки, можуть мати складну структуру. Окрім подружжя, в них можуть жити діти від попередніх шлюбів обох партнерів. Такі сім'ї в літературі описуються як суміжні або змішані [3].

Згідно з даними перепису населення, малих сімей (складаються з одного з батьків та дітей) стає все більше. Цей тип сімей став настільки поширеним, що його виділили в окрему категорію [17].

О. Кляпець досліджувала поняття благополучної сім'ї, спираючись на підхід Д. Райфф, яка узагальнюючи різні концепції та підходи до розуміння психологічного благополуччя, пропонує розглядати його як багатогранне явище, що складається з шести ключових компонентів [9]:

- позитивне бачення себе та свого минулого, а також задоволена екзистенційна потреба;
- вміння адаптуватись до змін у житті та приймати їх;
- самоактуалізація у житті та професії;
- наявність підтримуючих стосунків;
- здатність формувати власні судження (автономія).

Сім'ї, які загалом вважаються благополучними, все ж таки можуть стикатися з певними труднощами. Ці проблеми зазвичай виникають через внутрішні протиріччя та конфлікти, пов'язані з динамічними змінами в соціумі:

1. Гіперпротекція та надмірна опіка коли, деякі члени сім'ї можуть прагнути надмірно захищати та допомагати іншим. Це може призвести до небажання дозволяти членам сім'ї стикатися з труднощами та відповідати за свої дії, а також до надмірної опіки.

2. Уявлення членів сім'ї про ідеальну модель сім'ї можуть не відповідати реальним соціальним вимогам, що пред'являються до неї на даному етапі розвитку суспільства. Це породжує труднощі у сприйнятті суперечливих та мінливих норм сучасного соціуму, відчуття розчарування та невідповідності.

Неблагополучні сім'ї, які також називають проблемними, конфліктними або кризовими, мають ряд спільних психологічних проблем. Ці проблеми виникають через те, що потреби одного або декількох членів сім'ї не задовольняються, на що впливають як внутрішньосімейні, так і загальносоціальні фактори. У таких сім'ях центральним питанням часто стає становище дитини та її стосунки з батьками.

Типовими проблемами з боку батьків у неблагополучних сім'ях є:

- проєкція на дитину власних негативних рис: батьки переносять на дитину свої невдачі, страхи, комплекси, що призводить до емоційного тиску, маніпуляцій та звинувачень;
- жорстокість та емоційне відкидання: фізичне та емоційне насилля, приниження, байдужість з боку батьків травмують дитину, призводячи до емоційних розладів, низької самооцінки та невпевненості у собі;
- нерозвиненість батьківських почуттів: батьки не вмюють або не хочуть виявляти любов, турботу та підтримку дитині, не цікавляться її внутрішнім світом та потребами.

За характером розподілу сімейних обов'язків та лідерства у сім'ї виділяють три основних типи:

1. Патріархальні сім'ї: домінує батько, який приймає всі важливі рішення, контролює бюджет, визначає правила поведінки.
2. Матріархальні сім'ї: домінує мати, яка несе основну відповідальність за виховання дітей, ведення домашнього господарства, прийняття рішень.
3. Егалітарні сім'ї: влада розподіляється між батьком та матір'ю в залежності від ситуації, вони рівноправно беруть участь у вихованні дітей, веденні домашнього господарства та прийнятті рішень [17].

В українському суспільстві існує чіткий розлад між уявленнями про бажану модель шлюбу та гендерних ролях, які вважаються традиційними (патріархальними), та реальними типами сімейного життя, які переважно гендерно-егалітарні [12]. Ці дані наведено з українського інституту соціальних досліджень, у якому виявлено, що Українське суспільство демонструє суперечливі очікування щодо ролі чоловіка у вихованні дітей. З одного боку, майже всі громадяни (97%) вважають, що «жінка повинна піклуватись про виховання дитини». Це підтверджує стійкість стереотипу, який приписує догляд за дітьми до жіночих обов'язків. З іншого боку, 59% опитаних визнають, що «чоловік теж має брати активну участь у вихованні». Це свідчить про те, що традиційні уявлення про гендерні ролі поступово змінюються, і все більше людей визнають важливість участі чоловіків у вихованні дітей. Однак, лише 63% громадян вважають роль вихователя своїх дітей важливою для чоловіка. Це значно менше, ніж 95%, які вважають цю роль дуже важливою для жінки. Така суперечність може призводити до конфліктів та негативних уявлень у сучасної молоді. З одного боку, на них тисне стереотип, який приписує догляд за дітьми до жіночих обов'язків. З іншого боку, вони бачать, що активна участь чоловіків у вихованні дітей стає все більш цінною. Це може призводити до почуття провини у чоловіків, які не можуть або не хочуть багато часу приділяти вихованню дітей, а також до невдоволення у жінок, які очікують від своїх партнерів більшої участі у цій сфері [4].

Стереотипні уявлення про те, що «жінка повинна піклуватися про виховання дитини», а «чоловік не зобов'язаний активно брати участь у цьому процесі», шкодять не лише жінкам, але й чоловікам, а також негативно впливають на сім'ю в цілому.

У сучасному світі невизначеність у нормах, які регулюють сімейні відносини, створює спроби навести гармонію між індивідуальними потребами та суспільними очікуваннями. Т. Марценюк, опираючись на дослідження І. Головної, виявив, що поняття ролевої сумісності в сім'ї набуває особливого значення, оскільки тепер партнерам часто доводиться поєднувати різні ролі та функції без чіткого та стандартизованого шаблону. В такій обстановці поняття «справжнього чоловіка» і «справжньої дружини» може радикально розходитися з індивідуальними поглядами та суспільними очікуваннями [13].

Поняття сімейної ролі у сучасній науці пов'язано насамперед з уявленням сучасних авторів про соціальну роль. Роль – це не просто набір дій, які виконує людина. Це соціальна функція особистості, яка ґрунтується на певних нормах та очікуваннях, що існують у суспільстві. Вона визначає спосіб поведінки людини відповідно до її статусу та позиції в суспільстві, а також у системі міжособистісних стосунків [23].

Різні уявлення про те, які ролі мають відігравати чоловік і жінка в сім'ї, часто стають джерелом конфліктів. Е. Донченко та Т. Титаренко влучно зазначають, що «роль подружжя в значній мірі відрізняється від ролі закоханого». Перехід від ейфорії закоханості до реального життя подружжя з його побутовими клопотами, спільними відповідальностями та викликами потребує взаємних зусиль, терпіння та готовності до компромісів. Неузгодженість у цих уявленнях може привести до бажання змінити партнера, а не вирішити конфлікт шляхом діалогу та взаєморозуміння [25].

Українські прислів'я, немов мудрі дзеркала, відображають не лише багатовіковий досвід та життєву філософію нашого народу, але й чітко окреслюють традиційні функції сім'ї та її цінності. Ці короткі, але змістовні

фрази, передані з покоління в покоління, слугують своєрідними орієнтирами для молоді, формуючи її уявлення про сімейне життя та стосунки.

Шлюб, як свідчить народна мудрість, – це не просто тимчасовий союз, а серйозний крок, який має тривати все життя. «Се не на рік, а на цілий вік», «З ким вінчатися, з тим і кінчатися» - ці прислів'я чітко підкреслюють важливість відповідального підходу до вибору партнера та створення сім'ї. Для багатьох молодих людей це твердження стає джерелом внутрішньої тривоги. Адже вибір партнера та одруження – це не просто емоційний порив, а відповідальне рішення, яке може мати значний вплив на все подальше життя.

З одного боку, шлюб накладає на людину нові серйозні обов'язки. «Заміж іти - треба знати, що нема ні вислуг, ні відставки», «Не штука женитися, та треба журитися, треба миски, треба ночов і колиски». Ці прислів'я чітко характеризують повсякденні будні сімейного життя, яке потребує не лише кохання та емоційної єдності, але й готовності до спільного життя, взаємної підтримки, відповідального ставлення до сімейних обов'язків. З іншого боку, шлюб відкриває перед людьми нові можливості та горизонти. Він дарує їм відчуття єднання, підтримки, спільних цілей та прагнень. Шлюб може стати джерелом натхнення, стимулом до розвитку та самовдосконалення. [10].

Прислів'я містять безліч порад щодо вибору чоловіка та дружини, перш за все попереджаючи про нерівний шлюб. Вони говорять: «Не з'єднаєш голубку з півнем, бо голубка не рівня півню». В Україні, за висновками науковців, існував принцип національної ендогамії (з грецького «endon» - всередині), коли українці виходили заміж або женилися лише за українців, майже ніколи не обираючи представників інших етносів. Таке відношення до шлюбу з іншої нації пояснювалося не расовими, а прагматичними міркуваннями: різниця та несумісність традицій може призвести до конфліктів у сім'ї. Головним чинником при цьому було бажання краще пізнати сім'ю, з якою планувалося з'єднатися, оскільки «Які батько і мати, таке й дитя»; «Яке дерево, такі й пагони» [10].

Ендогамія серед українців мала також і соціальний вимір, що означало, що обранець повинен був бути рівним за статком і походженням, щоб у майбутній сім'ї не виникало ніяких зауважень: «Якщо візьмеш багатого, буде на що показувати»; «У неї є воли та корови, але нема з нею дружньої розмови». Основою для шлюбу була не лише користь, а й щира взаємна любов («Не з багатством жити, а з людиною»), яка прикрашала кохану особу чарівними рисами: «Для когось – як злива, а для нього – як зоря»; «Для багатьох – просто постіль, а для мене – як сокіл» [16].

Народні прислів'я та приказки, що стосуються подружнього життя, часто містять гендерні стереотипи. Це узагальнені уявлення про те, якими повинні бути чоловіки та жінки. Найчастіше ці стереотипи проявляються у гендерно-рольових очікуваннях. Ці вислови відповідають патріархальній системі суспільства, але також і демонструють притаманні саме українцям особливості.

Звертаючи увагу на прислів'я, які дають відповідь на питання «Хто головний удома?», можна помітити парадокси та суперечності, що існували в традиційному українському суспільстві. З одного боку, прислів'я чітко підкреслюють домінуючу роль чоловіка: «Куди голка, туди й нитка, куди чоловік, туди й жінка» – підпорядкування жінки чоловікові. «Не кланявся дід бабі і не буде» – авторитет чоловіка не підлягає обговоренню. З іншого боку, інші прислів'я визнають важливу роль жінки в сім'ї: «Чоловік у домі голова, а жінка – шия» – жінка має значний вплив на чоловіка. «Жінка за три угли хату держить, а чоловік – за один» – жінка несе більшу відповідальність за домашнє господарство та сімейне благополуччя. Ми вважаємо, що ці прислів'я акцентують значущість ролі дружини у структуруванні та поліпшенні стосунків у сім'ї, де чоловікові потрібна міцна жінка, співробітниця, порадиця, а не просто домогосподарка: «Жінка для чоловіка - це друг, а не служниця»; бо від неї в кінці кінців залежить щастя та процвітання сім'ї : «Чоловік здуріє – півдому згорить, а жінка здуріє – усе пожежею піде» [10].

Українці завжди вважали, що взаємини в сім'ї повинні базуватися на визнанні рівності чоловіка і дружини, але відповідальність за головне все ж

таки покладається на чоловіка. У прислів'ях засуджується ідея переваги жінки над чоловіком, її авторитаризм та порушення традиційних ролей, як у випадку «Іван носить плахту, а Настя булаву» або «Горе дворові, де корова розказ воліві». У народу склалося своє уявлення про розподіл обов'язків у сім'ї: дружина відповідає за домашнє господарство, а чоловік забезпечує засоби існування поза домом, як відображено у висловах «Без господаря двір, а без господині хата сумує» та «Чоловікові - мішок, а жінці – горщик». Жінка мала особливу відповідальність у вихованні дітей [10]

Як вже було зазначено, для українського народу справжнє значення подружнього життя полягало в народженні та вихованні дітей. Справжня сім'я вважалася повноцінною лише тоді, коли в ній були діти: «Без гілок – не дерево, без дітей – не сім'я», «Хата з дітьми – базар, а без них – кладовище». Діти не лише зміцнювали сімейні зв'язки, а й приносили радість та щастя, вони вважались даром від Бога. З давніх-давен український народ глибоко усвідомлював важливість сім'ї як осередку виховання та формування особистості. Цю мудрість чітко й лаконічно відображають народні прислів'я: «Як дерево, такі його квіти; як батьки, такі й діти». Сім'я - це не просто кровні узи, а й простір, де дитина отримує перші уроки життя, формує цінності, вчиться любити, поважати та піклуватися про інших [10].

