

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування**

**Кваліфікаційна робота
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ
ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ РІЗНИХ ГАЛУЗЕЙ ЗНАНЬ**

**Спеціальність: 053 Психологія
ОПП «Психологія»**

Здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
групи П-45
Щепанської Анастасії Юріївни.

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Крупник Іван Романович.

РЕЦЕНЗЕНТ: к. біол. н., практичний
психолог-методист Сокирницького
ліцею Хустської міської ради
Постоялкін Сергій Вікторович

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ	
1.1 Концептуалізація поняття психологічної готовності особистості до сімейного життя в працях зарубіжних і вітчизняних психологів	7
1.2 Студентський період як сенситивний для формування психологічної готовності до сімейного життя	15
1.3 Соціально-психологічні чинники формування психологічної готовності до сімейного життя у студентської молоді.....	23
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ	
2.1 Діагностичний інструментарій для вивчення психологічної готовності здобувачів вищої освіти різних галузей знань до сімейного життя	33
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічної готовності здобувачів вищої освіти різних галузей знань до сімейного життя	41
2.3 Програма формування психологічної готовності здобувачів вищої освіти різних галузей знань до сімейного життя.....	63
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78
ДОДАТКИ	85

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап формування та розвитку українського суспільства характеризується трансформаційними процесами, що охоплюють економічну, соціальну, культурну та ціннісну сфери життєдіяльності людини, унаслідок чого змінюються не тільки умови її існування, а й уявлення про життєві пріоритети, міжособистісні стосунки та перспективи самореалізації. При цьому в умовах невизначеності й зростання психоемоційної напруженості особливої ваги набуває проблема формування здатності молодого людини до побудови гармонійних і відповідальних соціальних зв'язків, серед яких значне місце посідає сім'я як базовий інститут соціалізації особистості та відтворення суспільства. Саме сім'я виступає середовищем, у межах якого в суб'єкта формується первинний досвід любові, довіри, взаєморозуміння, відповідальності та співпереживання, що визначає його подальший розвиток.

Водночас сучасні соціокультурні реалії змінюють традиційні уявлення молоді про сім'ю, шлюб і партнерські стосунки, зумовлюючи варіативність моделей сімейного життя, перегляд гендерних ролей, підвищення значущості особистісної автономії та самореалізації. В таких умовах сім'я дедалі більше постає як результат свідомого вибору та психологічної готовності партнерів до взаємодії, а не тільки як соціально обумовлена необхідність. Вказане підвищує вимоги до рівня особистісної зрілості, емоційної стабільності, комунікативної компетентності молодих людей, їх здатності до відповідального прийняття рішень, які визначають якість сімейних стосунків і їх тривалість. Тому проблема психологічної готовності до сімейного життя набуває особливої значущості.

Зазначимо, що істотне значення має дослідження цієї проблеми в контексті студентського періоду, який характеризується інтенсивним особистісним, соціальним і професійним становленням молоді. У період здобуття вищої освіти молода людина формує систему життєвих цінностей, визначає власні пріоритети, вибудовує уявлення про майбутнє, у тому числі й про сімейне життя. Саме в цей час відбувається активне осмислення нею ролі сім'ї у життєвій перспективі, формування цінностей та установок щодо шлюбу, партнерства, батьківства та

відповідальності. Тому студентський період – сенситивний етап для розвитку психологічної готовності до сімейного життя, оскільки поєднує інтелектуальне зростання, соціальну активність і розширення міжособистісного досвіду.

Не менш важливим є те, що здобувачі вищої освіти різних галузей знань перебувають у відмінних освітніх і професійних контекстах, які можуть по-різному впливати на формування їхніх цінностей, установок і поведінкових моделей. Зокрема, освітнє середовище, зміст навчання, характер професійної підготовки, тип мислення та домінантні цінності, що формуються в межах певної галузі знань, можуть зумовлювати специфіку ставлення здобувачів різних галузей знань до сім'ї, шлюбу, партнерства та розподілу ролей у сімейному житті. У зв'язку з цим порівняльний аналіз їх психологічної готовності до сімейного життя дає змогу виявити відмінності у їх сімейному самовизначенні.

Аналіз наукових джерел (Т. Алексеєнко, В. Бочелюк, Т. Буленко, М. Вовчик-Блакитна, Н. Гусак, Н. Давидюк, А. Денисенко, Л. Долинська, В. Захарченко, А. Карасевич, О. Кляпець, Г. Кошонько, І. Крупник, Т. Медіна та ін.) вказує на те, що психологічна готовність особистості до сімейного життя розглядається в сучасній науці як складне, інтегральне утворення, що охоплює сукупність знань, цінностей, мотивів, емоційних установок і поведінкових стратегій, необхідних для побудови гармонійних сімейних стосунків. Така готовність охоплює не тільки обізнаність щодо особливостей сімейного життя, але й сформованість певних особистісних якостей, зокрема відповідальності, емпатії, толерантності, здатності до компромісів, емоційної саморегуляції та ін.

Попри значну кількість наукових досліджень, присвячених проблемам сім'ї, шлюбу та міжособистісних стосунків, питання психологічної готовності до сімейного життя студентської молоді, особливо в контексті різних галузей знань, залишається недостатньо розробленим. Більшість досліджень зосереджена на загальних характеристиках молоді або окремих аспектах сімейних взаємин, а порівняльний аналіз студентів різних освітніх напрямів не отримав достатнього висвітлення. Вказане зумовлює необхідність комплексного дослідження даної проблеми з урахуванням сучасних соціально-психологічних та суспільно-економічних умов життєдіяльності українського соціуму. Вказане спричинило

вибір теми кваліфікаційної роботи – «**Особливості психологічної готовності до сімейного життя здобувачів вищої освіти різних галузей знань**».

Об’єкт дослідження – психологічна готовність особистості до сімейного життя.

Предмет дослідження – особливості психологічної готовності до сімейного життя здобувачів вищої освіти різних галузей знань.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної готовності до сімейного життя здобувачів вищої освіти різних галузей знань, розробити програму її формування.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до визначення поняття й сутності психологічної готовності особистості до сімейного життя.

2. Охарактеризувати студентський період як сенситивний етап формування психологічної готовності особистості до сімейного життя.

3. Визначити соціально-психологічні чинники формування психологічної готовності до сімейного життя у студентської молоді.

4. Дослідити особливості психологічної готовності до сімейного життя здобувачів вищої освіти різних галузей знань, здійснити порівняльний аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження.

5. Розробити програму формування психологічної готовності здобувачів вищої освіти різних галузей знань до сімейного життя.

Методи дослідження:

- *теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел, що дало змогу проаналізувати суть поняття психологічної готовності особистості до сімейного життя, визначити соціально-психологічні чинники формування психологічної готовності до сімейного життя у студентської молоді;

- *емпіричні* – методи психологічної діагностики, зокрема такі діагностичні методики, як анкета «Готовність до шлюбу» Т. Левицької, опитувальник «Рольові очікування й домагання у шлюбі» (РОД) А. Волкової і Т. Трапезнікової, «Тест-карта оцінки готовності до сімейного життя» І. Юнда, опитувальник «Шкала любові і симпатії» З. Рубіна;

- *математико-статистичні* – методи описової статистики, кількісний та якісний аналіз результатів, порівняльний аналіз, кореляційний аналіз, метод графічного відображення та узагальнення результатів дослідження.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні змісту поняття психологічної готовності до сімейного життя як інтегрального особистісного утворення, а також у систематизації наукових підходів до її структури та чинників формування. У роботі поглиблюється розуміння ролі студентського віку як важливого етапу формування сімейних цінностей і життєвих орієнтацій. Крім того, дослідження розширює наукові уявлення про вплив галузі знань на формування психологічної готовності до сімейного життя, що дає змогу розглядати цей процес у ширшому соціально-психологічному контексті. Отримані результати можуть бути використані для подальших досліджень проблеми сімейного самовизначення молоді.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, зокрема для діагностики рівня психологічної готовності студентів до сімейного життя та виявлення проблемних аспектів у цій сфері. Отримані дані можуть бути основою для розроблення рекомендацій щодо підвищення рівня готовності молоді до сімейних ролей. Розроблена програма формування психологічної готовності до створення сім'ї може також застосовуватися у тренінговій, консультативній і просвітницькій роботі зі студентами. Матеріали дослідження також можуть бути використані у викладанні психологічних дисциплін та організації виховної роботи у закладах вищої освіти.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Зокрема, у першому розділі розкрито теоретичні засади вивчення психологічної готовності до сімейного життя. У другому розділі представлено емпіричне дослідження, аналіз його результатів та програму формування психологічної готовності студентів до сімейного життя. Загальний обсяг дослідження представлений на 105 сторінках, основний зміст роботи охоплює 77 сторінок. Список використаних джерел налічує 89 позицій. Кількість додатків – 2.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ

ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

1.1 Концептуалізація поняття психологічної готовності особистості до сімейного життя в працях зарубіжних і вітчизняних психологів

Існування людства невід’ємно пов’язане з функціонуванням сім’ї як особливої форми організації міжособистісних взаємин, яка забезпечує не тільки біологічне відтворення, а й психологічну, соціальну та культурну спадкоємність. У цьому контексті створення сім’ї розглядається не як випадковий акт, а як закономірний етап життєвого шляху особистості, що передбачає досягнення певного рівня психологічної готовності. Відтак феномен сім’ї в сучасній психологічній науці розглядається як базова соціально-психологічна система, у межах якої відбувається становлення, розвиток і самореалізація особистості, зокрема й здобувачів вищої освіти як суб’єктів майбутнього сімейного життя.

У працях вітчизняних і зарубіжних психологів сім’я визначається як складна, відкрита соціально-психологічна система, що перебуває у постійній взаємодії з ширшим соціальним середовищем, трансформується під впливом культурних і соціальних змін та виконує низку важливих функцій. Зокрема, підкреслюється її роль у «забезпеченні емоційної підтримки, соціально-психологічного захисту, формуванні ідентичності та збереженні психічного здоров’я особистості» [57, с. 191]. Для здобувачів вищої освіти сім’я, яке стверджує В. Кравець, виступає «не тільки як об’єкт майбутнього життєвого вибору, а як значущий фактор формування ціннісних орієнтацій, моделей взаємодії та уявлень про партнерство» [37, с. 24]. У цьому зв’язку психологічна готовність до сімейного життя постає як інтегральна риса, що відображає здатність особи до включення в систему сімейних відносин.