1.2. Особливості підготовки молоді до сімейного життя

Підготовка молоді до створення сім'ї –це важлива частина сфери сімейної психології. Готовність до власної сім'ї- це процес, результати якого ми можемо бачити у здатності молоді побудувати щасливі сімейні стосунки [6].

Для того, щоб людина могла усвідомлено та відповідально прийняти роль сім'янина, важливо, аби вона мала відповідну психологічну підготовку та формування готовності до створення сім'ї. На нашу думку, основні задачі, що

складають психологічну підготовку можна сформулювати наступним чином [21]:

- розвиток психологічної готовності особистості юнаків та юнок до майбутнього сімейного життя;
- психоедукація молоді про базу морально-психологічного клімату сім'ї, стадії становлення гармонійних подружніх відносин та умов, які для цього необхідні;
- психоедукація щодо розбіжностей у психології особистості чоловіка та жінки для вміння і налагодження комунікації одне з одним;
- формування навичок асертивної поведінки, вміння вирішувати конфлікти та стресові ситуації;
- психоедукація щодо особливостей типів темпераменту, характерологічних рис, як вони формуються і як їх враховувати у міжособистісному спілкуванні;
- навчання методам саморегуляції поведінки, самоконтролю і самокорекції.

Психологічна готовність має ключову роль у готовності до шлюбу, тобто здатність: дарувати турботу; бути емпатійним; домовлятись та бути толерантним до інших; бути гнучким до змін [7].

Шлюб і підготовка до нього передбачає не просто емоційне бажання, а й усвідомлення важливості та відповідальності цього кроку. Молоді люди, які планують створити сім'ю, повинні серйозно та щиро обговорити з партнером всі аспекти майбутнього спільного життя [6].

Підготовка до вступу у шлюбні взаємини має багато складових, які залежні одна від одної: загально-соціальну, моральну, правову, психологічну, господарсько-економічну, естетичну, інтимну.

Варто розуміти, що процес формування шлюбної готовності сучасної молоді відбувається в нових умовах, в яких функціонує сім'я та інститут шлюбу. Існує низка об'єктивних і суб'єктивних чинників, які неоднозначно

впливають не лише на готовність молодих людей до шлюбу, а й на становлення молоді загалом. Об'єктивні чинники включають фінансову та соціальну нестабільність, а також зміни в суспільстві, такі як послаблення традиційних сімейних цінностей. Крім того, зростання популярності альтернативних форм сім'ї, як-от співжиття без шлюбу чи одностатеві пари, також можуть вплинути на стійкість шлюбу [18].

До суб'єктивних чинників належать: рання фізіологічна зрілість і психологічна та моральна незрілість дівчат і хлопців, їхнє небажання брати на себе додаткові обов'язки, народження дітей або свідоме відкладання батьківства на більш пізній вік [18].

Враховуючи вплив вищезазначених чинників, підготовка сучасної молоді до шлюбу та сімейного життя має бути спрямована на такі аспекти: по-перше, на підвищення відповідальності молодих людей за шлюб, сімейні стосунки та батьківство; по-друге, на формування здорового способу життя шляхом роз'яснення, що можливість реалізації сексуального бажання та народжуваність залежить від наявності або відсутності шкідливих звичок (куріння, алкоголізм, наркоманія тощо); по-третє, на формування особливостей сімейних стосунків, психологічної компетентності щодо специфіки змісту сімейних взаємовідносин; по-четверте, на наголошування на концепції раціонального та ефективного ведення домашнього господарства [24].

Тому при організації психологічної роботи з молодими людьми, які намагаються створити сім'ю, важливо вирішити наступні питання [1]:

- психоедукаційна робота щодо здорового способу життя;
- навчання ефективної комунікації та розвитку асертивності;
- розвиток почуття відповідальності у молодих людей щодо подружніх та сімейних питань;
- навчання ефективним методам психічної саморегуляції та саморефлексії;
- зосередження уваги молодих пар на особистості партнера та розумінні його поведінки;

- вдосконалення навичок психологічної підтримки членів сім'ї.

Окрему увагу слід приділити вмінню вирішення конфліктів у сім'ї, бо ті мають негативний вплив на стосунки у сім'ї та психічне благополуччя її членів.

Отже, психологічна готовність молоді до сімейного життя є важливою характеристикою її соціальної зрілості та психічного здоров'я. Окрім пошуку нових підходів до підготовки молоді до сімейного життя, необхідним є створення спеціальних психолого-педагогічних та соціально-психологічних умов для формування усвідомленої особистісної мотивації до створення сім'ї. Важливо, щоб молодь не тільки вміла протистояти проблемам соціальної дійсності, а й формувала для себе відповідні пріоритети, що вимагає набуття певних знань, установок і навичок та їх застосування у своїй майбутній сім'ї [2].

1.3. Психологічна готовність молоді до шлюбу

Термін «готовність» використовується для позначення того моменту в процесі розвитку, коли людина є достатньо зрілою, щоб засвоїти певну поведінку. Люди можуть бути не в змозі засвоїти цю поведінку повністю і ефективно, поки вони не стануть зрілими, проте це не означає, що вони повинні вчитися їй тільки тоді, коли будуть готові. У науковій літературі є багато визначень готовності до шлюбу та сімейних стосунків. Багато з них передбачають, що «готовність до шлюбу та сімейних стосунків є результатом сімейного виховання, психологічної підготовки та психологічної мобілізації». Інші розуміють психологічну готовність як систему соціально-психологічних установок, що визначають емоційно-психологічне ставлення людини до подружнього способу життя та цінностей [15].

Під поняттям «психологічна готовність до створення сім'ї» слід розуміти активний стан намагання створити сім'ю, установку та знання особливостей функціонування сім'ї. Психологічними передумовами виникнення цього стану

готовності є розуміння молодою людиною природи сімейно-шлюбних відносин та умов, необхідних для благополуччя сім'ї, почуття відповідальності за створення сім'ї та виконання взятих на себе зобов'язань, бажання бути поруч з близькими та піклуватися про них, стратегії поведінки в сімейно-шлюбному процесі та знання про те, як себе поводити [15].

Згідно з психологічною літературою, підготовка до створення сім'ї - це комплексне утворення, в основі якого лежить позитивне ставлення до сімейного життя і його особливостей зокрема, стійкі мотиви, які підсилюють прагнення людини вступити у шлюбні стосунки, а також наявність необхідних для сімейного життя особистісних якостей, певних знань, умінь і навичок та здатність застосовувати їх на практиці. Підготовка до шлюбу та сімейних стосунків структурно складна і являє собою взаємодію когнітивних, емоційних, оціночних, вольових та діяльнісних чинників [18].

Когнітивний компонент передбачає засвоєння соціально-філософських, психологічних, педагогічних, правових та психологічних знань, уявлень про особливості та умови оптимальних шлюбно-сімейних відносин та вміння їх творчо розвивати. Формування світоглядної системи особистості передбачає засвоєння цінностей, високий рівень мотивації, прагнення до самопізнання, здатність до наукового узагальнення емпіричних чинників, вміння глибоко осмислено розуміти та пояснювати явища і події життєвого циклу сім'ї, здатність до виявлення суперечностей, що їх зумовлюють, та їх розв'язання, а також регуляцію пізнавальних процесів, які мають цілісний та прикладний характер і мають значущі соціальні та особистісні наслідки [18].

Глибоке розуміння значення сімейних цінностей, інтерес до історії людства та різноманітності народів, високий рівень емоційної підготовки до подружнього життя, свідомість складностей моральних відносин, а також позитивне ставлення до себе як учасника сімейного союзу - це ключові аспекти особистісної готовності до шлюбу та створення родини. [19].

Оцінно-спонтанний елемент стосується розвитку здатності до формування уявної моделі перспективних шлюбно-сімейних стосунків і

визначення свого творчого місця в цій моделі; свідомої регуляції свого життєвого простору; усвідомлення проблем і позитивного розв'язання міжособистісних конфліктів; уміння передбачати й адекватно оцінювати соціальні наслідки своєї поведінки; потреби у свідомому самоконтролі, внутрішньому прагненні до регуляції своєї поведінки. Діяльнісний компонент підготовки людини до шлюбу та сім'ї означає визнання діяльності, праці та творчості найвищою людською цінністю; вільний перехід людини від ідеального плану шлюбно-сімейної взаємодії до реалістично-перетворювального плану; досягнення гармонії в душевних і фізичних стосунках у шлюбі; орієнтацію на демократизацію та гуманізацію; вміння будувати справжні людські стосунки, допомагати, любити, захищати інших, протистояти деструктивним процесам у партнерських стосунках, стати батьками. Підготовка до створення сім'ї - це також суб'єктивний стан особистості, яка здатна до шлюбу, народження та виховання дітей, вважає себе готовою до цього і прагне до цього [22].

У низці досліджень готовність до створення сім'ї трактується як: специфіка уявлень, стереотипів про шлюб та сім'ю; сумісність рольових уявлень та очікувань подружжя одне про одного; вміння вирішувати конфлікти конструктивним способом, здатність до саморегуляції власної психіки та поведінки.

О. Бондарчук, згідно з поглядами Г. Кошонько, стверджує, що психологічна готовність до створення та розвитку сім'ї є складною структурою особистості, що об'єднує мотиваційний, когнітивний, операційний та емоційно-вольовий компоненти. Водночас, спираючись на результати власного дослідження, авторка зазначає, що у молодих людей ця готовність сформована недостатньо. Це пояснюється неадекватним вихованням у батьківській сім'ї, впливом поглядів однолітків на шлюб, низьким рівнем підготовки до створення сім'ї в школі та іншими факторами. [3].

Готовність до створення сім'ї реалізується також через освоєння когнітивних, морально-етичних, ціннісно-сміслових соціокультурних завдань,

у процесі яких індивіди долучаються до шлюбно-сімейної культури на певному рівні, набувають певних знань, умінь і навичок та формують систему шлюбно-сімейних цінностей. Таким чином, молодь емоційно, добровільно та мотиваційно готова до вступу в шлюб та створення сім'ї. Вирішення соціально-психологічних труднощів у процесі готовності молоді до шлюбу та сім'ї призводить до формування самоусвідомлення себе як учасника шлюбно-сімейних відносин, самовизначення в сімейних ролях, самореалізації та самоствердження [8].

Студентські сім'ї є складними соціальними утвореннями. Вони містять різноманітні елементи, пов'язані з фізіологічними процесами, психологічною наукою, динамікою стосунків, культурними нормами та цінностями. Виходячи з цього, ми визначаємо «студентську сім'ю» як сім'ю, в якій один або обидва з подружжя вступають у певну форму шлюбних відносин (офіційно зареєстрованих або де-факто).

Важливим аспектом цього питання є те, що ставлення батьків, громадських організацій та керівництва навчальних закладів до студентських сімей змінилося. Воно стало більш толерантним. Змінюється ставлення до шлюбу та сімейного життя і серед самих студентів, сучасна молодь менш активно почала вступати у шлюбні стосунки через усвідомлення, яку кількість питань доведеться вирішувати та поєднувати у сімейному житті, враховуючи, що один з подружжя студент [5].

Тим не менш, є молоді люди, які обираються створити власну сім'ю і дослідження С. Голод, З. Файнбург, А. Харчева та інших показують, що для студентів головним мотивом для шлюбу є любов та пов'язані з нею духовні, етичні та естетичні цінності та очікування [20].

Студентські сім'ї стикаються з низкою унікальних труднощів, пов'язаних з їхнім віком, фінансовим становищем та соціальним статусом [5]:

1. Фінансові труднощі. Багато студентських сімей живуть на скромний бюджет, що призводить до стресу, тривоги та конфліктів, а витрати на навчання, житло, харчування та інші потреби можуть бути значними, що ще

сильніше ускладнює утримання сім'ї. Окрім цього, більшість сімейних студентів є працевлаштованими та змушені поєднувати роботу, навчання та сім'ю.

2. Академічні навантаження. Студентам часто важко знайти час для балансування між навчанням та сімейним життям, що часто призводить до втоми, стресу та почуття провини, а також може впливати на успішність здобувача освіти.

3. Соціальні труднощі. Багато студентських сімей стикаються з браком підтримки з боку друзів та сім'ї, що може призвести до почуття ізоляції та самотності. Варто взяти до уваги і складність поєднання сімейного життя з друзями.

4. Народження дітей. Як показують різні дослідження, частина молодих подружніх пар відкладає народження першої дитини через фінансові труднощі та відсутність власного житла. Однією з головних проблем для студентів із сімей, які вже мають дітей, є «де і на кого залишити дітей під час навчання». Більшість вищих навчальних закладів не мають власного дитячого садка або ясел. Менше половини студентських сімей мають дітей, які відвідують дошкільні навчальні заклади, а в 30% випадків мати перебуває в декретній відпустці. Ще однією важливою проблемою є брак вільного часу. Оскільки після народження дитини пари проводять менше часу разом, повідомляється, що більшість сімей не мають часу на часті зустрічі та спілкування з друзями. Ще однією проблемою є те, що багато батьків студентів не мають достатньо інформації про підтримку, яку надає держава та вищі навчальні заклади сім'ям з дітьми [5].

Сучасне суспільство зацікавлене у щасливому та повноцінному житті молоді, адже саме вони є рушійною силою розвитку країни. Тому важливо створити комплексні заходи соціальної підтримки студентських сімей, які допоможуть їм подолати труднощі та побудувати міцний фундамент для майбутнього. Щоб допомогти їм подолати труднощі та створити міцні стосунки, потрібна скоординована система підтримки з боку:

- Держави:
 - Надання пільг та допомоги, наприклад, стипендій, субсидій, доступного житла.
 - Створення програм з профілактики сімейних проблем та планування батьківства.
- Адміністрації вищих навчальних закладів:
 - Забезпечення доступними кімнатами в гуртожитках.
 - Надання психологічної та педагогічної консультації.
 - Організація лекцій та семінарів з питань сімейного життя.
- Громадських організацій:
 - Надання юридичної та соціальної допомоги.
 - Проведення груп підтримки та тренінгів.
 - Залучення волонтерів для допомоги сім'ям, які цього потребують.

Важливою складовою цієї системи є й активна участь самих студентських сімей. Їхня зацікавленість, ініціативність та готовність до самоорганізації суттєво впливають на успішне функціонування сім'ї.

РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО РАНЬОГО ШЛЮБУ

2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження

Організація емпіричного дослідження психологічної готовності молоді до шлюбу відбувалася у три етапи.

На першому етапі здійснили теоретичний аналіз проблеми психологічної готовності молоді до шлюбу. Було вивчено стан досліджуваного питання, зібрано основні наукові позиції щодо питання готовності молоді до шлюбу.

Другий етап передбачав проведення емпіричного дослідження психологічної готовності молоді до шлюбу. У якості основного методичного інструментарію у дослідженні ми використали:

1. Тест-карта оцінки готовності до сімейного життя (І. Юнда).
2. Опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД): визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових настановлень у подружній парі.
3. Опитувальник Ю. Альошиної, Л. Гозман, Е. Дубовської «Вимірювання установок в сімейній парі».
4. Методика «Шкала емоційного відгуку».

Впродовж третього етапу ми здійснили аналіз отриманих результатів. Організація даного етапу складалася з підготовки до проведення дослідження – розробки бланків методик емпіричного вивчення, інструкції діагностованим тощо, а також проведення тестування.

Дослідження проводилося на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки міста Луцька. У ході дослідження взяли участь 30 людей – студенти 1-3 курсів, віком від 18 до 21 року (з них 16 дівчат та 15 хлопців). Дослідження охоплювало собою друге півріччя 2024 навчального року.

Методики виявляють рівень психологічної готовності молоді до шлюбу, рольові очікування у шлюбі та переважаючі цінності. Вибрані нами методики є

зручними та простими у використанні, як для досліджуваних так і для експериментатора.

Методологічний підхід до питання психологічної готовності молоді до шлюбу визначається внутрішніми особливостями особистості та зовнішніми чинниками, пов'язаними з соціальним та економічним статусом, побутовим рівнем комфорту.

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

Тест – карта автора І. Юнда - ми використали з метою визначити готовність молодих людей до шлюбу. Оцінка готовності до шлюбу націлена як на будівництво міцного шлюбу, так і на удосконалення взаєностосунків між молодими людьми в період становлення їх шлюбно - сімейного життя. Тестування слід використовувати при формуванні індивідуальних програм вдосконалення молодої сім'ї, та для підготовки молоді до життя в шлюбі. Вирішальною умовою гармонійного та щасливого шлюбу є підготовленість до сімейного життя. Спрогнозувати дана методика дозволяє сімейне благополуччя у відносинах між подружжям, та оцінити готовність до сімейного життя. Хлопцям і дівчатам потрібно вибрати в кожній з десяти запропонованих ситуацій по одному з трьох варіантів і підрахувати результати в балах за шкалою оцінок для кожного з трьох варіантів поведінки («П» - правильне, «М» - можливе, «Н» - невірне) - щоб визначити готовність до сімейного життя. В методиці виділено 3 шкали: від 60 до 41 свідчить про достатній рівень підготовленості до сімейного життя, 40-21 балів - про задовільний і нижче 21 бали - про недостатній рівень підготовленості.

2. Опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД): визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових настановлень у подружній парі.

РОД – це методика, що визначає уявлення подружжя: особистісної згуртованості чоловіка і дружини, про значущість у сімейному житті сексуальних стосунків, господарсько-побутової сфери, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного з подружжя, моральної й емоційної підтримки,

зовнішньої привабливості партнерів (це показники, що відбивають основні функції сім'ї, утворюють шкалу сімейних цінностей - ШСЦ); про бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною при виконанні сімейних функцій (ці показники утворюють шкалу ролевих очікувань і домагань - ШРОД).

Інтерпретація шкали сімейних цінностей.

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

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

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

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

цінністю, що концентрує навколо себе життя сім'ї.

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

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

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

3. Опитувальник Ю. Альшиної, Л. Гозман, Е. Дубовської «Вимірювання установок в сімейній парі»

Мета методики: методика призначена для вивчення установок подружжя по найбільш значущим в сімейному взаємодії сфер людського життя,

визначення ступеня соціально - психологічної сумісності партнерів у шлюбі.

Опис методики: при створенні опитувальника автори керувалися уявленнями про те, які аттїтуди людини можуть надавати найбільш сильний вплив на його сімейні стосунки.

Методика є 40 суджень, що виражають ту чи іншу позицію по десяти різних, значущим для людей, сферам: ставлення до людей; альтернатива між почуттям обов'язку і задоволенням; ставлення до дітей; ставлення до автономності або залежності подружжя; ставлення до розлучення; ставлення до любові романтичного типу; оцінка значення сексуальної сфери в сімейному житті; ставлення до «забороненості сексу»; ставлення до патріархального чи егалітарної влаштуванню сім'ї; ставлення до грошей. Респонденти повинні оцінити ступінь своєї згоди з кожним із тверджень.

4. Методика «Шкала емоційного відгуку».

Обробка результатів. Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів. Обробка проводиться у відповідності з ключем. За кожну відповідь нараховується від 1 до 4 балів. Загальна оцінка підраховується шляхом підсумовування балів. Ступінь вираженості здібності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) визначається за таблицею перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки шкали стенів.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для вивчення психологічної готовності молоді до шлюбу, специфіки уявлень молоді про шлюб та рольових очікувань у шлюбі ми використовували три методики. В результаті проведеного дослідження був отриманий ряд даних, які піддалися подальшій обробці і детальнішому аналізу.

Розглянемо результати, отримані за Тест-картою оцінки готовності до сімейного життя (І. Юнда) (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

**Розподіл результатів за методикою І. Юнда психологічна готовність
молоді до шлюбу**

Рівень Кількість	Рівень психологічної готовності		
	достатній	задовільний	недостатній
Кількість студентів	-	22	8
Кількість у %	-	74%	26%

З приведеної вище таблиці видно у більшості студентів, а це становить 74%, виявлено задовільний рівень психологічної готовності до шлюбу, це свідчить про те, що вони загалом володіють необхідними особистісними якостями та навичками для створення міцних стосунків. Частка студентів з недостатнім рівнем психологічної готовності до шлюбу становить 26%. Це свідчить про те, що у цієї категорії студентів можуть спостерігатися певні труднощі з формуванням стійких стосунків. Їм може не вистачати зрілості, відповідальності, впевненості у собі, навичок спілкування та вирішення конфліктів.

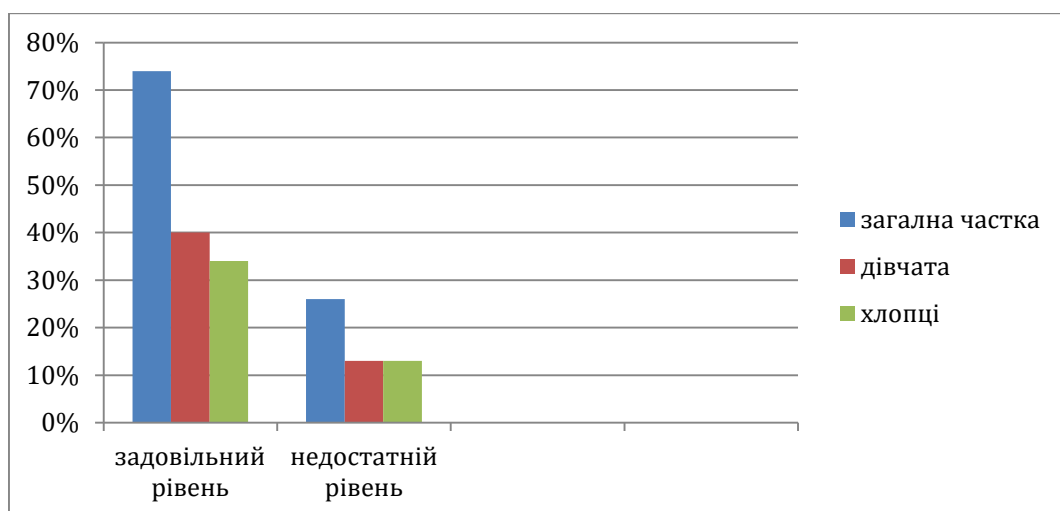


Рисунок 2.1. Порівняльна характеристика за результатам за методикою Ф. Юнда, %

Рівень психологічної готовності до шлюбу у дівчат та хлопців не є суттєво відмінним: дівчат із задовільним рівнем 40%, а хлопців 34%; дівчат та хлопців із недостатнім рівнем готовності по 13%. Це свідчить про те, що гендерні особливості не є визначальними у формуванні саме готовності до сімейного життя (рис. 2.1).

Розглянемо результати отримані за опитувальником «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД): визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових настановлень у подружній парі. Інтимно-сексуальна шкала: 30% – низький рівень, 59% – середній, 11% – високий. Згідно результатів ми бачимо, що серед молоді переважає середній рівень значущості сексуальних взаємин у подружньому житті, це свідчить про те, що вони визнають важливість сексуальної гармонії для щасливого подружнього життя, але не ставлять її на перше місце.