Психологічна готовність до сімейного життя трактується В. Захарченком як «багатовимірне утворення, що включає когнітивний, емоційний, мотиваційний і поведінковий компоненти» [21, с. 15]. У межах когнітивного аспекту готовності особистість, зокрема студентська молодь, повинна володіти знаннями про сутність

сім'ї, функції шлюбу, рольові очікування та можливі труднощі сімейного життя. Емоційний компонент готовності пов'язаний із здатністю до емпатії, емоційної підтримки, прийняття іншої людини, що є необхідною умовою побудови гармонійних стосунків. Мотиваційний аспект готовності до сімейного життя відображає спрямованість особистості на створення сім'ї як значущої життєвої цінності, тоді як поведінковий компонент проявляється у сформованості навичок взаємодії, відповідальності та конструктивного розв'язання конфліктів.

Особливе місце в концептуалізації психологічної готовності до сімейного життя займає аналіз дошлюбного періоду, який у працях З. Кісарчук та О. Єрмусевич описується як етап «залицяння» або «монади», що передуює створенню сім'ї. На цьому етапі здобувачі вищої освіти проходять важливий шлях особистісного самопізнання, формування життєвих цілей і цінностей, а також визначення критеріїв вибору партнера. Дослідники наголошують, що у цей період особистість повинна досягти певного рівня автономії, набути досвіду самостійного життя, переосмислити норми батьківської сім'ї та сформувати власне ставлення до них. Важливим результатом цього етапу є становлення психологічної готовності до шлюбу як усвідомленого життєвого вибору [28].

У контексті аналізу готовності до сімейного життя важливим є підхід Г. Онищенка та С. Хоружого, які розглядають дошлюбний період як тривалий процес, що охоплює життєвий шлях особистості від народження до вступу в шлюб. У цей період здобувачі вищої освіти поступово досягають емоційної, соціальної та матеріальної незалежності, формують досвід міжособистісного спілкування та набувають здатності до побудови близьких стосунків. У межах цього процесу особливого значення набуває здатність до пізнання іншої людини, що реалізується через механізми соціальної перцепції, ідентифікації та емпатії. Ідентифікація як спосіб розуміння партнера передбачає усвідомлене чи неусвідомлене ототожнення з ним, тоді як емпатія забезпечує емоційне співпереживання і глибше розуміння внутрішнього світу іншої людини [57].

У працях зарубіжних психологів, зокрема В. Сатір, Дж. Боулбі, М. Боуена, Р. Стернберга, Дж. Готтмана та ін., значна увага приділяється комунікативному аспекту готовності до сімейного життя, який включає здатність до ефективної

взаємодії, врахування позиції партнера, гнучкість поведінки та готовність до співпраці. При цьому підкреслюється, що побудова сімейних стосунків є складним процесом, у якому кожен із партнерів виступає активним суб'єктом взаємодії, а отже, має враховувати не тільки власні потреби й мотиви, а й особливості сприйняття та очікування іншого. Важливою умовою цього процесу є подолання егоцентризму як тенденції до зосередження на власних інтересах, що ускладнює розуміння іншої людини та побудову гармонійних взаємин [67].

У контексті концептуалізації психологічної готовності до сімейного життя важливим є також аналіз механізмів формування міжособистісного сприймання, зокрема ефекту ореолу, який суттєво впливає на процес знайомства і встановлення первинних стосунків. Згідно з науковими даними, «перше враження про партнера може бути спотвореним через тенденцію переносити загальне позитивне або негативне враження на всі інші характеристики особистості» [51, с. 69]. Для студентів, які перебувають на етапі активного встановлення соціальних контактів, це має особливе значення, оскільки впливає на вибір партнера та формування уявлень про нього. У цьому контексті психологічна готовність до сімейного життя передбачає не тільки емоційне залучення, а й критичність мислення, здатність до адекватного оцінювання іншої людини та усвідомлення власних очікувань.

Окремим напрямом у дослідженні психологічної готовності до сімейного життя є вивчення особистісних якостей, які сприяють успішному входженню у шлюбні стосунки. Т. Алексеєнко зазначає, що до таких якостей належать оптимізм, емоційна стабільність, доброзичливість, відповідальність, здатність до співпраці та ефективного управління ресурсами. При цьому дослідник також виділяють специфічні характеристики, що традиційно асоціюються з чоловічими та жіночими ролями у сім'ї [1], хоча сучасні тенденції розвитку сімейних відносин свідчать про відхід від жорстких рольових стереотипів і перехід до партнерської моделі.

У контексті концептуалізації психологічної готовності до сімейного життя важливим є аналіз функціонального наповнення дошлюбного періоду як «етапу, на якому формуються передумови для майбутнього подружнього життя» [39, с. 52]. В. Кравець підкреслює, що цей період виконує низку ключових функцій, серед яких особливого значення набувають накопичення спільного емоційного

досвіду, пізнання партнерів один одного та перевірка правильності здійсненого вибору, а також проєктування майбутнього сімейного життя. Саме в цей час студентська молодь не тільки переживає інтенсивні емоційні стани, але й починає вербалізувати власні очікування, узгоджувати уявлення про майбутні ролі та формувати довіру як базову умову стабільних стосунків.

Ефективний перебіг дошлюбного періоду розглядається Т. Левицькою як індикатор сформованості психологічної готовності до сімейного життя, оскільки він сприяє глибокій рефлексії власних мотивів, почуттів і поведінкових стратегій, а також дає змогу студентам адекватніше оцінити особистість партнера. У цей час відбувається поступова трансформація ідеалізованого образу іншої людини у більш реалістичний, що має принципове значення для подальшої стабільності сімейних стосунків [45]. Важливою складовою цього процесу є обмін значущою інформацією щодо життєвого досвіду, цінностей, очікувань і планів, що дає змогу уникнути прихованих суперечностей і сприяє формуванню довірливих взаємин.

Особливу увагу в психологічній літературі приділено феномену кохання як складного емоційного стану, що істотно впливає на формування готовності студентської молоді до сімейного життя. Закоханість, яка часто супроводжується ідеалізацією партнера та підвищеною емоційним залученням, може як сприяти встановленню близьких стосунків, так і ускладнювати процес об'єктивного оцінювання особистості іншої людини. У зв'язку з цим І. Мачуська підкреслює, що недостатня диференціація почуттів може призводити до ототожнення симпатії з глибоким коханням, що, у свою чергу, впливає на вибір шлюбного партнера [51]. Для здобувачів освіти важливим є розвиток здатності до усвідомлення власних емоцій, реалістичного сприймання партнера та формування навичок ефективної комунікації, що забезпечують стабільність міжособистісних стосунків.

Ключовим елементом психологічної готовності до сімейного життя виступає феномен психологічної сумісності, який Л. Пілецька трактує як інтегральну характеристику взаємин, що відображає рівень узгодженості партнерів за цінностями, установками, емоційними реакціями та поведінковими моделями. Дослідниця наголошує, що саме схожість у поглядах, духовна близькість і гармонійність інтимно-особистісних стосунків створюють передумови для

стабільності сім'ї та сприятливого психологічного клімату. У цьому контексті показниками сумісності є взаєморозуміння, емоційна підтримка, здатність до співпереживання та взаємної адаптації, що особливо актуально для студентської молоді, яка лише набуває досвіду тривалих міжособистісних взаємин [61].

Значущим аспектом концептуалізації психологічної готовності є також аналіз міжособистісної привабливості та симпатії як факторів, що визначають вибір партнера і характер взаємин. В. Поліщук підкреслює, що взаємна симпатія має комплексний характер і включає емоційні, когнітивні та поведінкові прояви, які забезпечують індивідуальну своєрідність стосунків. Важливу роль відіграє здатність до прогнозування поведінки партнера, що базується на адекватному розумінні його потреб, цінностей і мотивації. При цьому зазначається, що привабливість має не тільки психологічний, а й фізичний вимір, який може впливати на інтенсивність і характер міжособистісної взаємодії [67].

У працях зарубіжних і вітчизняних дослідників представлено також різні моделі вибору шлюбного партнера, які розкривають механізми формування сімейних стосунків. Зокрема, описана В. Мацюк модель фільтрів розглядає вибір партнера як поетапний процес, у межах якого відбувається послідовний відбір за критеріями соціальної схожості, ціннісної відповідності та мотиваційної узгодженості; модель максимізації вигоди акцентує увагу на прагненні особистості обрати партнера з максимальною кількістю бажаних характеристик, тоді як модель доповнення підкреслює значущість компліментарності, коли партнери взаємно компенсують недоліки один одного [49]. Для здобувачів вищої освіти розуміння цих моделей сприяє більш усвідомленому підходу до побудови міжособистісних стосунків і формуванню зрілої позиції щодо створення сім'ї.

Особливе місце в концептуалізації психологічної готовності до сімейного життя займає аналіз феномену студентської сім'ї як специфічної соціально-психологічної реальності. Дослідження А. Карасевич показують, що значна частина здобувачів вищої освіти створює сім'ї ще в період навчання, часто обираючи партнерів із власного освітнього середовища. Вказане пояснюється спільністю інтересів, цінностей, життєвих цілей і постійною взаємодією в межах навчального процесу. Статистичні дані свідчать, що до 25-річного віку сім'ї

створюють понад 50% жінок і близько 40% чоловіків, що підтверджує актуальність дослідження психологічної готовності саме студентської молоді [25].

Водночас формування студентської сім'ї, як стверджує Т. Левицька, супроводжується значними труднощами, пов'язаними з поєднанням навчальної діяльності, матеріальних обмежень і недостатнього життєвого досвіду. Здобувачі вищої освіти змушені одночасно вирішувати освітні, соціальні та сімейні завдання, що може призводити до підвищеного рівня психологічного напруження, емоційної нестабільності та конфліктності у стосунках [44]. У цьому контексті психологічна готовність до сімейного життя виступає важливим ресурсом, що дає змогу ефективно долати труднощі та забезпечує стабільність сімейних взаємин.