Особистісна ідентифікація з партнером: 5% – низький рівень, 20% – середні та 75% – високий. Згідно з результатами ми бачимо, що серед молоді переважає високий рівень, це означає, що студенти хочуть мати кохання, стати батьками у майбутньому, відчувати свою потрібність у стосунках, мати фінансову незалежність і стабільність, емоційну стійкість, спільні інтереси та цінності.

Господарсько-побутова шкала, що вимірює настановлення партнерів на реалізацію господарсько-побутових функцій сім'ї. Дослідження показало, що більшість молодих людей (40%) очікують від партнера активного вирішення побутових питань. Це може свідчити про те, що вони прагнуть до рівного розподілу обов'язків у шлюбі. 30% респондентів демонструють середній рівень. 10% респондентів демонструють низький рівень очікувань щодо участі партнера в побутових справах. Це може свідчити про те, що вони готові брати на себе більшу частину відповідальності за ведення хатнього господарства.

Батьківсько-виховна шкала, що дає змогу судити про ставлення до батьківських обов'язків. Згідно з нею у нас вийшли такі результати: 4% – низький рівень, 81% – середній та 15% – високий, такі результати дають нам

змогу зробити висновки, що у студентів переважає середній рівень. Це означає, що молодь загалом усвідомлює важливість батьківства та готовність нести відповідальність за виховання дітей. Однак, водночас, можна зробити висновок, що для більшості студентів батьківство не є основною цінністю, навколо якої концентрується життя сім'ї.

Шкала соціальної активності вимірює, наскільки важливою для молоді є активність їхнього партнера у суспільному житті для міцності шлюбу. За результатами дослідження ми отримали такі результати: 3% респондентів демонструють низький рівень значущості соціальної активності партнера, а 67% респондентів мають середній рівень значущості, а 30% респондентів демонструють високий рівень значущості. Згідно з результатами можемо зробити висновки, що більшість молодих людей очікують, що їхній шлюбний партнер буде мати певні професійні інтереси або суспільну роль. Це свідчить про те, що вони цінують активну життєву позицію партнера та його прагнення до самореалізації.

Емоційно-психотерапевтична шкала, що відображає установку людини на значущість емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу. Дослідження показало, що більшість молодих людей (63%) надають високого значення емоційно-психотерапевтичній функції шлюбу. Варто зазначити, що 35% молодих людей мають середній рівень значущості емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу. Це може свідчити про те, що вони не ставлять цю функцію на перше місце, але все ж таки визнають її важливість. Лише 2% молодих людей демонструють низький рівень значущості емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу. Це може бути пов'язано з різними факторами, такими як емоційна самостійність, недовіра до партнера, негативний досвід попередніх стосунків.

Зовнішня привабливість - шкала, що відображає установку чоловіка (дружини) на значущість зовнішнього вигляду. Дослідження показало, що зовнішня привабливість відіграє значну роль у стосунках молоді: 7% респондентів демонструють низький рівень значущості зовнішнього вигляду

партнера. 13% респондентів мають середній рівень значущості зовнішнього вигляду. 80% респондентів демонструють високий рівень значущості зовнішнього вигляду.

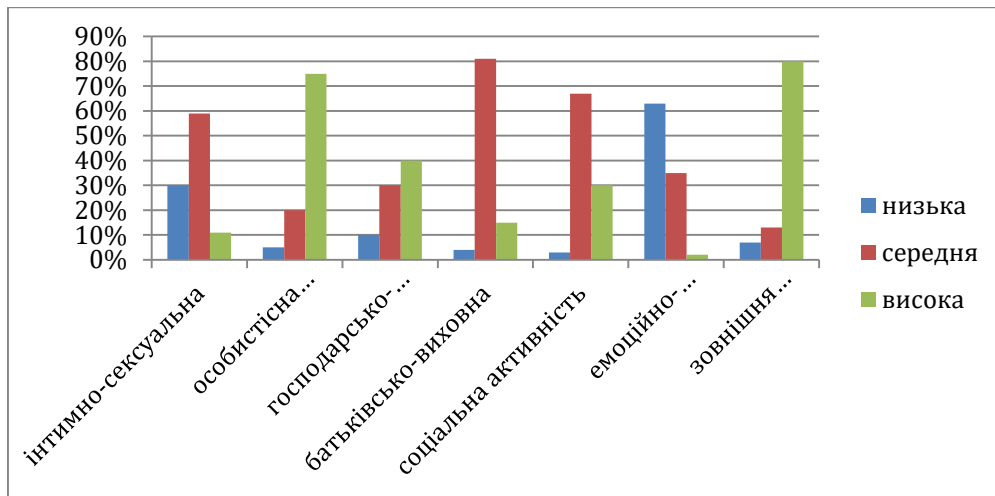


Рис. 2.2. Розподіл результатів за методикою Ю. Альошиної, Л. Гозман, Е. Дубовської «Вимірювання установок в сімейній парі», %

Розглянемо результати отримані за опитувальником Ю. Альошиної, Л. Гозман, Е. Дубовської «Вимірювання установок в сімейній парі» на рис. 2.2.

За шкалою ставлення до людей більшість студентів (45%) мають досить збалансовані уявлення про людей. Їм притаманні такі якості, як доброзичливість, повага до інших, готовність до співпраці. 40% студентів мають високий рівень показників. Це свідчить про їхню високу соціальну активність, комунікабельність, емпатію, вміння співпереживати іншим. У 15% студентів спостерігається низький рівень прояву показників за шкалою ставлення до людей. Це може свідчити про недовіру до людей, замкнутість, схильність до конфліктів.

За шкалою альтернатива між почуттям обов'язку і задоволенням 37% опитаних студентів продемонстрували високий показник, що свідчить про їхню схильність до пріоритетності сімейних обов'язків та відповідальності перед партнером. 31,5% студентів мають середній показник, що вказує на баланс між почуттям обов'язку та прагненням до особистого задоволення у стосунках. 31,5% опитаних продемонстрували низький показник, що може свідчити про їхню більшу орієнтованість на особисті бажання та потреби, а не на сімейні

обов'язки.

За шкалою ставлення до дітей більшість студентів мають (56%) мають низький показник ставлення до дітей, що може означати, що молодь ще не планує ставати батьками. Середній показник ставлення до дітей становить 44%. Високих показників серед опитаних студентів не виявлено.

За шкалою ставлення до автономності або залежності подружжя більшість опитаних студентів (48%) мають середній показник ставлення до автономності та залежності, що свідчить про прагнення до збалансованих стосунків, де поважаються як особисті свободи, так і взаємозалежність. 41% студентів демонструють високий показник, що вказує на пріоритет автономії та незалежності в стосунках. Лише 11% опитаних мають низький показник, що може свідчити про схильність до надмірної залежності від партнера.

За шкалою ставлення до розлучення більшість студентів (72%) мають високі показники. Це означає, що вони вважають розлучення допустимим варіантом розвитку подій у шлюбі, якщо це дійсно єдиний вихід з конфліктної або нещасливої ситуації. 10% студентів мають низькі показники, що свідчить про негативне ставлення до розлучення. Вони, ймовірно, вважають розлучення неприпустимим за будь-яких обставин і прагнуть зберегти шлюб за всяку ціну. 18% студентів мають середні показники, що свідчить про невизначеність у ставленні до розлучення. Вони, ймовірно, допускають можливість розлучення, але вважають, що це крайній захід, до якого слід вдаватися лише в крайніх випадках.

За шкалою ставлення до любові романтичного типу більшість опитаних студентів (63%) мають високі показники. Це свідчить про те, що вони цінують близькість, емоційний зв'язок та спільні переживання зі своїми партнерами. Частка студентів із середніми показниками становить 10%. Це може бути пов'язано з тим, що вони ще не визначилися зі своїми очікуваннями щодо романтичних стосунків або переживають певні труднощі у них. 27% опитаних мають низькі показники ставлення до любові романтичного типу. Це може бути обумовлено різними факторами, такими як негативний досвід у минулих

стосунках, низька самооцінка або страх перед близькістю.

За шкалою оцінка значення сексуальної сфери в сімейному житті більшість студентів (59%) мають середні показники важливості сексуальної сфери в сімейному житті. 31% студентів мають низькі показники, що свідчить про те, що сексуальна сфера не є для них пріоритетом у сімейних стосунках. Тільки 10% студентів мають високі показники, що свідчить про те, що вони надають великого значення сексуальній сфері в сімейному житті.

За шкалою ставлення до «забороненості сексу» більшість студентів (60%) мають низькі показники за шкалою ставлення до «забороненості сексу», що свідчить про те, що для них секс не є забороненою темою. 20% студентів мають високі показники, що може свідчити про те, що секс для них є більш забороненою темою, а 20% студентів мають середні показники.

За шкалою ставлення до патріархального чи егалітарної влаштуванню сім'ї більшість студентів (47%) мають високі показники. Це свідчить про те, що у сучасній молоді переважають сучасні уявлення про жіночу роль в сім'ї та спостерігається відхід від патріархального мислення. 32% студентів мають середні показники. Це може бути пов'язано з тим, що вони ще не остаточно визначилися зі своїми поглядами на цю тему або ж мають певні суперечності в своїх уявленнях. 21% студентів мають низькі показники. Це може свідчити про те, що вони дотримуються більш традиційних, патріархальних поглядів на роль жінки в сім'ї.

За шкалою ставлення до грошей більшість студентів (55%) мають середні показники ставлення до грошей. Це свідчить про те, що вони не надають їм надмірного значення, але й не ставляться до них легковажно. 11% студентів мають високий показник ставлення до грошей. Це може означати, що вони дуже стурбовані своїм фінансовим становищем і прагнуть до матеріального успіху. 34% студентів мають низький показник ставлення до грошей. Це може свідчити про те, що вони не дуже зацікавлені в матеріальних цінностях і не ставлять собі за мету накопичувати багатство.

За результатами методики «Шкала емоційного відгуку» ступінь

вираженості здібності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) становить 75 % високий рівень та 15 % нормальний рівень у студентів, що свідчить про близький емоційний зв'язок а парах.

Загалом, можна зробити висновок, що молодь в сучасному світі має досить зрілі та усвідомлені уявлення про шлюб та сімейне життя. Вони прагнуть до створення міцних та щасливих стосунків, заснованих на любові, взаємоповазі та відповідальності. Водночас, важливо зазначити, що рівень психологічної готовності до шлюбу та ставлення до різних аспектів сімейного життя у кожної людини може бути іншим. Тому перед прийняттям рішення про шлюб важливо ретельно обговорити всі ці питання зі своїм партнером, щоб уникнути непорозумінь та розчарувань у майбутньому.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ШЛЮБУ

3.1. Консультативно-тренінгова програма шляхів оптимізації психологічної готовності студентської молоді до шлюбу

Дисгармонія є важливою проблемою у сучасній психологічній практиці, що може проявлятися на різних етапах партнерських стосунків і бути спричинена численними факторами. Вона може виникати як реакція на пригнічені почуття, такі як незадоволеність, напруження, роздратування, або як наслідок психічного чи фізичного дискомфорту і стресу. Часто дисгармонія може бути використана як механізм досягнення певних цілей через самоствердження або компенсацію недоліків у стосунках. До основних причин можна віднести порушення комунікації, відсутність довіри та різні погляди на інтимність.

Партнери можуть не усвідомлювати наявності дисгармонії, сприймаючи її як норму, що може бути зумовлено впливом медіа, соціальних стереотипів або попереднього досвіду. Перш ніж розпочати психологічну корекцію, слід звернути увагу на фізичний стан партнерів, зокрема їх психоемоційне здоров'я.