Загалом у працях зарубіжних і вітчизняних психологів психологічна готовність до сімейного життя розглядається як «результат складного процесу соціалізації, особистісного розвитку та набуття життєвого досвіду» [72, с. 59]. Для студентської молоді вона формується в умовах освітнього середовища, яке впливає на ціннісні орієнтації, життєві установки та моделі поведінки. Концептуалізація цього поняття дає змогу розглядати готовність до сімейного життя не тільки як індивідуальну характеристику, а як динамічний процес, що залежить від взаємодії особистісних і соціальних чинників, і визначає здатність здобувачів вищої освіти до побудови гармонійних і стабільних сімейних стосунків.

Незважаючи на те, що здобувачі вищої освіти досить часто створюють сім'ї вже в період навчання, їх шлюбні союзи не завжди характеризуються стабільністю, психологічним благополуччям і гармонійністю взаємин. Т. Левицька, Є. Потапчук поняття «стабільна сім'я» трактують як таку систему внутрішньосімейних взаємовідносин між подружжям, а також між батьками і дітьми, яка забезпечує суб'єктивне відчуття задоволеності кожного її члена перебуванням у сімейному середовищі. Для студентської молоді ця характеристика має особливе значення, оскільки саме на етапі здобуття вищої освіти відбувається поєднання навчальної діяльності, особистісного становлення та спроб реалізації сімейних ролей. У цьому контексті одним із чинників стабільності молоді сім'ї виступає психологічна готовність до шлюбу, яка відображає систему соціально-психологічних установок, ціннісних орієнтацій і ставлень особистості до подружнього життя [47].

В. Полтавська пише, що психологічна готовність до сімейного життя виконує регулятивну функцію, оскільки саме вона визначає характер емоційного ставлення до сімейних цінностей, способу життя подружжя та очікувань від партнерських взаємин. Низький рівень сформованості готовності у студентської молоді нерідко зумовлює виникнення деструктивних міжособистісних конфліктів, нестабільність сімейних відносин і навіть розлучення. Водночас внутрішні сімейні труднощі негативно впливають не тільки на емоційний стан студентів, але й на ефективність їх навчальної діяльності, спричиняючи зниження мотивації, підвищення тривожності та дезадаптацію [52].

У межах концептуалізації поняття психологічної готовності до сімейного життя важливим є уточнення його змісту та структурних компонентів. Зокрема, А. Денисенко, досліджуючи особливості психологічної готовності старших підлітків і юнацтва до подружніх взаємовідносин, визначає її як відносно стійкий особистісний стан, що характеризується сформованістю системи соціальних установок і сімейних цінностей, орієнтованих на позитивну взаємодію між подружжям. Водночас, як зазначається, для забезпечення благополучного сімейного життя такої готовності є недостатньо, оскільки вона має охоплювати не тільки емоційно-позитивне ставлення до партнера, а й здатність до виконання сімейних ролей, відповідальності, розподілу обов'язків, ведення господарства, саморефлексії та корекції власної поведінки [16].

Аналіз науково-психологічної літератури [2; 6; 11; 15; 23; 30 та ін.] свідчить про відсутність єдиного підходу до визначення структури уявлень студентської молоді про сімейне життя, які водночас є важливою складовою психологічної готовності до нього. Дослідники пропонують різні класифікації компонентів цих уявлень, які відображають багатовимірність і складність досліджуваного феномену. Зокрема, виділяються загальносоціальні уявлення, що передбачають усвідомлення молоддю соціальної політики держави у сфері сімейно-шлюбних відносин і демографічного розвитку; етичні уявлення, які включають систему моральних якостей особистості, таких як відповідальність, вірність, чесність, повага до партнера та усвідомлення обов'язків перед сім'єю і дітьми.

Н. Ільїна зазначає, що важливу роль у структурі психологічної готовності до сімейного життя відіграють емоційні уявлення, що пов'язані з розумінням психологічних основ шлюбу, особливостей розвитку почуттів і механізмів міжособистісного спілкування. Для здобувачів освіти такі уявлення є особливо значущими, оскільки саме в студентському віці формується досвід емоційної близькості та партнерської взаємодії. Не менш важливими є правові уявлення, які передбачають знання основ законодавства щодо шлюбу і сім'ї, прав і обов'язків подружжя, відповідальності перед дітьми та суспільством. Фізіолого-гігієнічні уявлення забезпечують розуміння особливостей функціонування чоловічого і жіночого організмів, що є необхідним для гармонійного сімейного життя [67].

Окрім цього, у структурі психологічної готовності студентської молоді до сімейного життя В. Постовий виокремлює педагогічні уявлення, які пов'язані з розумінням ролі сім'ї у вихованні дітей, специфіки батьківських функцій і необхідності підвищення педагогічної культури; естетичні уявлення, сукупність яких відображає ставлення до сімейного життя як до цінності, що має не тільки утилітарне, а й духовне значення; господарські уявлення, які передбачають сформованість знань і навичок, пов'язаних із веденням сімейного бюджету, організацією побуту та розподілом домашніх обов'язків. Сукупність вказаних складових свідчить про те, що психологічна готовність до сімейного життя має системний характер і охоплює різні сфери життєдіяльності особистості [67].

Отже, у сучасній психологічній науці психологічна готовність здобувачів вищої освіти до сімейного життя розглядається як складне інтегративне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні, ціннісні та поведінкові риси, ознаки та характеристики особистості. Вона формується під впливом індивідуального досвіду, соціального середовища та освітнього простору і визначає здатність студентської молоді до побудови стабільних, гармонійних і відповідальних сімейних взаємин. Концептуалізація цього поняття дає змогу уточнити його зміст, окреслити структурні компоненти та визначити напрями подальших досліджень і практичної роботи, спрямованої на підготовку молоді до сімейного життя.

1.2 Студентський період як сенситивний для формування психологічної готовності до сімейного життя

Студентський період у сучасній психологічній науці розглядається як особливий етап онтогенезу, який має підвищену чутливість до формування особистісних утворень, зокрема психологічної готовності до сімейного життя. Здобувач вищої освіти постає як молода особистість, орієнтована на професійну самореалізацію, водночас включена у процеси самопізнання, формування життєвих цінностей і соціальних ролей. Основними в життєдіяльності студентів є професійне навчання, інтелектуальний розвиток, духовне збагачення, а також моральне й емоційне становлення, що створює підґрунтя для формування відповідального ставлення до майбутнього сімейного життя. Саме в цьому контексті студентський період можна розглядати як сенситивний для розвитку тих якостей і властивостей, які забезпечують психологічну готовність до шлюбу.

Студентський вік переважно охоплює період пізньої юності або ранньої дорослості, що характеризується завершенням фізичного дозрівання та досягненням певного рівня психічної й соціальної зрілості. У цей час здобувачі вищої освіти набувають здатності до самостійного прийняття рішень, визначення життєвих орієнтирів і вибору власного життєвого шляху. Активізація ціннісно-орієнтаційної діяльності, яка є характерною для цього вікового етапу, сприяє формуванню усвідомленого ставлення до сімейних цінностей, ролей і відповідальності. Як зазначають Н. Токарева, А. Шамне, «сучасні юнаки і дівчата особливо занепокоєні їхньою оцінкою й намагаються будувати свою поведінку на основі свідомо обраних або засвоєних критеріїв і соціальних норм» [82, с. 214], що безпосередньо пов'язано з формуванням у них готовності до виконання соціально значущих ролей, зокрема сімейних.

Згідно з віковою періодизацією, студентський вік припадає на пізню юність (18–23 роки), яка виступає перехідним етапом між залежним шкільним життям і самостійною дорослістю. У цей період відбувається криза 17 років, що знаменує початок нового життєвого етапу та потребує від особистості адаптації до нових соціальних умов. Для здобувачів вищої освіти аналізована криза супроводжується переглядом життєвих орієнтацій, а також пошуком власної

ідентичності та визначенням перспектив особистісної самореалізації і сімейного самоздійснення. Саме тому студентський період є критично важливим для формування психологічної готовності до сімейного життя, оскільки поєднує внутрішні процеси самовизначення з реальними соціальними викликами [60].

У концепції психосоціального розвитку Е. Еріксона юнацький вік пов'язаний із кризою ідентичності, яка передбачає формування цілісного уявлення особистості про себе, свої цінності, ролі та життєві цілі. Успішне подолання цієї кризи забезпечує становлення «его-ідентичності», тоді як її негативне розв'язання призводить до «дифузії ідентичності». Для студентської молоді це означає необхідність інтеграції професійних, особистісних і сімейних орієнтацій у єдину систему, що є передумовою психологічної готовності до створення сім'ї. Водночас вчений вводить поняття «психологічного мораторію», який надає молодій людині можливість експериментувати з різними соціальними ролями, у тому числі й сімейними, без остаточного закріплення за ними.

Наступним важливим етапом розвитку, за Е. Еріксоном, є стадія ранньої зрілості, що супроводжується кризою «інтимності проти ізоляції». У цей період здобувачі вищої освіти або молоді фахівці набувають здатності до встановлення глибоких, довірливих і стабільних стосунків із іншими людьми. Позитивне розв'язання цієї кризи проявляється у здатності до інтимності як психологічної близькості, яка є необхідною умовою для створення міцної сім'ї. Натомість негативний варіант розвитку пов'язаний із почуттям самотності, страхом втрати власної ідентичності та униканням близьких стосунків. Студентський період виступає підготовчим етапом до цієї стадії, забезпечуючи формування базових передумов для успішного входження в інтимно-партнерські взаємини [69].

Важливою характеристикою студентського віку є розширення сфери міжособистісних стосунків, які набувають ще більшої глибини та емоційної насиченості. У цей період у здобувачів вищої освіти активно розвиваються моральні почуття, емпатія, потреба у дружбі, співробітництві та коханні, що створює психологічне підґрунтя для формування готовності до сімейного життя. Емоційний розвиток студентської молоді тісно пов'язаний із формуванням самосвідомості, самооцінки та здатності до саморефлексії, що дає змогу більш

усвідомлено будувати стосунки з іншими людьми. Одночасно у здобувачів вищої освіти зростає вибірковість у спілкуванні, що свідчить про перехід від поверхневих контактів до глибших і значущих взаємин [8].