Дана програма розроблена для шляхів оптимізації психокорекційної роботи з парами, які готуються до шлюбу. Спостереження за поведінкою партнерів та діагностика за допомогою спеціалізованих методик дозволяють виявити проблеми дисгармонії.

Програма спрямована на зниження рівня напруженості у стосунках, розвиток навичок самоконтролю та емоційної регуляції, а також на забезпечення безпечних способів вираження почуттів, що сприятиме гармонізації інтимного життя партнерів.

Структура програми шляхів оптимізації психологічної готовності студентської молоді до шлюбу між партнерами може бути адаптована до

конкретних потреб і проблем кожної пари. Ось загальний план, який можна використовувати:

1. Вступна частина та оцінка партнерів

- **Цілі та очікування:** Визначте основні цілі та очікування кожного партнера від програми.
- **Оцінка поточного стану:** Використовуйте опитувальники або бесіди для оцінки поточних проблем, рівня задоволення та потреб кожного партнера.

2. Інформаційна частина

- **Освіта про сексуальність:** Надання інформації про фізіологію, психологію та комунікацію у відносинах.
- **Розуміння дисгармоній:** Огляд можливих причин сексуальних дисгармоній, таких як стрес, тривога, культурні чи релігійні фактори.

3. Розвиток комунікаційних навичок

- **Техніки активного слухання:** Як правильно вислуховувати партнера та висловлювати свої власні потреби.
- **Вирішення конфліктів:** Методи конструктивного вирішення конфліктів і непорозумінь.

4. Практичні вправи та техніки

- **Експерименти в інтимному житті:** Впровадження нових технік, поз або ігор для підвищення задоволення.
- **Сексуальні вправи:** Вправи на підвищення фізичної чутливості і довіри між партнерами.

5. Емоційна та психологічна підтримка

- **Психологічне консультування:** Допомога у виявленні та подоланні внутрішніх страхів і невпевненості.
- **Техніки розслаблення:** Методи для зменшення стресу і тривоги, що можуть впливати на сексуальну сферу.

6. Регулярний моніторинг та оцінка прогресу

- **Оцінка прогресу:** Регулярні зустрічі для оцінки прогресу та коригування програми.
- **Зворотний зв'язок:** Обговорення того, що працює, а що потребує корекції.

7. Завершення програми та план на майбутнє

- **Заключна оцінка:** Оцінка досягнень та залишкових проблем.
- **Рекомендації для подальшої роботи:** Рекомендації щодо підтримки досягнутого прогресу і подальшої роботи над відносинами.

Очікувані результати програми для подолання сексуальних дисгармоній:

1. Покращення комунікації

- **Вільний обмін думками та почуттями:** Партнери навчаться відкрито і чесно висловлювати свої сексуальні потреби і бажання.
- **Активне слухання:** Вміння слухати та розуміти партнера без перебивань та критики.

2. Зниження рівня стресу і тривоги

- **Зменшення тривожності:** Впровадження технік релаксації та стрес-менеджменту для покращення загального емоційного стану.
- **Підвищення комфорту:** Зниження психологічного тиску, що може заважати сексуальній близькості.

3. Підвищення сексуального задоволення

- **Оновлення сексуального досвіду:** Впровадження нових технік, ігор або поз для підвищення інтимного задоволення.
- **Розширення сексуальної репертуару:** Опанування нових способів досягнення оргазму та задоволення.

4. Зміцнення емоційного зв'язку

- **Поглиблення довіри:** Партнери стануть ближчими і більш довірливими один до одного.
- **Зміцнення відносин:** Поліпшення загального рівня задоволення у відносинах і зниження конфліктів.

5. Покращення розуміння власних і партнерських потреб

- **Ідентифікація особистих потреб:** Кращий розуміння власних сексуальних потреб і бажань.
- **Розуміння партнера:** Глибше розуміння сексуальних і емоційних потреб партнера.

6. Підвищення впевненості в собі та партнері

- **Зміцнення самовпевненості:** Впевненість у власних сексуальних можливостях і привабливості.
- **Підвищення впевненості у партнері:** Відновлення або посилення впевненості у надійності і підтримці партнера.

7. Поліпшення загальної якості відносин

- **Відновлення гармонії:** Зниження сексуальних і емоційних дисгармоній, що позитивно вплине на загальну якість відносин.
- **Збереження довгострокових відносин:** Зміцнення відносин і забезпечення їх тривалості та стабільності.

Таблиця 3.1

ПЛАН ПРОГРАМИ

Етап	Мета	Методи	Тривалість
Вступна консультація	Визначення проблеми та встановлення довіри	Індивідуальні та спільні інтерв'ю, анкетування	1-2 тижні
Аналіз історії відносин	Розуміння минулих проблем і ситуацій	Аналіз історії стосунків, опитування,	2-3 тижні

		динаміка взаємодії	
Освіта про сексуальність	Надання інформації про нормальну сексуальність і різноманіття	Лекції, семінари, матеріали для читання	2-3 тижні
Комунікаційні навички	Поліпшення комунікації між партнерами	Рольові ігри, тренінги з комунікації, вправи на активне слухання	3-4 тижні
Розв'язання конфліктів	Навчання вирішенню конфліктів і непорозумінь	Техніки медіації, вправи з розв'язання конфліктів	2-3 тижні
Розробка сексуальних практик	Вивчення та впровадження нових сексуальних практик	Консультації щодо сексуальних технік, вправи на інтимність	Консультації щодо сексуальних технік, вправи на інтимність
Емоційна близькість	Поглиблення емоційного зв'язку	Вправи на довіру, спільні активності, обговорення емоцій	2-3 тижні
Оцінка результатів	Аналіз прогресу і подальші рекомендації	Повторні консультації, обговорення досягнень та труднощів	1-2 тижні
Підтримка та профілактика	Підтримка сталих змін і запобігання поверненню проблем	Підтримуючі сесії, періодичні перевірки, ресурси для самопомоги	1-2 тижні

Ці результати можуть варіюватися в залежності від конкретної ситуації і потреб кожної пари, але загалом програма повинна призвести до покращення емоційного здоров'я в парі.

3.2. Програма психологічної готовності молоді до майбутнього сімейного життя

ЗАНЯТТЯ 1

Анкета емоційного зв'язку

1. Оцінка емоційної близькості

1. Наскільки ви відчуваєте себе емоційно близьким до вашого партнера?

- Дуже близьким
- Досить близьким
- Нейтрально
- Мало близьким
- Зовсім не близьким

2. Як часто ви ділитесь своїми справжніми почуттями і переживаннями з партнером?

- Дуже часто
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

2. Рівень довіри, підтримки та взаєморозуміння

1. Наскільки ви довіряєте своєму партнеру?

- Повністю довіряю
- Довіряю в більшості випадків
- Іноді маю сумніви

- Довіряю мало
- Зовсім не довіряю

2. Чи відчуваєте ви підтримку з боку партнера у важких ситуаціях?

- Завжди
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

3. Наскільки ви відчуваєте взаєморозуміння з вашим партнером?

- Повністю розуміємо одне одного
- В більшості випадків розуміємо
- Іноді виникають непорозуміння
- Часто не розуміємо одне одного
- Зовсім не розуміємо

3. Виявлення емоційних бар'єрів

1. Які емоційні бар'єри, на вашу думку, можуть впливати на ваші стосунки? (Оберіть усі, що підходять)

- Страх відхилення
- Низька самооцінка
- Недовіра
- Негативний досвід минулих стосунків
- Комунікаційні проблеми
- Інші (вказіть які)

2. Як ви вважаєте, що можна зробити для подолання цих бар'єрів?

- Відкрита комунікація
- Професійна терапія чи консультування
- Зміна поведінки чи звичок
- Розвиток емпатії
- Інше (вказіть яке)

Ця анкета може допомогти партнерам краще зрозуміти свої емоційні потреби та бар'єри, що впливають на їхні стосунки.

ЗАНЯТТЯ 2

1. Аналіз історії стосунків

Мета: Зрозуміти, як розвивались стосунки з часом, які були ключові події та зміни, які могли вплинути на сексуальну гармонію.

Питання для розгляду:

- Як розпочались стосунки? Які були початкові очікування?
- Які важливі події відбувались у стосунках? (наприклад, спільне проживання, шлюб, діти)
- Як змінилась сексуальна інтимність з часом?
- Які проблеми або конфлікти виникали у стосунках?

2. Опитування

Мета: Отримати індивідуальні та спільні думки і відчуття партнерів щодо сексуальної гармонії та дисгармонії.

Приклади питань:

- Як ви оцінюєте рівень задоволення від сексу у вашій парі?
- Які аспекти сексуальних відносин вас найбільше турбують?
- Чи є якісь особисті чи фізичні чинники, які, на вашу думку, впливають на вашу сексуальну гармонію?

- Які ваші очікування і бажання у сексуальних стосунках?

3. Динаміка взаємодії

Мета: Проаналізувати, як партнери взаємодіють один з одним, як це впливає на сексуальну гармонію.

3. Аспекти для аналізу:

- **Комунікація:** Як партнери обговорюють свої сексуальні потреби і проблеми? Яка якість комунікації?
- **Емоційний клімат:** Які емоційні стосунки між партнерами? Чи є емоційна підтримка та розуміння?
- **Інтимна поведінка:** Як часто партнери займаються сексом? Чи є у них

Техніки медіації:

1. **Активне слухання:** Зосереджене слухання без переривань, з підтвердженням того, що ви чуєте. Це допомагає сторонам відчувати, що їхні погляди враховуються.
2. **Переосмислення:** Відображення почуттів і думок сторін, щоб допомогти їм зрозуміти одну одну краще.
3. **Нейтральна позиція:** Медіатор повинен залишатися нейтральним і не приймати сторону жодної зі сторін.
4. **Задавання питань:** Питання, що допомагають розкрити справжні причини конфлікту та мотиви сторін.
5. **Підтримка:** Сприяння в пошуку спільного рішення і конструктивного діалогу.

ЗАНЯТТЯ 3

1. Рольові ігри:

- **Емоційні сценарії:** Партнери можуть відтворювати ситуації, які викликають у них дискомфорт або непорозуміння. Це дозволяє їм

побачити ситуацію з точки зору іншого партнера і знайти компромісні рішення.

- **Альтернативні ролі:** Зміна ролей допомагає зрозуміти, як один партнер сприймає ситуацію з іншої перспективи. Наприклад, один може бути «партнером, який відчуває брак уваги», а інший – «партнером, який намагається бути більш уважним».

2. Тренінги з комунікації:

- **Навички вираження почуттів:** Навчання партнерів відкрито і чесно говорити про свої почуття та потреби. Це може включати практику використовувати «Я-повідомлення» (наприклад, «Я відчуваю тривогу, коли...»).
- **Стратегії вирішення конфліктів:** Розробка спільних стратегій для конструктивного вирішення конфліктів, що можуть виникати в інтимних стосунках.

3. Вправи на активне слухання:

- **Перефразування:** Один партнер висловлює свою думку, а інший повторює її своїми словами, щоб переконатися, що правильно зрозумів.
- **Зворотний зв'язок:** Партнери дають один одному зворотний зв'язок про те, як вони сприймають висловлювання іншого, а також про свої власні відчуття та потреби.

Ці техніки допомагають розвивати емпатію, поліпшувати розуміння і збільшувати близькість між партнерами.

ЗАНЯТТЯ 4

Ці вправи, які можуть допомогти в розвитку довіри та покращенні комунікації у стосунках:

1. Вправа на довіру:

- **«Сліпе ведення»:** Один партнер зав'язує очі, а інший веде його по кімнаті або через певний маршрут. Це допомагає відчувати довіру та підтримку.

2. Спільні активності:

- **«Новий досвід»:** Спробуйте щось нове разом, наприклад, навчитися новому хобі або зайнятися спортом. Це може бути як активність, так і просто нове заняття, яке ви раніше не робили разом.

3. Обговорення емоцій:

- **«Що я відчуваю?»:** Проводьте регулярні зустрічі, під час яких кожен партнер має можливість поділитися своїми емоціями та переживаннями без переривань і критики.

Такі вправи можуть допомогти краще зрозуміти один одного та побудувати міцнішу основу для стосунків.

ЗАНЯТТЯ 5

Вправи для розв'язання конфліктів:

1. **«Я-повідомлення»:** Кожна сторона висловлює свої почуття та потреби, починаючи з «Я відчуваю...», замість звинувачень.
2. **Моделювання ситуацій:** Розігрування конфліктних ситуацій, щоб проаналізувати реакції і знайти рішення.
3. **Пошук спільних інтересів:** Зосередження на тому, що обидві сторони мають спільного, для створення основи для вирішення конфлікту.
4. **Рефлексія:** Після конфлікту, обговорення того, що спрацювало, а що ні, для поліпшення майбутньої комунікації.
5. **Вправи на емоційну регуляцію:** Техніки релаксації та медитації, щоб зменшити стрес і емоційну напругу під час конфлікту.

Ці техніки та вправи можуть допомогти у зменшенні напруги і знайденні компромісів у конфліктних ситуаціях.

ЗАНЯТТЯ 6

Вправи на інтимність:

Вправа «Спільне дихання»

Опис: Партнери сідають спиною один до одного і починають синхронізувати своє дихання, поступово зводячи його до одного ритму.

Мета: З'єднатися фізично і ментально через дихання, що сприяє заспокоєнню та гармонії.

Вправа «Фізичний контакт»

Опис: Партнери тримаються за руки, обіймаються або доторкаються один до одного у зручний для них спосіб протягом 5-10 хвилин.

Мета: Підвищити фізичну близькість та зв'язок через тілесні відчуття.

Вправа «Сексуальна фантазія»

Опис: Партнери діляться своїми сексуальними фантазіями в безпечному та відкритому середовищі, обговорюють, що вони можуть втілити в життя разом.

Мета: Підвищити рівень довіри та відкритості у сексуальній сфері, знайти нові способи задовольнити один одного.

Вправа «Масаж»

Опис: Партнери обмінюються масажем, приділяючи увагу тілесним відчуттям і реакціям партнера.

Мета: Підвищити рівень фізичної близькості і релаксації, що сприяє загальному зниженню стресу.

Кожну з цих вправ можна адаптувати відповідно до потреб і комфорту обох партнерів. Важливо пам'ятати, що основна мета – це підвищення рівня інтимності та гармонії у відносинах.

ЗАНЯТТЯ 7

1. Вправа на довіру:

- **«Сліпе ведення»:** Один партнер зав'язує очі, а інший веде його по кімнаті або через певний маршрут. Це допомагає відчувати довіру та підтримку.

2.Спільні активності:

- **«Новий досвід»:** Спробуйте щось нове разом, наприклад, навчитися новому хобі або зайнятися спортом. Це може бути як активність, так і просто нове заняття, яке ви раніше не робили разом.

3.Обговорення емоцій:

- **«Що я відчуваю?»:** Проводьте регулярні зустрічі, під час яких кожен партнер має можливість поділитися своїми емоціями та переживаннями без переривань і критики.

Такі вправи можуть допомогти краще зрозуміти один одного та побудувати міцнішу основу для стосунків.

Вцілому програма є результативною та рекомендується для молоді в роботі практичних психологів, педагогів та батьків.

ВИСНОВКИ

Сімейні стосунки – це багатогранне явище, яке сягає корінням у глибини людської психіки. Ці стосунки не обмежуються лише сучасним сприйняттям, але й охоплюють міфологічні уявлення та архетипи, що сягають глибин людської свідомості.

Психологічна готовність до шлюбу та сімейного життя – це складне питання, яке залежить від багатьох факторів. Одним із ключових факторів є психологічна сумісність партнерів. Це означає, що вони повинні мати схожі цінності, цілі, погляди на життя та стилі спілкування. Важливим аспектом психологічної готовності є формування статевої ідентифікації особистості. Це означає, що людина повинна чітко розуміти свою гендерну роль та відчувати себе комфортно у своїй шкірі. Ще одним важливим фактором є знання та розуміння стереотипів чоловічої та жіночої поведінки. Це знання допоможе партнерам краще зрозуміти один одного та очікування один від одного. Благополуччя сім'ї також залежить від того, як партнери сприймають ролі чоловіка та дружини, батька та матері. Вони повинні чітко розуміти свої обов'язки та відповідальність у сім'ї. Важливо також мати чітке уявлення про себе як людину певної статі, з її специфічними потребами, цінностями, мотивами, інтересами та формами поведінки. Зрештою, партнери повинні мати схожі уявлення про сімейне життя. Це допоможе їм уникнути розчарувань та конфліктів у майбутньому.

Рівень психологічної готовності до шлюбу: загалом молодь має задовільний рівень психологічної готовності до шлюбу. Це свідчить про те, що вони усвідомлюють важливість шлюбу, готові до спільного життя з партнером та нести за нього відповідальність. Водночас, жоден з респондентів не продемонстрував достатнього рівня готовності. Це може бути пов'язано з різними факторами, такими як недостатній життєвий досвід, відсутність чітких уявлень про сімейне життя або певні особистісні проблеми. Варто зазначити, що менша частина студентів має незадовільний рівень готовності. Це може свідчити про те, що вони не готові до шлюбу ні психологічно, ні емоційно.

Інтимно-сексуальна сфера: Переважає середній рівень значущості сексуальних стосунків. Це свідчить про те, що молодь визнає важливість сексу в шлюбі, але не ставить його на перше місце. Особистісна ідентифікація з партнером: переважає високий рівень, що означає, що студенти хочуть мати кохання, створити сім'ю у майбутньому, відчувати свою потрібність у стосунках, мати фінансову незалежність і стабільність, емоційну стійкість, спільні інтереси та цінності. Господарсько-побутова сфера: більшість очікують від партнера активного вирішення побутових питань. Це може свідчити про те, що вони прагнуть до рівного розподілу обов'язків у шлюбі. Батьківсько-виховна сфера: переважає середній рівень, що свідчить про усвідомлення важливості батьківства, але не ставлять його на перше місце. Соціальна активність партнера: більшість очікують, що їхній шлюбний партнер буде мати певні професійні інтереси або суспільну роль. Це свідчить про те, що вони цінують активну життєву позицію партнера та його прагнення до самореалізації. Емоційно-психотерапевтична функція шлюбу: більшість надають їй високого значення. Це свідчить про те, що вони шукають у шлюбі не лише кохання та підтримки, але й емоційного комфорту та розуміння. Зовнішня привабливість партнера: відіграє значну роль. Це може бути пов'язано з тим, що молодь в сучасному світі приділяє багато уваги зовнішньому вигляду. Ставлення до людей: переважають збалансовані уявлення про людей. Це свідчить про те, що молодь цінує такі якості, як доброзичливість, повага до інших, готовність до співпраці. Альтернатива між почуттям обов'язку і задоволенням: різні орієнтації щодо пріоритетності сімейних обов'язків та особистого задоволення. Це може бути пов'язано з індивідуальними особливостями особистості та життєвим досвідом кожного респондента. Ставлення до дітей: більшість мають низький показник ставлення до дітей. Це може означати, що молодь не планує ставати батьками найближчим часом. Ставлення до автономності та залежності подружжя: прагнення до збалансованих стосунків з повагою до автономії та взаємозалежності. Це свідчить про те, що молодь цінує особистий простір

партнера, але й хоче відчувати емоційну близькість та єднання. Ставлення до розлучення: допустиме ставлення до розлучення. Це може бути пов'язано з тим, що молодь в сучасному світі більш толерантно ставиться до розлучень і не вважає їх чимось ганебним. Ставлення до любові романтичного типу: різні рівні ставлення до любові романтичного типу. Це може бути пов'язано з індивідуальними особливостями особистості та життєвим досвідом кожного респондента. Оцінка значення сексуальної сфери: середня оцінка значення сексуальної сфери. Це може свідчити про те, що молодь не ставить сексуальність на перше місце в шлюбі, але й не вважає її чимось забороненим. Ставлення до «забороненості сексу»: низький рівень сприйняття сексу як «забороненої» теми. Це свідчить про те, що молодь в сучасному світі більш відкрита до тем сексуальності. Ставлення до патріархального чи егалітарного устрою сім'ї: переважно сучасні уявлення про жіночу роль в сім'ї та відхід від патріархального мислення. Це свідчить про те, що молодь більш схильна до егалітарного устрою сім'ї, де чоловік і жінка несуть рівну відповідальність за сім'ю. Ставлення до грошей: різні рівні ставлення до грошей. Це може бути пов'язано з індивідуальними особливостями особистості, життєвим досвідом та матеріальним становищем кожного респондента.

Шляхом опрацювання теоретичних питань та результатів емпіричного дослідження розроблено та проведено консультативно-тренінгову програму шляхів оптимізації психологічної готовності студентської молоді до шлюбу. На даному етапі враховано результати дослідження психологічної готовності молоді до шлюбу, з урахуванням різних факторів, таких як вік, стать, освіта, соціальне походження тощо.

Перспективою нашого дослідження вбачаємо у вивчення особливостей ставлення до шлюбу та сімейного життя у молоді з різних країн та культур, проведення лонгітюдного дослідження, щоб простежити за тим, як змінюються уявлення про шлюб та сімейне життя у молоді з часом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бараник І., Магдисюк Л. Психологічний зміст цивільного й традиційного шлюбу. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 28-32.
2. Бацилева О. В., Пузь І. В. Особливості організації психологічної підготовки студентської молоді до шлюбу. *Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі неперервної освіти*: Збірник матеріалів IV Подільської науково-практичної конференції. Вінниця: ПП «ТД «Едельвейс і К», 2019. 239 с.
3. Бех І. Д. Виховання особистості: навчально - методичний посібник. Київ: Либідь, 2003. 848 с.
4. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : курс лекцій. К. : МАУП, 2001. 96 с.
5. Грицюк І.М., Магдисюк Л.І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
6. Гендерний паритет в умовах розбудови сучасного українського суспільства. К.: Український інститут соціальних досліджень, 2003. С. 129.
7. Доброніченко К. Г. Матеріали Всеукр. студент. наук.-практ. конф. "Проблеми соціально-гуманітарних наук", 7 груд. 2018 р. Запоріжжя: АА Тандем, 2019. С. 296–301.
8. Дьоміна Г. А. Психолого-педагогічний розвиток особистості майбутнього сім'янина: Методичні рекомендації для роботи практичних психологів. К.: НПУ ім.М.П.Драгоманова, 2011. 70 с.
9. Карасевич А. Педагогічні теорії формування готовності студентської молоді до створення сім'ї в сучасних умовах. *Рідна школа*. 2008. № 12. С. 22-25.
10. Карпська А.Й. Молода сім'я: проблеми та умови її становлення. К.: ДЦССМ, 2006.
11. Кляпець О.Я. Шлюбно-сімейні настановлення молоді як умова вибору здорового способу життя. 2004.

12. Корнєва Л. М. Невербальні компоненти в мовній палітрі художнього твору. *Наукові ракурси* : зб. наук. пр. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2018. Вип. 1. С. 16–27.
13. Кравець В.П. Психологія сімейного життя: Навч. пос. Част. I. Тернопіль, 1995. 696 с.
14. Магдисюк Л. І. Життєві кризи та психологічна готовність молоді до материнства. *Психологічні студії*. Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 2. С. 110-115.
15. Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 188 с
16. Магдисюк Л. І. Психологічна допомога дитині та сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 324 с.
17. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
18. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Психологічне консультування подружніх пар з інтернет-залежністю. *Психологічні студії*. Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 2. С. 122-128.
19. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І. Технології казкотерапії у практиці психологічного консультування дітей та дорослих: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. 216 с.
20. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Магдисюк І. Е. Задоволеність подружніми взаєминами у молодому шлюбі, детермінована комунікативною функцією спілкування. *Психологічні студії*. Видавничий дім «Гельветика», 2024. № 1. С. 94-101.
21. Магдисюк Л., Замелюк М., Безпарточна О., Борбич Н. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 280 с.