У цей період також відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, який супроводжується відкриттям власного «Я», усвідомленням своєї унікальності та неповторності. Здобувачі вищої освіти прагнуть підкреслити власну індивідуальність, сформувати власну систему цінностей і визначити своє місце в суспільстві. Як зазначає В. Захарченко, у юнацькому віці спостерігається тенденція до самоствердження та побудови індивідуальної моделі особистості, яка стає основою для оцінювання себе й інших [21, с. 16]. Перелічені процеси безпосередньо впливають на формування у здобувачів вищої освіти психологічної готовності до сімейного життя, оскільки визначають здатність особистості до самоприйняття та прийняття іншої людини.

Науковці О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук підкреслюють, що студентський період є часом інтенсивного розвитку моральних і естетичних почуттів, стабілізації характеру та оволодіння комплексом соціальних ролей дорослої людини, включаючи сімейні ролі. У цей час здобувачі вищої освіти починають включатися в економічну діяльність, що передбачає набуття фінансової самостійності, а також приймають рішення щодо створення сім'ї. Це свідчить про те, що студентський період є не тільки етапом професійного становлення, а й важливим періодом підготовки до сімейного життя [8].

Водночас В. Кутішерко звертає увагу на суперечливість розвитку особистості у студентському віці. З одного боку, у здобувачів вищої освіти спостерігається зростання інтелектуальних, емоційних, фізичних можливостей, формування впевненості у власних силах, оптимізму та прагнення до самореалізації. З іншого боку, може виникати невідповідність між потенційними можливостями та їх реальною реалізацією, що породжує ілюзії легкості досягнення життєвих цілей. Для студентської молоді вказане може означати недостатню готовність до усвідомлення складності сімейного життя, що вимагає відповідальності, терпіння та здатності до компромісу [43].

Крім того, у віці 17–20 років здатність до прогнозування наслідків власних дій ще не є повністю сформованою, що може проявлятися у схильності до ризикованої поведінки, емоційній нестабільності та внутрішніх суперечностях. Як зазначає О. Кляпець, у цей період в здобувачів вищої освіти можливе існування протиріччя між ідеальним і реальним Я, що зумовлює внутрішню невпевненість і може супроводжуватися зовнішньою агресивністю або імпульсивністю [29]. Такі особливості розвитку здобувачів вищої освіти можуть ускладнювати формування психологічної готовності до сімейного життя, оскільки потребують додаткового рівня саморегуляції та особистісної зрілості.

О. Кляпець засвідчує, що студентський період виступає не тільки етапом здобуття професійної освіти, а й важливим життєвим відрізком, у межах якого здобувачі вищої освіти включаються у процес формування психологічної готовності до сімейного життя. Саме в умовах освітнього середовища виникають широкі можливості для встановлення близьких міжособистісних контактів, що нерідко трансформуються у стійкі партнерські стосунки і надалі – у шлюб. При цьому засвоєння сімейних ролей не обмежується моментом створення сім'ї, а розпочинається значно раніше, проходячи через низку послідовних етапів, зокрема дошлюбний, шлюбний до народження дитини та шлюбний після її появи [30]. Така етапність підкреслює, що психологічна готовність студентської молоді до сімейного життя формується поступово і має процесуальний характер.

Особливістю формування психологічної готовності здобувачів вищої освіти до сімейного життя є те, що їх уявлення про шлюб і сім'ю часто базуються на досвіді батьківської родини, а також на спостереженнях за життям друзів і знайомих. Проте «такі уявлення зазвичай мають фрагментарний, несистемний характер і не завжди відповідають реаліям подружнього життя. Як наслідок, характер дошлюбних стосунків студентів нерідко переноситься у майбутнє сімейне життя, що може як сприяти його гармонізації, так і ускладнювати адаптацію до нових ролей» [44, с. 12]. У цьому контексті студентський період виступає сенситивним для корекції й поглиблення цих уявлень, що є необхідною умовою формування зрілої психологічної готовності до шлюбу.

Юнацький вік, у межах якого перебуває більшість здобувачів вищої освіти, характеризується прийняттям ключових життєвих рішень, що визначають подальшу життєву траєкторію особистості. Як підкреслює М. Савчин, «один з найгостріших парадоксів людського життя полягає в тому, що найзначніші рішення і доленосний вибір здійснюється в пору юності» [69, с. 218]. До таких рішень належить і вибір шлюбного партнера, який значною мірою визначає характер майбутнього сімейного життя. При цьому формування психологічної готовності до сімейного життя студентської молоді тісно пов'язане з особливостями сімейного виховання, рівнем культури батьків, характером взаємин у батьківській родині та стилем взаємодії між її членами.

Важливою умовою формування психологічної готовності до сімейного життя у студентів є процес їх поступової емансипації від батьківської сім'ї, який супроводжується прагненням до автономії та самостійності. Здобувачі вищої освіти намагаються вибудувати нову систему взаємин із батьками, орієнтуючись не на підпорядкування, а на партнерство і взаєморозуміння. Водночас «невміння батьків прийняти автономію молодшої людини може спричиняти конфлікти, що впливають на формування її уявлень про сімейні стосунки» [52, с. 89]. Тому студентський період виступає важливим етапом трансформації сімейного досвіду, який безпосередньо впливає на готовність до створення власної сім'ї.

Не менш значущим фактором формування психологічної готовності до сімейного життя є вплив інших здобувачів, який у студентському віці набуває особливої ваги. Спілкування з однолітками, які мають подібний соціальний статус і життєві інтереси, сприяє формуванню ціннісних орієнтацій, норм поведінки та моделей міжособистісної взаємодії. У цей період у студентській молоді виникають перші тривалі дружні та любовні стосунки, що виконують функцію апробації майбутніх сімейних ролей. Саме в межах стосунків здобувачі вищої освіти набувають досвіду емоційної близькості, взаєморозуміння, відповідальності, що є важливими для психологічної готовності до шлюбу [61].

Особливе значення у формуванні психологічної готовності до сімейного життя має феномен першого кохання, яке у студентському віці виступає важливим емоційним досвідом і своєрідним «випробуванням» здатності до

глибоких міжособистісних стосунків. Переживання симпатії, закоханості або дружби-кохання сприяють розвитку емоційної сфери, формуванню емпатії та здатності до встановлення інтимно-особистісних контактів. Водночас цей досвід може супроводжуватися як позитивними, так і негативними переживаннями, що впливають на подальше ставлення студентської молоді до сімейного життя [70].

У межах концептуалізації психологічної готовності важливим В. Мацюк називає аналіз механізмів вибору шлюбного партнера, які в юнацькому віці набувають усвідомленого характеру. Оптимальність такого вибору залежить від рівня розвитку самосвідомості, сформованості ціннісних орієнтацій і здатності до адекватного оцінювання як власних якостей, так і характеристик партнера. Дослідники підкреслюють, що подружня сумісність ґрунтується на схожості соціальних, психологічних і фізичних характеристик, узгодженості цінностей і рольових уявлень, що забезпечує стабільність і гармонійність сімейних взаємин. Для здобувачів вищої освіти розвиток вказаних аспектів є важливою умовою формування їх психологічної готовності до шлюбу [49].

Серед важливих проявів студентського періоду Л. Овсянецька відносить процес індивідуалізації, що завершується особистісним самовизначенням. У цей час здобувачі вищої освіти переосмислюють попередній життєвий досвід, перевіряють засвоєні в сім'ї моделі поведінки та формують власну систему життєвих орієнтирів. Саме в цей період відбувається усвідомлення власної відповідальності за майбутнє, зокрема й за побудову сімейних стосунків, що є важливою складовою психологічної готовності до сімейного життя. У цьому контексті студентський період виступає ключовим етапом переходу від залежної позиції до позиції автономного суб'єкта життєтворення [56].

Як доводить Л. Помиткіна, студентський період характеризується високим рівнем сенситивності до формування психологічної готовності до сімейного життя, оскільки поєднує процеси емоційного розвитку, соціалізації, формування самосвідомості та набуття досвіду міжособистісної взаємодії. Саме в цей час створюються об'єктивні передумови для усвідомленого шлюбного вибору та формування відповідального ставлення до сімейних ролей. Як підкреслює вчена,

«саме у цьому віці створюються передумови для вступу у шлюб і об'єктивні умови для формування готовності до подружнього життя» [63, с. 39].

Л. Сердюк готовність до шлюбу розглядає як інтегральне особистісне утворення, що відображає сформованість системи соціально-психологічних установок здобувачів вищої освіти щодо способу життя подружжя, його цінностей, норм і вимог. Така готовність визначає не тільки загальне ставлення студентської молоді до створення сім'ї, а й характер їх емоційно-психологічного реагування на ситуації міжособистісної взаємодії, розподіл ролей і відповідальності в сім'ї [72]. У цьому контексті така готовність виступає як регулятивний механізм поведінки, що забезпечує узгодження індивідуальних потреб особистості з вимогами подружнього життя.

Структурний аналіз психологічної готовності до шлюбу дає змогу виокремити низку взаємопов'язаних компонентів, які характеризують різні аспекти особистісної зрілості студентської молоді. Передусім ідеться про сформованість моральних якостей, що передбачає готовність здобувачів вищої освіти прийняти нову систему обов'язків щодо шлюбного партнера та майбутніх дітей. Така готовність включає усвідомлення відповідальності за благополуччя сім'ї, здатність до виконання сімейних ролей і прийняття норм подружнього життя. Для студентської молоді цей аспект готовності відображає перехід від індивідуалістичних орієнтацій до партнерської взаємодії [80].

Не менш значущим компонентом готовності до шлюбу є підготовленість до повсякденної міжособистісної взаємодії в сім'ї, що передбачає здатність студентів до ефективного спілкування, співпраці та координації спільної діяльності. Це вимагає від здобувачів вищої освіти умінь узгоджувати ритми життя, розподіляти функції та обов'язки, враховувати інтереси партнера і будувати спільну життєву стратегію. Саме ці навички забезпечують стабільність сімейної системи та сприяють її гармонійному функціонуванню [78].

Важливим аспектом психологічної готовності до шлюбу є усвідомлення і прийняття прав, гідності та рівності членів сім'ї, що відображає сформованість демократичних цінностей у студентської молоді. Це передбачає відмову від авторитарних моделей взаємодії, визнання партнерства як основи подружніх

стосунків і готовність до взаємоповаги. У цьому контексті психологічна готовність до сімейного життя включає також здатність до самовідданості, що проявляється у готовності особистості ставити інтереси партнера і сім'ї поряд із власними, не втрачаючи при цьому власної ідентичності [65].

Суттєвим компонентом готовності до сімейного життя є розвиток емпатійних якостей, які забезпечують здатність здобувачів вищої освіти розуміти внутрішній світ партнера, співпереживати його емоційним станам і будувати довірливі взаємини. Значущість цього аспекту зростає у зв'язку з посиленням психотерапевтичної функції сім'ї, яка виступає джерелом емоційної підтримки та психологічного захисту. Водночас важливою є сформованість культури почуттів і поведінки, що проявляється у здатності до емоційної стриманості, тактовності, поваги, відповідальності у взаємодії з партнером [51].

Окрему роль у структурі психологічної готовності до шлюбу здобувачів вищої освіти відіграє здатність до конструктивного розв'язання конфліктів і саморегуляції психоемоційного стану. Для студентської молоді це означає вміння контролювати власні емоції, уникати деструктивних форм поведінки, шукати компроміси та знаходити ефективні шляхи подолання суперечностей. Саме такі якості визначають адаптаційний потенціал особистості в умовах сімейного життя і сприяють збереженню стабільності подружніх стосунків [22].

Поряд із психологічною готовністю до шлюбу важливе значення має соціально-психологічна зрілість особистості здобувачів вищої освіти, яка виступає її якісною характеристикою і визначає здатність до відповідальної поведінки. Для них показником такої зрілості є готовність брати на себе відповідальність за власні вчинки, відсутність егоцентричних і агресивних тенденцій, здатність визнавати помилки та прагнення до саморозвитку у подружніх стосунках. Соціально-психологічна зрілість пов'язана зі статево-рольовою готовністю до виконання функцій чоловіка і дружини, а в перспективі – батька і матері, а також із здатністю до узгодження рольових очікувань [56].

У наукових дослідженнях підкреслюється, що «особистісну зрілість студентської молоді у сфері сімейних взаємин забезпечують такі фактори, як розвинені комунікативні вміння, здатність до саморегуляції, уміння надавати

психологічну підтримку, доброзичливість, толерантність до недоліків іншого та соціальна активність» [56, с. 108]. Саме ці характеристики визначають готовність здобувачів вищої освіти до побудови гармонійних подружніх стосунків і виконання сімейних ролей на належному рівні.

Отже, аналіз психологічних особливостей студентського періоду дає змогу стверджувати, що цей етап є сенситивним для формування психологічної готовності до сімейного життя, оскільки саме в цей час створюються передумови для встановлення довготривалих інтимно-особистісних взаємин і здійснення шлюбного вибору. Водночас здобувачі вищої освіти мають подолати вплив засвоєних у дитинстві сімейних сценаріїв, сформувати власну систему цінностей і досягти необхідного рівня особистісної зрілості. Готовність студентської молоді до шлюбу виступає визначальним чинником стабільності молодих сімей, що зумовлює необхідність цілеспрямованої психологічної підготовки до сімейного життя як важливого компонента освітнього процесу.

1.3 Соціально-психологічні чинники формування психологічної готовності до сімейного життя у студентської молоді

Формування психологічної готовності до сімейного життя у здобувачів вищої освіти є складним і багатофакторним процесом, який зумовлюється впливом як об'єктивних, так і суб'єктивних соціально-психологічних чинників. Рівень сформованості цієї готовності безпосередньо пов'язаний із якістю прийнятих студентською молоддю рішень щодо створення сім'ї, а також зі стабільністю подружніх стосунків у майбутньому. Низький рівень психологічної готовності здобувачів вищої освіти до шлюбу може призводити до помилкового вибору партнера, виникнення внутрішньосімейних конфліктів та дестабілізації сімейних взаємин, що, у свою чергу, негативно позначається на емоційному стані студентів і результатах їхньої навчальної діяльності. Саме тому дослідження соціально-психологічних чинників, які впливають на формування готовності до сімейного життя, має важливе теоретичне й практичне значення.

У праці І. Крупника «Образи “ідеальних” чоловіка та дружини в уявленнях молоді: теорія і практика» розкрито особливості формування у молоді уявлень про бажані особистісні якості майбутнього шлюбного партнера, а також про соціально-психологічні характеристики чоловіка і дружини в контексті сімейного життя. Автор акцентує увагу на тому, що образи «ідеальних» чоловіка та дружини не випадкові, оскільки вони формуються під впливом батьківської сім'ї, соціального середовища, гендерних стереотипів, особистого досвіду спілкування та ціннісних орієнтацій молоді людини [41]. Аналізована праця дає змогу глибше зрозуміти, як очікування щодо майбутнього партнера впливають на шлюбний вибір, рольові домагання, готовність до партнерської взаємодії та побудову гармонійних подружніх стосунків.

У межах аналізу чинників формування психологічної готовності до сімейного життя особливе місце посідають умови дошлюбної взаємодії, які визначають характер міжособистісних стосунків майбутніх партнерів. Зокрема, Т. Медіна виокремлює комплекс чинників, що впливають на прийняття рішення про створення шлюбу, серед яких: обставини та місце знайомства, характер першого враження, соціально-психологічні особливості партнерів, тривалість періоду залицяння, ініціатива укладення шлюбу, вік майбутнього подружжя, а також ставлення батьків до цього рішення. Для студентської молоді значення набуває освітнє середовище, оскільки заклад вищої освіти виступає простором інтенсивної соціальної взаємодії, де формуються близькі міжособистісні контакти, що можуть трансформуватися у подружні стосунки [52].

Статистичні дані, наведені А. Сидоренко, свідчать про специфіку сучасних каналів знайомства молоді: 37% здобувачів вищої освіти знайомляться через соціальні мережі, 31% – у процесі навчання або професійної діяльності, 9% мають спільний досвід знайомства з дитинства, а 8% – знайомляться випадково. Ці дані підтверджують, що освітнє середовище є одним із ключових соціально-психологічних чинників формування психологічної готовності до сімейного життя, оскільки забезпечує можливості для розвитку комунікативних навичок, формування емоційної прив'язаності та апробації партнерських взаємин [73].

Важливу роль у формуванні психологічної готовності здобувачів вищої освіти до сімейного життя відіграють як зовнішні, так і внутрішні чинники. До зовнішніх чинників, за А. Денисенко, належать вік вступу в шлюб, матеріальне становище партнерів, вплив батьківської сім'ї, соціально-економічні умови життя. Внутрішні чинники включають індивідуально-психологічні особливості здобувачів вищої освіти, їх мотиви створення сім'ї, рівень емоційної та моральної зрілості, а також адаптаційні можливості особистості. Взаємодія перелічених чинників визначає індивідуальну траєкторію формування психологічної готовності студентської молоді до сімейного життя [15].

Серед суб'єктивних чинників особливе значення мають мотиви створення сім'ї, які виступають внутрішнім детермінантом поведінки особистості. Н. Гусак виділяє такі основні мотиви, як кохання, духовна близькість, матеріальні міркування, психологічна сумісність і моральні переконання [12]. У структурі мотивації кохання займає провідне місце, однак воно розглядається як складне багатокomпонентне утворення, що включає різні емоційні та когнітивні аспекти. Підґрунтям для розуміння цього феномену є трикомпонентна теорія кохання Р. Стернберга, відповідно до якої кохання складається з інтимності, пристрасті та зобов'язання [87]. Для студентської молоді характерною є відносна легкість формування інтимності та пристрасті, тоді як компонент зобов'язання часто виявляється недостатньо сформованим, що може ускладнювати формування психологічної готовності до тривалих подружніх стосунків.

Водночас, як зазначає О. Кляпець, мотиви вступу в шлюб не завжди ґрунтуються на коханні, оскільки здобувачі вищої освіти можуть керуватися прагненням до матеріальної стабільності, бажанням подолати емоційний дискомфорт або вирішити особистісні проблеми [30]. Тому вчена виокремлює три типи мотивації здобувачів вищої освіти створення сім'ї: мотивацію на сам факт шлюбу, мотивацію на певний тип шлюбу та мотивацію на конкретну особистість. Для студентської молоді перший тип мотивації може бути пов'язаний із соціальним тиском або внутрішньою потребою відповідати очікуванням оточення, другий – із прагненням досягти певного соціального

статусу, тоді як третій тип є найбільш зрілим, оскільки передбачає усвідомлений вибір партнера з урахуванням його індивідуальних особливостей.

Окрему увагу дослідники приділяють неусвідомлюваним мотивам створення сім'ї, які можуть суттєво впливати на формування психологічної готовності до шлюбу. Л. Сердюк виокремлює низку таких мотивів, серед яких: «взаємне акторство», коли партнери відтворюють романтизовані сценарії поведінки; «спорідненість інтересів», що інтерпретується як глибока емоційна близькість; «капан неповноцінності», пов'язаний із прагненням реалізувати «останній шанс»; «інтимна удача», коли сексуальна сумісність сприймається як основа успішного шлюбу; «страх перед самотністю», що спонукає до створення сім'ї як засобу уникнення ізоляції [72]. Для студентів усвідомлення цих мотивів є важливим кроком до формування психологічної готовності до сімейного життя.

У структурі соціально-психологічних чинників формування психологічної готовності до сімейного життя у здобувачів вищої освіти особливого значення набуває характер мотивації створення шлюбу, зокрема її адекватність або неадекватність. Дослідники Л. Долинська та Т. Демидова вводять поняття неадекватної мотивації шлюбу, під якою розуміють такі внутрішні спонукання студентської молоді, що не забезпечують стабільної основи для побудови гармонійних подружніх взаємин. До таких мотивів належать прагнення компенсувати емоційний дефіцит, уникнути почуття самотності, отримати недоотриману увагу або турботу, а також бажання відокремитися від батьківської сім'ї й здобути самостійність. У цьому випадку шлюб розглядається здобувачами вищої освіти не як результат усвідомленого вибору, а як засіб вирішення внутрішніх або соціальних проблем [20].

До неадекватних мотивів створення сім'ї О. Камінська також відносить прагнення подолати кризову ситуацію, наприклад, здійснити символічну «помсту» попередньому партнеру, або відповідати очікуванням соціального оточення щодо вікового періоду вступу в шлюб. Важливим є й мотив компенсації почуття неповноцінності, коли створення сім'ї розглядається як спосіб підвищення самооцінки та особистісної значущості. Окрім цього, у студентської молоді можуть проявлятися прагматичні мотиви, пов'язані з отриманням

матеріальних або соціальних вигод, а також вимушені обставини, такі як позапланова вагітність чи необхідність вирішення житлових проблем. Усі ці чинники свідчать про те, що психологічна готовність до сімейного життя не може розглядатися поза аналізом мотиваційної сфери особистості [23].