22. Марценюк Т. Гендерні дослідження та гендерна політика в Україні: брак комунікації? Інформаційно-просвітницьке видання «Я», Харківська жіноча організація «Крона», 2008. С. 23-28.
23. Марценюк Т. Стан гендерної рівності в Україні: міжнародний аспект // Наукові записки НаУКМА. Соціологічні науки, 2007. Т. 70. С. 53-59.
24. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молоді сім'ї. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
25. Пагу А. Д. Психологічна готовність до сімейного життя. *Psychological preparedness for family life* : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр. Херсон : ХДУ, 2020. 50 с.
26. Пазяк М. М. Українські прислів'я та приказки. Київ : Наук. думка, 1984. 203 с.
27. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
28. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: на допомогу практичному психологу: навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 276 с.
29. Радчук В.М. Шлюбно-сімейні стосунки у предметному просторі психологічного дослідження. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*: Збірник наукових праць. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Луганськ, 2013.
30. Радчук В.М., Сімак А.А. Підходи до вивчення сім'ї та шлюбу як психологічних феноменів. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2013. Том. 11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості . Вип. 7. Частина 2. Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2013. 640 с.
31. Седих К.В. Уявлення про сім'ю у сучасній молоді (транскультуральне дослідження). *Вісник Харківського національного педагогічного університету*. Серія «Психологія». 2008. Вип. 25. С. 159-165.

32. Семиченко В.А. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч. посібник для студентіввищ. навч. закладів. К.: Веселка, 1998.
33. Скоромна О.П. Студентська сім'я як об'єкт соціально-педагогічної діяльності. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2013. № 3.
34. Соціологія. Психологія. Соціальні комунікації : збірка наукових праць студентів – членів проблемних груп Інституту соціології, психології та соціальних комунікацій. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. Вип. 6. 180 с.
35. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
36. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. Київ: Главник, 2007. 144 с.
37. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 344 с.
38. Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Коширець В. В. Вплив образу шлюбного партнера на подружній вибір. *Психологічні студії*. Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 1. С. 63-68.
39. Шкарлатюк К. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І. Дизайн психологічного дослідження: організація та проведення практики практичних психологів: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332 с.
40. Carmeli, A., Yitzhak-Halevy, M., & Weisberg, J. (2009). The relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing. *Journal of managerial psychology*, 24(1), 66-78.
41. Ellis, A. (2013). Rational emotive therapy. In *Albert Ellis Revisited* (pp. 25-37). Routledge.
42. Fitz Maurice K.E. The secret of maturity: How Not to be Codependent. – NY, 1990 – 47p.
43. Kohlberg, L. A, A cognitive developmental analysis of children's sex role concepts and attitudes. In Maccoby E.C. (ed.), *the development of sex differences*, 82-173, Stanford University press, Stanford, CA, 1966.

44. Mahdysiuk L. I., Mahdysiuk. D. E.. Development of emotional intelligence of teenagers in the context of personal growth. *Modern educational strategies under the influence of the development of the information society and European integration* : Scientific monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2024. P. 315-332.
45. Maslow, A. H. (1963). Further notes on the psychology of being. *Journal of Humanistic Psychology*, 3(1), 120-135.
46. Maurer, M., Brackett, M. A., & Plain, F. (2004). *Emotional literacy in the middle school: a 6-step program to promote social, emotional and academic learning*. National Professional Resources Inc./Dude Publishing.
47. Mayer, J. D. (2006). A new field guide to emotional intelligence. *Emotional intelligence in everyday life*, 2(1), 3-26.
48. Mayer, J. D., Caruso, D., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
49. Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annu. Rev. Psychol.*, 59, 507-536.
50. Zamelyuk M., Mahdysiuk L. The Mastery of Art Therapy in Working with Preschool Children. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series «Pedagogy and Psychology»*. 2021. Vol. 7, № 2. P. 79-85.

ДОДАТКИ**ДОДАТОК А****Опитувальник Ю. Альошиної, Л. Гозман, Е. Дубовської «Вимірювання установок в сімейній парі»**

1. Я думаю, що багатьох людей залишають байдужими неприємності оточуючих.
 - А. Так, це так.
 - Б. Ймовірно, це так.
 - В. Навряд чи це так.
 - Г. Ні, це не так.
2. Більшість людей зайняті лише собою, і їх мало цікавить, що відбувається навколо.
 - А. Так, це так.
 - Б. Ймовірно, це так.
 - В. Навряд чи це так.
 - Г. Ні, це не так.
3. Я впевнений (а), що існують певні моральні принципи, якими слід керуватися в будь-яких обставинах.
 - А. Так, це так.
 - Б. Ймовірно, це так.
 - В. Навряд чи це так.
 - Г. Ні, це не так.
4. Погані вчинки люди роблять частіше за все не по своїй волі, а з вини обставин.
 - А. Так, це так.
 - Б. Ймовірно, це так.
 - В. Навряд чи це так.
 - Г. Ні, це не так.
5. Що б людина не робила, головне, щоб він від цього отримувала задоволення.
 - А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, це не так.

6. Я вважаю, що навіть незнайомі охоче допомагають один одному, не кажучи вже про близьких людей.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, це не так.

7. Я думаю, що по можливості потрібно уникати робити те, що тобі неприємно.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, це не так.

8. Щоб бути щасливим, потрібно перш за все виконувати свої обов'язки перед іншими людьми.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, це не так.

9. Єдине, що надає сенс людському життю - це діти.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, це не так.

10. Я думаю, що подружжя повинні розповідати один одному про все, що їх хвилює.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, це не так.

11. Сім'я, в якій немає дітей, - неповноцінна сім'я.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, це не так.

12. Я думаю, що в хорошій сім'ї подружжя повинні розділяти різні хобі та захоплення один одного.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, це не так.

13. Чим більше дітей у сім'ї, тим краще.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, це не так.

14. Бути постійним свідком сварок батьків для дитини значно важче, ніж залишитися з одним з батьків після розлучення.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, незалежно від відносин батьків для дитини краще жити з батьком і матір'ю.

15. У хорошій сім'ї подружжя повинні проводити вільний час завжди разом.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Думаю, що вільний час слід проводити порізно.

16. Радість, яку дитина доставляє своїм батькам, не компенсує всього того, чого

вони позбавляються через неї.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, дитина в житті сім'ї може замінити все.

17. Я вважаю, що справжня любов буває один раз в житті.

А. Так, це так. ,

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, любити можна і кілька разів у житті.

18. Часто люди розлучаються, не використавши всіх можливостей налагодити стосунки.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, це не так.

19. Коли люди люблять один одного, то ніщо їх по-справжньому не радує, якщо поруч немає коханої людини.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, любов не означає, що ніщо інше вже не радує.

20. Я думаю, що взаємна повага і любов подружжя по відношенню один до одного часто бувають значно важливіше, ніж сексуальна гармонія між ними.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, це не так.

21. Розлучення, по-моєму, дає людині можливість зрештою знайти собі такого супутника життя, який йому потрібен.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, можливість розлучення лише заважає цьому.

22. Я вважаю, що якщо у коханого є якісь недоліки, то потрібно прагнути виправити їх, а не закривати на них очі.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, якщо вже любиш людину, то любиш і його гідності, і його недоліки.

23. Останнім часом про сексуальні проблеми дуже вже багато говорять.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, це не так.

24. Я думаю, що доступність розлучення призвела до того, що руйнуються багато шлюбів, які могли б бути вдалим, якби розлучення було неможливим.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, можливість розлучення допомагає зберегти вдалий шлюб і дає засіб виправити помилку.

25. Я вважаю, що всі сімейні проблеми легко розв'язні, якщо фізична близькість обом приносить справжнє задоволення.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, це не так.

26. Якщо люди люблять один одного, то вони кожную вільну хвилину прагнуть провести разом.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, я думаю, що те, що люди люблять один одного, не означає, що вони постійно хочуть бути разом.

27. Я вважаю, що краще, щоб подружжя якомога рідше обговорювали між собою проблеми, пов'язані з фізичною близькістю.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, це не так.

28. Я думаю, що значення сексуальної гармонії в сімейному житті зазвичай перебільшується.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, це не так.

29. Я вважаю, що сімейні відносини залежать тільки від того, як складаються сексуальні відносини подружжя.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, це не так.

30. Секс може бути такою ж темою для розмови між подружжям, як і будь-яка інша.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, це не так.

31. Я думаю, що не варто звертатися до фахівця з приводу труднощів у своєму сексуальному житті.
- А. Так, це так.
 - Б. Ймовірно, це так.
 - В. Навряд чи це так.
 - Г. Ні, необхідно звертатися.
32. Сучасні жінки все рідше відповідають істинному ідеалу жіночності.
- А. Так, це так.
 - Б. Ймовірно, це так.
 - В. Навряд чи це так.
 - Г. Ні, це не так.
33. Як зараз, так і в майбутньому всі основні обов'язки жінки будуть пов'язані з домашнім вогнищем, а чоловіки - з роботою.
- А. Так, це так.
 - Б. Ймовірно, це так.
 - В. Навряд чи це так.
 - Г. Ні, це не так.
34. Для сучасної жінки так само важливо володіти діловими якостями, як і для чоловіка.
- А. Так, це так.
 - Б. Ймовірно, це так.
 - В. Навряд чи це так.
 - Г. Ні, для чоловіка це значно важливіше.
35. І дружина, і чоловік повинні мати деяку суму, яку кожен може витратити так, як вважає за необхідне.
- А. Так, це так.
 - Б. Ймовірно, це так.
 - В. Навряд чи це так.
 - Г. Ні, всі витрати потрібно обговорювати разом.
36. Професійні успіхи дружини заважають щасливого сімейного життя.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, це не так.

37. Якщо є гроші, то не варто роздумувати, купити чи не купити вподобану річ.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, це не так.

38. Я думаю, що слід реєструвати (наприклад, записувати) всі зроблені витрати.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, це не так.

39. Бюджет сім'ї необхідно планувати до найдрібніших покупок.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи це так.

Г. Ні, я думаю, планувати бюджет не треба.

40. Я вважаю, що необхідно робити заощадження, навіть якщо при цьому доводиться собі в чомусь відмовляти.

А. Так, це так.

Б. Ймовірно, це так.

В. Навряд чи є сенс робити заощадження, якщо коштів недостатньо.

Г. Робити заощадження слід тільки в тому випадку, якщо для цього не треба економити.

ДОДАТОК Б

**Опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД):
визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових настановлень у
подружній парі**

Інструкція: прочитайте, будь ласка, наведені нижче вислови про шлюб і сімейні взаємини та оцініть, якою мірою Ви згодні чи не згодні з їх змістом. Спробуйте висловити свою особисту, а не прийняту у Вашому середовищі спілкування думку.

Варіанти відповіді: а) цілком згодний; б) загалом це правильно; в) це не зовсім так; г) це неправильно.