Додаткові емпіричні дослідження серед здобувачів вищої освіти, проведені Л. Долинською та Т. Демидовою, виявили ще низку специфічних мотивів створення шлюбу у студентської молоді, зокрема бажання реалізувати еротичні фантазії або страх втрати привабливого партнера. Ці мотиви, на їх думку, також слід віднести до неадекватних, оскільки вони не передбачають глибокого особистісного прийняття партнера як цілісної індивідуальності. У такому випадку інша людина сприймається не як рівноправний суб'єкт взаємодії, а як засіб задоволення власних потреб, що істотно знижує рівень психологічної готовності до стабільного подружнього життя [21].

Аналізуючи механізми вибору шлюбного партнера, відома дослідниця І. Мачуська підкреслює, що цей процес може визначатися як конструктивними, так і невротичними потребами особистості, від чого безпосередньо залежить подальша якість міжособистісних стосунків у сім'ї [50]. Для здобувачів вищої освіти важливим є усвідомлення власних мотивів і потреб, що спонукають до створення сім'ї, оскільки саме це забезпечує формування зрілої психологічної позиції щодо подружнього життя.

У статті І. Крупника «Вплив трудової міграції на майбутнє сімейне життя дітей трудових мігрантів» досліджено вплив трудової міграції батьків на формування сімейних цінностей, шлюбно-сімейних установок та готовності молоді до майбутнього сімейного життя. Наголошено, що тривала відсутність одного або обох батьків унаслідок трудової міграції істотно впливає на процес соціалізації дітей, особливості їх міжособистісних взаємин, уявлення про подружні ролі та сімейні обов'язки. Показано, що досвід проживання в сім'ях трудових мігрантів може як сприяти розвитку самостійності та відповідальності молодій людині, так і породжувати труднощі у формуванні довірливих стосунків, емоційної близькості та готовності до створення власної сім'ї [89].

Особливу роль у формуванні психологічної готовності до сімейного життя відіграє специфіка освітнього середовища закладу вищої освіти, у межах якого відбувається інтенсивна соціальна взаємодія студентської молоді. Зокрема, тривале перебування здобувачів вищої освіти в одному соціальному просторі (протягом 4–5,5 років) сприяє формуванню стійких міжособистісних зв'язків, що можуть трансформуватися у романтичні та подружні стосунки. Як зазначає В. Москаленко, «спільна діяльність передбачає взаємодію учасників у єдиному просторі та часі, наявність спільної мети та обмін інформацією і досвідом, що створює сприятливі умови для розвитку емоційної близькості» [53, с. 103].

Важливим соціально-психологічним чинником формування готовності до сімейного життя є вплив батьківської сім'ї, який проявляється у засвоєнні моделей поведінки, рольових очікувань і ціннісних орієнтацій. Дослідники М. Мушкевич і В. Кравець підкреслюють, що уявлення студентської молоді про сімейне життя значною мірою формуються на основі досвіду батьківської родини, зокрема структури сімейних взаємин, розподілу ролей, характеру взаємодії між батьками та їх ставлення до дітей. Особливо значущим є приклад гармонійного подружнього життя батьків, який формує позитивну орієнтацію здобувачів вищої освіти на створення власної сім'ї. Водночас у неповних сім'ях або в сім'ях із дисфункціональними взаєминами процес формування готовності може ускладнюватися через деформацію рольової соціалізації, що пов'язана з відсутністю одного з батьків як об'єкта ідентифікації. Для здобувачів вищої освіти це може означати недостатню сформованість уявлень про виконання сімейних ролей і труднощі в побудові власних подружніх стосунків [54].

Суттєвим чинником формування психологічної готовності до сімейного життя є також система шлюбно-сімейних очікувань і домагань студентської молоді. Т. Алексеєнко зазначає, що ключовим компонентом цих уявлень є очікування бажаного і необхідного у майбутній подружній взаємодії [1]. Розвиваючи цю ідею, О. Кляпець вводить поняття шлюбно-сімейних домагань як системи вимог і уявлень щодо особистості партнера, характеру взаємин і сімейного життя загалом [29]. Такі домагання включають очікування щодо

особистісних якостей партнера, його соціального статусу, зовнішності, а також уявлення про майбутніх дітей і характер внутрішньосімейних взаємин.

О. Кізь доводить, що шлюбно-сімейні домагання виконують регулятивну функцію у процесі вибору партнера і визначають особливості подружньої взаємодії на початковому етапі сімейного життя. Вони можуть сприяти як гармонізації стосунків, так і виникненню конфліктів у разі невідповідності реальності очікуванням [27]. Для здобувачів вищої освіти формування адекватних шлюбно-сімейних домагань є важливою умовою психологічної готовності до сімейного життя, оскільки дає змогу узгодити власні потреби з можливостями партнера і реаліями сімейного функціонування.

Важливим соціально-психологічним чинником формування психологічної готовності до сімейного життя у здобувачів вищої освіти є узгодженість шлюбно-сімейних домагань партнерів, яка визначає рівень гармонійності та стабільності подружніх взаємин. Дослідження Г. Кошонько свідчать, що відповідність очікувань, ціннісних орієнтацій і уявлень про рольову поведінку у сім'ї значною мірою знижує рівень конфліктності та напруги у взаєминах. Натомість розбіжність у цих параметрах призводить до дезорганізації сімейної системи, погіршення психологічного клімату і зростання ризику дестабілізації шлюбу. Для студентів, які лише формують власні уявлення про подружні ролі, цей аспект має значення, оскільки визначає якість майбутньої взаємодії [36].

Процес формування шлюбно-сімейних домагань розпочинається ще в ранньому дитинстві і значною мірою залежить від впливу батьківської сім'ї. Як зазначає Т. Кравченко, саме родина виступає первинним середовищем соціалізації, яке формує базові уявлення особистості про модель сімейного життя, розподіл ролей, способи взаємодії між її членами. Здобувачі вищої освіти, вступаючи у доросле життя, спираються на засвоєні в дитинстві установки, які визначають їхні очікування щодо партнера, характеру стосунків і майбутнього сімейного укладу. Тому якість батьківського прикладу, емоційний клімат у родині та стиль виховання безпосередньо впливають на рівень психологічної готовності студентської молоді до сімейного життя [40].

Згідно з позицією В. Мацюк, шлюбно-сімейні домагання як складова життєвих домагань особистості мають суб'єктивний характер і формуються під впливом як соціальних, так і індивідуальних потреб [49]. У цьому контексті формування психологічної готовності до сімейного життя передбачає усвідомлення здобувачами вищої освіти власних можливостей, обмежень і потреб, що дає змогу здійснювати більш адекватний вибір шлюбного партнера та будувати реалістичні очікування щодо сімейного життя. Відсутність такого усвідомлення може призводити до невідповідності між очікуваннями і реальністю, що, своєю чергою, ускладнює адаптацію до подружніх ролей.

Цікавими є результати досліджень гендерних відмінностей у шлюбно-сімейних очікуваннях, представлені Н. Давидюк, які свідчать про наявність суперечливих тенденцій у сучасної студентської молоді. Зокрема, як чоловіки, так і жінки орієнтуються на отримання психологічної підтримки від партнера, але меншою мірою готові її надавати; прагнуть високої соціальної активності для себе, водночас обмежуючи її для партнера; висувають підвищені вимоги до зовнішності іншого, ніж до власної. Такі дисбаланси у взаємних очікуваннях можуть виступати потенційними джерелами конфліктів і свідчать про недостатню сформованість у здобувачів вищої освіти психологічної готовності до рівноправного партнерства [13].

У структурі чинників формування готовності до сімейного життя вагоме місце посідає мотиваційна готовність, яка, за В. Захарченком, включає кохання як базовий мотив створення сім'ї, а також прагнення до самостійності та усвідомлення відповідальності за майбутню родину. Саме мотиваційна складова визначає спрямованість поведінки здобувачів вищої освіти, їх здатність до прийняття рішень і готовність до подолання труднощів сімейного життя. Від рівня її сформованості залежить, чи буде шлюб виступати усвідомленим життєвим вибором, чи результатом зовнішніх обставин [21].

Окремим чинником, що впливає на формування психологічної готовності студентської молоді до сімейного життя, Є. Потапчук називає здоровий спосіб життя, який сприяє розвитку емоційної стабільності, духовної культури та здатності до конструктивної взаємодії з оточенням. Здоровий спосіб життя

забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій, які неминуче виникають у сімейному житті, і підтримує позитивний психологічний клімат у родині. Для здобувачів вищої освіти цей аспект є важливим, оскільки поєднання навчання і сімейних обов'язків вимагає високого рівня саморегуляції та витривалості [66].

Значущим чинником В. Постовий називає матеріально-економічні умови життя студентської молоді, які, хоча й не визначають безпосередньо стабільність сім'ї, можуть посилювати або пом'якшувати конфліктні ситуації. Дослідження показують, що 47% молодих подружніх пар планують проживати разом із батьками, причому у 35% здобувачів вищої освіти відсутнє чітке уявлення про ставлення батьків до їх шлюбу. Водночас близько 80% молодих сімей розраховують на матеріальну підтримку з боку батьків, що свідчить про збереження економічної залежності студентської молоді від родини. Такі умови можуть ускладнювати формування автономності, яка є важливою складовою психологічної готовності здобувачів вищої освіти до сімейного життя [65].

У структурі підготовки здобувачів вищої освіти до сімейного життя важливе місце займає педагогічна та господарсько-економічна готовність. Як пише А. Сидоренко, перша передбачає знання закономірностей розвитку дітей, особливостей їх виховання та формування відповідних навичок догляду за ними. Друга включає здатність планувати сімейний бюджет, організовувати побут, раціонально розподіляти ресурси і створювати комфортні умови життя. Формування цих складових є необхідною умовою ефективного функціонування сім'ї і забезпечення її стабільності. Суттєвим аспектом психологічної готовності до сімейного життя є також сексуальна готовність, яка передбачає засвоєння знань про інтимну сферу, формування адекватних установок щодо статевих взаємин і здатність до збереження емоційної близькості між партнерами. Для студентської молоді цей компонент є важливим, оскільки він впливає на якість подружніх взаємин і рівень задоволеності сімейним життям [73].

Узагальнюючи результати аналізу наукових джерел [15; 25; 44 та ін.], можна стверджувати, що умовою формування психологічної готовності здобувачів вищої освіти до створення сім'ї є усвідомлення соціальної значущості цього кроку, прийняття відповідальності за майбутню родину і готовність до

зміни способу життя. Студентська молодь повинна бути готовою поєднувати навчальну діяльність із сімейними обов'язками, координувати власні потреби з потребами партнера та обмежувати особисту свободу заради спільного блага.

Отже, соціально-психологічні чинники формування у здобувачів вищої освіти психологічної готовності до сімейного життя мають багаторівневу структуру і охоплюють як суб'єктивні (індивідуально-психологічні особливості, мотивація, рівень зрілості), так і об'єктивні (сімейне середовище, соціальні норми, матеріальні умови) складові. Їх комплексна взаємодія визначає рівень сформованості готовності здобувачів вищої освіти до створення сім'ї та успішність реалізації подружніх ролей у майбутньому.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

2.1 Діагностичний інструментарій для вивчення психологічної готовності здобувачів вищої освіти різних галузей знань до сімейного життя

Одним із важливих етапів емпіричного дослідження психологічної готовності здобувачів вищої освіти до сімейного життя є обґрунтований добір і застосування психодіагностичного інструментарію, який забезпечує об'єктивне, надійне та валідне вимірювання відповідних психологічних характеристик. У сучасній психологічній практиці психодіагностика є основою для подальшої консультативної, просвітницької та психокорекційної роботи зі студентською молоддю, оскільки дає змогу виявити рівень сформованості психологічної готовності до сімейного життя та визначити її структурні компоненти й проблемні зони розвитку. У цьому контексті емпіричне дослідження спрямовується на комплексне вивчення ціннісно-мотиваційних, когнітивних, емоційно-регулятивних і поведінкових характеристик здобувачів вищої освіти, які визначають їх здатність до побудови гармонійних подружніх взаємин.

Зміст психодіагностики психологічної готовності студентської молоді до сімейного життя передбачає виявлення комплексу соціально-психологічних чинників, що впливають на формування цієї готовності. До них належать особливості вибору шлюбного партнера, рівень задоволеності міжособистісними стосунками, сформованість рольових очікувань і домагань у шлюбі, ставлення до сімейних цінностей, значущість сексуальних взаємин, орієнтація на батьківство, баланс між сімейними й професійними інтересами тощо. Важливою є також оцінка узгодженості цих параметрів у структурі особистості здобувача вищої освіти, оскільки саме їх інтеграція визначає рівень психологічної готовності до сімейного життя як цілісного утворення.

З метою комплексного вивчення психологічної готовності здобувачів вищої освіти різних галузей знань до сімейного життя було використано систему взаємодоповнювальних психодіагностичних методик, що дозволяють дослідити

різні аспекти вказаного феномену. Добір діагностичного інструментарію здійснювався з урахуванням його обґрунтованості, валідності, надійності та можливості застосування в студентському середовищі. Застосовані діагностичні методики спрямовані на виявлення як усвідомлених установок і уявлень студентської молоді, так і емоційно-ціннісних орієнтацій, що визначають їх готовність здобувачів вищої освіти до сімейного життя.

Важливою в структурі діагностичного інструментарію дослідження є анкета «Готовність до шлюбу» Т. Левицької, яка дає змогу здійснити самооцінку здобувачами вищої освіти рівня сформованості власної психологічної готовності до створення сім'ї [47]. Дана методика спрямована на виявлення таких параметрів, як усвідомлення відповідальності за сім'ю, готовність до виконання подружніх ролей, сформованість ціннісного ставлення до шлюбу, рівень зрілості у прийнятті рішень щодо створення сім'ї. Анкета містить запитання, що охоплюють різні аспекти сімейного життя, дозволяючи отримати узагальнену характеристику психологічної готовності студентської молоді.

Наступним інструментом є опитувальник «Рольові очікування й домагання у шлюбі» (РОД), розроблений А. Волковою та Т. Трапезніковою, який застосовується для дослідження уявлень здобувачів вищої освіти щодо розподілу ролей у сім'ї та очікувань від подружнього партнера [35]. Методика дає змогу визначити значущість різних сфер сімейного життя, зокрема інтимно-сексуальної, емоційної, побутової, батьківсько-виховної та професійної. Вона також дає змогу виявити рівень узгодженості рольових очікувань і домагань, що є важливим показником психологічної готовності до сімейного життя, оскільки їх невідповідність може виступати джерелом конфліктів у подружніх взаєминах.

Для більш глибокого аналізу готовності студентської молоді до виконання сімейних функцій було використано тест-карту оцінки готовності до сімейного життя, розроблену І. Юндом [35]. Цей інструмент орієнтований на визначення рівня сформованості у здобувачів вищої освіти практичних умінь і навичок, необхідних для реалізації основних функцій сім'ї. Зокрема, він дає змогу оцінити готовність до ведення домашнього господарства, організації сімейного бюджету, виконання батьківських обов'язків, а також здатність до взаємодії в умовах

спільного життя. Отримані результати дають змогу зробити висновки щодо діяльнісного компонента психологічної готовності до сімейного життя.

Важливим доповненням до зазначених методик є опитувальник «Шкала любові і симпатії» З. Рубіна, який використовується для вивчення емоційної складової міжособистісних стосунків здобувачів вищої освіти [35]. Ця методика дає змогу диференціювати такі феномени, як кохання і симпатія, що мають різний психологічний зміст і вплив на формування готовності до сімейного життя. Визначення домінуючого типу емоційного ставлення до партнера є важливим, оскільки глибина і стабільність почуттів значною мірою визначають якість майбутніх подружніх взаємин здобувачів вищої освіти.

Вважаємо, що комплексне застосування зазначених психодіагностичних методик забезпечує можливість всебічного аналізу психологічної готовності здобувачів вищої освіти до сімейного життя. Поєднання різних інструментів дає змогу дослідити як когнітивні уявлення студентської молоді про сім'ю, так і їхні емоційні установки, мотиваційні орієнтації та поведінкові готовності. Вказане відповідає сучасним уявленням про багатовимірний характер психологічної готовності здобувачів вищої освіти до сімейного життя і забезпечує високий рівень достовірності отриманих результатів.

Так, для емпіричного дослідження психологічної готовності здобувачів вищої освіти до сімейного життя одним із провідних методичних засобів збору первинної інформації було обрано анкетування як стандартизований спосіб отримання суб'єктивних оцінок, установок і самооцінок студентської молоді. Застосування методу зумовлене його можливістю охопити значну кількість респондентів, забезпечити порівнюваність результатів і виявити індивідуальні особливості психологічної готовності до шлюбу у здобувачів різних галузей знань. У ході дослідження було використано анкету Т. Левицької «Готовність до шлюбу», яка спрямована на комплексне оцінювання сформованості показників і ознак психологічної готовності студентської молоді до створення сім'ї.

Зміст анкети передбачає аналіз широкого спектра характеристик, що відображають психологічну готовність здобувачів вищої освіти до сімейного життя, зокрема мотиваційних орієнтацій, рівня обізнаності щодо шлюбно-

сімейних відносин, поведінкових установок і особистісних якостей. Студентам пропонувалося здійснити як оцінювання, так і самооцінювання власних характеристик, пов'язаних із досліджуваним феноменом, що дозволяло виявити ступінь усвідомлення ними власної готовності до створення сім'ї. Вказане є особливо важливим для студентської молоді, оскільки сприяє не тільки фіксації актуального рівня розвитку відповідних якостей, а й стимулює рефлексію щодо власних життєвих орієнтацій і готовності до подружнього життя.

Для забезпечення об'єктивності результатів оцінювання здобувачів вищої освіти в анкеті застосовувалася бальна система, яка дає змогу кількісно інтерпретувати рівень прояву досліджуваних ознак. Зокрема, оцінювання здійснювалося за п'ятибальною шкалою: «4» – ознаки виявляються постійно; «3» – ознаки проявляються майже завжди; «2» – ознаки мають періодичний характер; «1» – ознаки проявляються епізодично; «0» – ознаки відсутні. Така шкала дає змогу диференціювати рівень сформованості психологічної готовності до сімейного життя у здобувачів вищої освіти та забезпечує можливість подальшого статистичного аналізу отриманих результатів.

На основі сумарного прояву досліджуваних показників визначався рівень психологічної готовності студентської молоді до створення сім'ї. Зокрема, за окремими показниками виділялися три рівні: низький (від 0 до 8 балів), середній (від 9 до 16 балів) і високий (від 17 до 24 балів). У свою чергу, інтегральна оцінка за чотирма узагальненими показниками дозволяла визначити загальний рівень психологічної готовності здобувачів вищої освіти до сімейного життя: низький (від 0 до 32 балів), середній (від 33 до 66 балів) і високий (від 67 до 96 балів). Така градація забезпечує можливість комплексної інтерпретації результатів і дає змогу виявити як загальний рівень готовності, так і специфіку її структурних компонентів у студентської молоді.

Особливістю застосованої анкети є різноманітність типів запитань для здобувачів вищої освіти, що дає змогу отримати як кількісні, так і якісні дані. Здобувачі вищої освіти надавали відповіді у письмовій формі, що сприяло більшій обдуманості та усвідомленості їхніх суджень. Частина запитань передбачала альтернативні варіанти відповідей («так», «важко відповісти», «ні»;

«потрібні», «важко сказати», «не потрібні»), що дозволяло виявити загальні тенденції у ставленні студентської молоді до сімейного життя. Інші запитання мали описовий характер або містили декілька запропонованих варіантів відповідей, серед яких респонденти обирали ті, що найбільше відповідали їх особистим переконанням, цінностям і життєвим орієнтаціям.