Табл. Б.1

Тестовий матеріал:

Вислови		Варіанти відповідей
Для чоловіків	Для жінок	
1. Самопочуття і настрої людини багато в чому залежать від статевого життя		а б в г
2. Щастя у шлюбі цілком залежить від сексуальної гармонії подружжя		а б в г
3. Сексуальні стосунки - головне у взаєминах чоловіка і жінки		а б в г
4. Головне у шлюбі - щоб у чоловіка і жінки було багато спільних інтересів		а б в г
5. Чоловік (жінка) - це друг, який поділяє мої думки, інтереси, захоплення		а б в г
6. Чоловік (жінка) - це людина, з якою можна поговорити про справи		а б в г
7. Головна турбота жінки - щоб у сім'ї всі були нагодовані і доглянуті	7. Головна турбота чоловіка - забезпечити матеріальний добробут і комфорт сім'ї	а б в г
8. Жінка багато втрачає у моїх очах, якщо вона погана господарка	8. Чоловік повинен господарювати разом із дружиною	а б в г

9. Жінка може пишатися собою, якщо добре готує	9. Чоловік повинен обслуговувати себе сам, а не чекати, поки дружина візьме на себе всі турботи про нього	а б в г
10. Я хотів би, щоб моя дружина любила дітей і була гарною матір'ю	10. Чоловік повинен піклуватися про дітей не менше, ніж жінка	а б в г
11. Жінка, для якої важко бути матір'ю, - неповноцінна жінка	11. Я б хотіла, аби мій чоловік любив дітей	а б в г
12. Для мене головне в жінці - аби вона була хорошою матір'ю для моїх дітей	12. Про чоловіка в мене складається думка на підставі того, чи гарний він батько для своїх дітей	а б в г
13. Мені подобаються ділові та енергійні жінки	13. Мені подобаються ділові та енергійні чоловіки	а б в г
14. Я дуже ціную жінок, які серйозно захоплені своєю справою і знають її досконало	14. Я люблю чоловіків, захоплених своєю справою	а б в г
15. Я захоплююся жінками, яких цінують і поважають на роботі за їхні знання	15. Для мене дуже важливо, як оцінюють мого чоловіка на роботі	а б в г
16. Мене дуже тягне до людей, що можуть створити теплу атмосферу спілкування		а б в г
17. Для мене головне, щоб мене розуміли і приймали таким(-ою), яким(-ою) я є		а б в г
18. Я дуже ціную в людях уміння вислухати сумніви і переживання іншої людини	18. Мені важко ладити з людьми, яким немає діла до моїх сумнівів і переживань	а б в г
19. Мені подобаються яскраві, красиш кіпки	19. Мені подобаються чепурні, красиво зодягнуті чоловіки	а б в г

20. Я ціную жінок, що вміють красиво вдягатися	20. Мені подобаються красиві, статні чоловіки	а б в г
21 Жінка повинна мати такий вигляд щоб на неї із захопленням оглядалися перехожі	21. Чоловік повинен мати такий вигляд, щоб на нього було приємно дивитися	а б в г
22. Я завжди знаю, що треба купити для нашої родини	22. Головна турбота жінки — щоб у сім'ї всі були нагодовані і доглянуті	а б в г
23. Я люблю облаштовувати наш побут	23. Я завжди знаю, що треба купити для нашої родини	а б в г
24. Я можу полагодити взуття, меблі, домашню техніку	24. Я збираю корисні господарські поради: як чистити, прати, готувати їжу, солити і маринувати овочі тощо	а б в г
25. Чужі діти не бояться мене, ідуть до мене на руки	25. Головну роль у вихованні дитини завжди відіграє мати	а б в г
26. Я люблю дітей і вмію з ними поводитись	26. Я не боюся труднощів, пов'язаних із народженням дитини	а б в г
27. Я не залишив би своєї дитини дружині, якби ми вирішили розлучитися	27. Я люблю дітей і із задоволенням приділяю їм свій час	а б в г
28. Я прагну посісти своє місце в житті		а б в г
29. Я хочу стати гарним фахівцем		
30. Я пишаюся, коли мені доручають важку чи відповідальну роботу		а б в г
31. Люди часто звертаються до мене по допомогу і за підтримкою		а б в г
32. Люди з мого оточення часто розповідають мені про свої біди і турботи		а б в г
33. Мені подобається втішати й опікувати людей, які		а б в г

страждають		
34. Мій настрій сильно залежить від того, як я виглядаю		а б в г
35. Я намагаюся носити той одяг, який мені пасує	35. Я одягаю прикраси, користуюся косметикою, люблю красивий, оригінальний одяг	а б в г
36. Я прискіпливий щодо фасону сорочки, костюма, кольору краватки	36. Я надаю великого значення своєму зовнішньому виглядові	а б в г

Ключ до тесту

Відповіді оцінюються за такою схемою: а - 3 бали; б - 2 бали; в - 1 бал; г - 0 балів.

Таблиця Б.2

Бланк

Шкала сімейних цінностей	№ запитання	Бали	№ запитання	Бали
Інтимно-сексуальна	1			
	2			
	3			
	Σ=			
Особистісна ідентифікація з партнером	4			
	5			
	6			
	Σ=			
	Очікування		Домагання	
Господарсько-побутова	7		22	
	8		23	
	9		24	
	Σ=		Σ=	
Батьківсько-виховна	10		25	
	11		26	
	12		27	
	Σ=		Σ=	

Соціальна активність	13		28	
	14		29	
	15		30	
	$\Sigma=$		$\Sigma=$	
Емоційнопсихотерапевтична	16		31	
	17		32	
	18		33	
	$\Sigma=$		$\Sigma=$	
Зовнішня привабливість	19		34	
	20		35	
	21		36	
	$\Sigma=$		$\Sigma=$	

ДОДАТОК В**Тест-карта оцінки готовності до сімейного життя (І. Юнда)**

Щоб визначити готовність до сімейного життя, юнакам і дівчатам потрібно вибрати в кожній з десяти запропонованих нижче ситуацій по одному з трьох варіантів і підрахувати результати в балах за шкалою оцінок для кожного з трьох варіантів поведінки («П» - правильне, «М» - можливе, «Н» - невірне)

Стимульний матеріал:

I. В юнаків (дівчат) неприємності на роботі:

- 1) невдоволення, докори в нерозторопність, невмінні ладнати з начальством, вирішувати виробничі питання;
- 2) спокійно-дружні стосунки, іноді з розрадою і поділом засмучення;
- 3) співпереживання, прояв ніжності, прагнення заспокоїти, підтримати впевненість у правоті.

II. Зустріч гостей - батьків, родичів і друзів:

- 1) прийом простий, без особливого ентузіазму, чайний стіл з обговоренням сімейних проблем і новин;
- 2) прийом без всякого ентузіазму, без проявів ознак належної поваги, у розмові часом прослизає невдоволення;
- 3) прийом в урочистій обстановці, зі святково накритим столом, улюбленими стравами гостей, культурно - розважальною програмою

III. Спільні покупки, заготівля продуктів:

- 1) дружне обговорення планів, у реалізації яких всі члени сім'ї беруть посильну та активну участь;
- 2) одноосібне ухвалення рішення, один з подружжя віддає розпорядження, інший виконує їх;
- 3) байдуже відношення до майбутнього, негативні висловлювання з приводу планів з подальшою критикою зробленого, сварками з цього приводу.

IV. «Мені ніколи, я працюю»

1) міркування типу: «Робота на роботі, а вдома час - родині, особистому житті»; негативна, часом дратівлива реакція на виробничі проблеми;

2) ставлення до зайнятості чоловіка (дружини) розуміюче, хоча і без особливого інтересу до його (її) професії;

3) шанобливе ставлення до професії, успіхам, живий інтерес до роботи чоловіка (дружини) і трудовим проблемам.

V. Турбота про затишок, естетиці побуту, чистоти одягу, білизни; прибирання квартири, приготування їжі з урахуванням різних смаків:

1) міркування типу: «Ідеальний порядок в домі - моя мрія, але одна (один) я не в змозі впоратися, потрібні помічник і стимул»;

2) перевага самостійних занять домогосподарства з адекватним сприйняттям доброзичливої критики і побажань, без відмов від корисної допомоги;

3) міркування типу: «Визнаю, що порядок в будинку - добре, але займатися ним немає ніякого бажання; якби хтось взяв прибирання, прання і приготування їжі на себе, я була (був) би дуже рада (рад) ».

VI. Сексуальні стосунки:

1) стриманість і помірність в досягненні сексуального задоволення;

2) сексуальні відносини займають домінуюче місце в сімейному житті, все інше має супідрядне значення;

3) статеве життя відсувається на задній план, головні інтереси зосереджені на матеріальному забезпеченні, соціальному престижі, трудовій діяльності.

VII. Турбота про потомство:

1) міркування типу: «Поживемо для себе, подумати про дитину не пізно і через кілька років»; «Дитина в сім'ї потрібен, але хочу не більше одного».

2) Бажання мати якомога більше дітей;

3) Бажання мати двох-трьох дітей.

VIII. Турбота про виховання дітей:

1) надання дитині можливості самовиховання, свободи вибору і дій;

2) прагнення до різнобічного (інтелектуальному, психоемоційному та фізичному) розвитку дитини

3) протиставлення інтелектуальних і спортивно-фізичних нахилів; курс на однобічний розвиток здібностей.

IX. Самовдосконалення в рамках сім'ї:

1) турбота про всебічний розвиток кожного, індивідуальне оволодіння майстерністю, вироблення активної життєвої позиції;

2) розвиток в старрінгу (все тільки удвох, разом), взаємне обмеження соціальної активності;

3) дозвілля без цільових устремлінь, заохочення вільного часу.

X. Вибір і розвиток комунікабельності:

1) імponує скромне поведінку в суспільстві, сумлінну працю не пов'язаний з прагненням завоювати загальну увагу, але цінується вміння відстоювати свої позиції;

2) головним вважається вміння «не висуватися, бути непомітним в спілкуванні поза сім'єю, а часом і вдома»;

3) прагнення удосконалювати манери поведінки і форми спілкування, затверджувати і з гідністю представляти свою сім'ю і себе особисто.

Ключ до тесту:

Сума балів від 60 до 41 свідчить про достатній рівень підготовленості до сімейного життя, 40-21 балів - про задовільний і нижче 21 бали - про недостатній рівень підготовленість.

Додаток Д

Бланк для відповідей до методики «Шкала емоційного відгуку»

Прізвище, ім'я, по батькові _____ Стать _____

Вік _____ Дата _____

Таблиця Д.1

Бланк

№ п/ п	Твердження	Відповідь			
		Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	Я засмучуюсь, коли бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо.				
2	Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття.				
3	Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати				
4	Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно				
5	Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів				
6	Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів				
7	Я б сильно хвилювався (хвилювалася), якби мав (мала) повідомити людині неприємне для нього звістка				
8	На мій настрій сильно впливають оточуючі люди.				
9	Мені хотілося б отримати професію, пов'язану з спілкуванням з людьми				

10	Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки.				
11	Коли я бачу, як плаче людини, то й сам (сама) засмучуюсь.				
12	Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливою (щасливим)				
13	Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що я читаю, відбувається насправді.				
14	Коли я бачу, що з ким-то погано поводяться, то завжди серджуся.				
15	Я можу залишатися спокійним (спокійного), навіть якщо всі навколо хвилюються.				
16	Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму зітхають і плачуть.				
17	Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, ролі не грає.				
18	Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені				
19	Я переживаю, коли бачу людей, що легко засмучуються через дрібниці.				
20	Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин.				
21	Нерозумно переживати				

	з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш в книжці				
22	Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей.				
23	Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм				
24	Я можу залишитися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання навколо.				
25	Маленькі діти плачуть без причини.				

Обробка результатів. Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів. Обробка проводиться у відповідності з ключем. За кожну відповідь нараховується від 1 до 4 балів. Загальна оцінка підраховується шляхом підсумовування балів. Ступінь вираженості здібності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) визначається за таблицею перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки шкали стенів.

Таблиця Д.2

Таблиця перерахунку «сирих» балів у стени

Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стандартний відсоток	2,28	4,40	9,19	14,98	19,15	19,15	14,98	9,19	4,40	2,28
Чоловіки	<=45	46-51	52-56	57-60	61-65	66-69	70-74	75-77	79-83	>=84
Жінки	<=57	58-63	64-67	68-71	72-75	76-79	80-83	84-86	87-90	>=91

Аналіз і інтерпретація результатів

82–90 балів – дуже високий рівень;

63–81 бал – високий рівень;

37–62 балів – нормальний рівень;

36–12 балів – низький рівень;

11 балів і менше – дуже низький рівень.