Застосування анкети Т. Левицької «Готовність до шлюбу» у дослідженні психологічної готовності здобувачів вищої освіти до сімейного життя дало змогу отримати комплексну інформацію про рівень сформованості їхніх мотиваційних, когнітивних і поведінкових характеристик. Отримані дані створюють підґрунтя для подальшого аналізу психологічної готовності студентської молоді різних галузей знань, а також для розроблення ефективних психолого-педагогічних заходів, спрямованих на підготовку молоді до відповідального сімейного життя.

У межах дослідження психологічної готовності здобувачів вищої освіти до сімейного життя важливе місце посідає використання опитувальника «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД), розробленого О. Волковою та Т. Трапезніковою, який дає змогу здійснити глибокий аналіз функціонально-рольових уявлень студентської молоді щодо майбутнього подружнього життя. Застосування цієї методики дає змогу виявити структуру розподілу ролей у сімейній системі, визначити значущість різних сфер сімейного функціонування, зокрема інтимно-сексуальної, емоційної, побутової, батьківсько-виховної та професійної. Усі ці параметри інтегруються у шкалу сімейних цінностей, яка відображає ціннісні орієнтації здобувачів щодо майбутнього сімейного життя.

Особливістю методики є те, що вона дає змогу дослідити не тільки зміст уявлень студентської молоді про сімейні ролі, а й рівень їх узгодженості у двох ключових аспектах: рольових очікуваннях і рольових домаганнях. Рольові очікування відображають уявлення здобувачів вищої освіти про те, якою має бути поведінка їх партнера у шлюбі, тоді як рольові домагання характеризують готовність самих респондентів виконувати відповідні сімейні функції. Сукупність цих показників утворює шкалу рольових очікувань і домагань, що дає змогу оцінити рівень внутрішньої узгодженості позицій особистості та її потенційну готовність до реалізації подружніх ролей.

Методика РОД дає змогу також визначити ієрархію сімейних цінностей студентської молоді, що має важливе значення для оцінювання їх психологічної готовності до сімейного життя. Крім того, вона дає змогу проаналізувати функціонально-рольову узгодженість у трьох вимірах: нормативному (уявлення про те, «як має бути»), бажаному («як хотілося б») і квазіреальному («як, імовірно, буде на практиці»). Вказане забезпечує розуміння розбіжностей між ідеалізованими очікуваннями та реалістичними прогнозами студентів щодо майбутнього сімейного життя, що є важливим показником рівня їх зрілості.

Конструктивно опитувальник РОД представлений у двох варіантах – чоловічому та жіночому, кожен із яких містить по 36 тверджень, об'єднаних у сім основних шкал. Для проведення дослідження використовуються спеціальні набори карток, на яких подано твердження, а також картки-класифікатори з варіантами відповідей: «Цілком згодний», «Загалом це правильно», «Це не зовсім так» та «Це неправильно». Здобувачам вищої освіти пропонується ознайомитися з кожним твердженням і розподілити картки відповідно до власної позиції, що забезпечує активне залучення респондентів до процесу дослідження та підвищує достовірність отриманих результатів.

Інструкція до методики орієнтує студентську молодь на вираження власної, а не соціально схвалюваної думки, що є важливою умовою отримання валідних даних. Після завершення процедури дослідження його результати фіксуються у протоколі, де кожному варіанту відповіді присвоюється певна кількість балів: «Цілком згодний» – 3 бали, «Загалом це правильно» – 2 бали, «Це не зовсім так» – 1 бал, «Це неправильно» – 0 балів. Подальша обробка результатів передбачає підсумовування балів за кожною шкалою сімейних цінностей, що дає змогу отримати кількісні показники для аналізу.

Інтерпретація результатів здійснюється за сімома основними шкалами, кожна з яких відображає окремий аспект психологічної готовності до сімейного життя. Зокрема, шкала значущості сексуальних стосунків дає змогу визначити роль інтимної сфери у структурі цінностей здобувачів вищої освіти: високі показники (7–9 балів) свідчать про визнання сексуальної гармонії як важливої умови подружнього благополуччя, тоді як низькі (менше 3 балів) – про

недооцінку цієї сфери. Шкала особистісної ідентифікації відображає прагнення до спільності інтересів, цінностей і способу життя з партнером, тоді як низькі значення можуть свідчити про орієнтацію на автономію.

Шкала господарсько-побутових функцій дає змогу оцінити як очікування від партнера щодо участі у веденні домашнього господарства, так і готовність самого здобувача вищої освіти брати на себе відповідні обов'язки. Аналогічно, шкала батьківських обов'язків відображає значущість виховання дітей у системі цінностей студентської молоді та рівень їх готовності до виконання батьківських ролей. Високі показники за цією шкалою свідчать про орієнтацію на батьківство як центральну цінність сімейного життя.

Шкала зовнішньої соціальної активності дає змогу визначити значущість професійної та суспільної діяльності для здобувачів вищої освіти, а також їх очікування щодо активності партнера у вказаній сфері. Шкала емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу відображає орієнтацію на взаємну підтримку, створення сприятливого психологічного клімату та виконання ролі «емоційного лідера» у сім'ї. Нарешті, шкала зовнішньої привабливості дає змогу оцінити значущість здобувачами вищої освіти зовнішнього вигляду партнера та орієнтацію на відповідність соціальним стандартам.

У межах комплексного психодіагностичного дослідження психологічної готовності здобувачів вищої освіти до сімейного життя важливе місце посідає використання тест-карти оцінки готовності до сімейного життя, розробленої І. Юндом, яка дає змогу виявити рівень сформованості відповідних установок і поведінкових стратегій студентської молоді у сфері шлюбно-сімейних взаємин. Зазначена методика орієнтована на діагностику практичного аспекту готовності до сімейного життя, оскільки моделює типові життєві ситуації, з якими може стикатися особистість у процесі подружньої взаємодії. Структурно цей опитувальник включає 10 ситуаційних завдань, до кожного з яких запропоновано по три альтернативні варіанти відповідей. Завданням здобувачів вищої освіти є вибір того варіанта, який найбільшою мірою відповідає їхнім уявленням про власну поведінку та можливі дії в аналогічних обставинах.

Особливістю методики є її спрямованість на виявлення не тільки декларативних уявлень студентської молоді про сімейне життя, а й їх готовності до практичної реалізації сімейних функцій. Отримані відповіді підлягають кількісній обробці шляхом визначення сумарного балу відповідно до перевідного оціночного ключа, наведеного в тесті [24, с. 208]. Вказане дає змогу отримати узагальнений показник рівня психологічної готовності здобувачів вищої освіти до шлюбно-сімейних взаємин і здійснити їх подальшу інтерпретацію з урахуванням індивідуальних відмінностей респондентів.

Важливим доповненням до аналізу поведінкових і когнітивних аспектів готовності здобувачів вищої освіти до сімейного життя є дослідження емоційної складової міжособистісних взаємин, яке здійснювалося за допомогою методики «Шкала любові і симпатії», розробленої американським психологом З. Рубіним у 1970 році та адаптованої Ю. Альошиною і Л. Гозманом. Застосування цієї методики дає змогу виявити співвідношення таких важливих емоційних феноменів, як любов і симпатія, які відіграють суттєву роль у формуванні психологічної готовності здобувачів вищої освіти до сімейного життя.

Теоретичною основою побудови опитувальника стали уявлення про структуру любові та симпатії, що сформувалися у соціальній психології. Зокрема, любов розглядається як складне утворення, що включає прихильність, турботу та інтимність взаємин, тоді як симпатія пов'язується з такими характеристиками, як повага, захоплення і сприйняття подібності з іншою людиною [24]. Вказане дає змогу диференціювати відносини здобувачів вищої освіти, визначаючи їх глибину, стабільність і спрямованість.

Методика містить 14 тверджень, із яких 7 належать до шкали любові, а 7 – до шкали симпатії, причому ці твердження перемішані між собою, що запобігає формуванню стереотипних відповідей. Усі висловлювання орієнтовані на оцінювання конкретного партнера як об'єкта міжособистісних взаємин. Перед початком дослідження здобувачам вищої освіти надається інструкція, яка передбачає необхідність оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням, використовуючи запропоновані варіанти відповідей: «Ймовірно, це так», «Так, це так», «Навряд чи це так», «Це зовсім не так».

Кількісна обробка результатів передбачає присвоєння кожному варіанту відповіді відповідної кількості балів (від 1 до 4), після чого здійснюється підрахунок сумарних показників окремо за шкалами любові та симпатії. Підсумкові значення можуть варіюватися від 7 до 28 балів для кожної шкали, тоді як інтегральний показник емоційних взаємин у діаді коливається в межах від 14 до 56 балів. Вищі значення свідчать про більш виражений рівень любові і симпатії у взаєминах, що розглядається як позитивний індикатор психологічної готовності студентської молоді до сімейного життя.

Отже, для емпіричного дослідження психологічної готовності здобувачів вищої освіти різних галузей знань до сімейного життя використано комплекс психодіагностичних методик, що взаємодоповнюють одна одну та дозволяють охопити різні аспекти досліджуваного феномену. Зокрема, застосовано анкету «Готовність до шлюбу» Т. Левицької, тест-карту оцінки готовності до сімейного життя І. Юнди, методику «Шкала любові і симпатії» З. Рубіна, а також опитувальник «Рольові очікування й домагання у шлюбі» (РОД) А. Волкової та Т. Трапезнікової. Використання зазначеного діагностичного інструментарію забезпечує можливість комплексного вивчення компонентів психологічної готовності студентської молоді до сімейного життя, що створює надійну емпіричну базу для подальшого аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічної готовності здобувачів вищої освіти різних галузей знань до сімейного життя

Емпіричне дослідження психологічної готовності здобувачів вищої освіти до сімейного життя було організовано за принципом порівняльного аналізу двох вибірок здобувачів вищої освіти різних галузей знань (галузь знань С Соціальні науки, журналістика та інформація та галузь знань А Освіта) Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Зокрема, опитано 25 студентів спеціальності С4 Психологія та 25 студентів спеціальності А4 Середня освіта (майбутні вчителі історії). Вказане дало змогу виявити не тільки загальні тенденції сформованості психологічної готовності студентської

молоді до сімейного життя, а й специфічні відмінності у студентів, зумовлені галузевою приналежністю їх професійної підготовки.

Результати дослідження мотивів як складової готовності здобувачів вищої освіти різних галузей знань до сімейного життя за анкетною Т. Левицької «Готовність до шлюбу» подано на рис. 2.1-2.2.

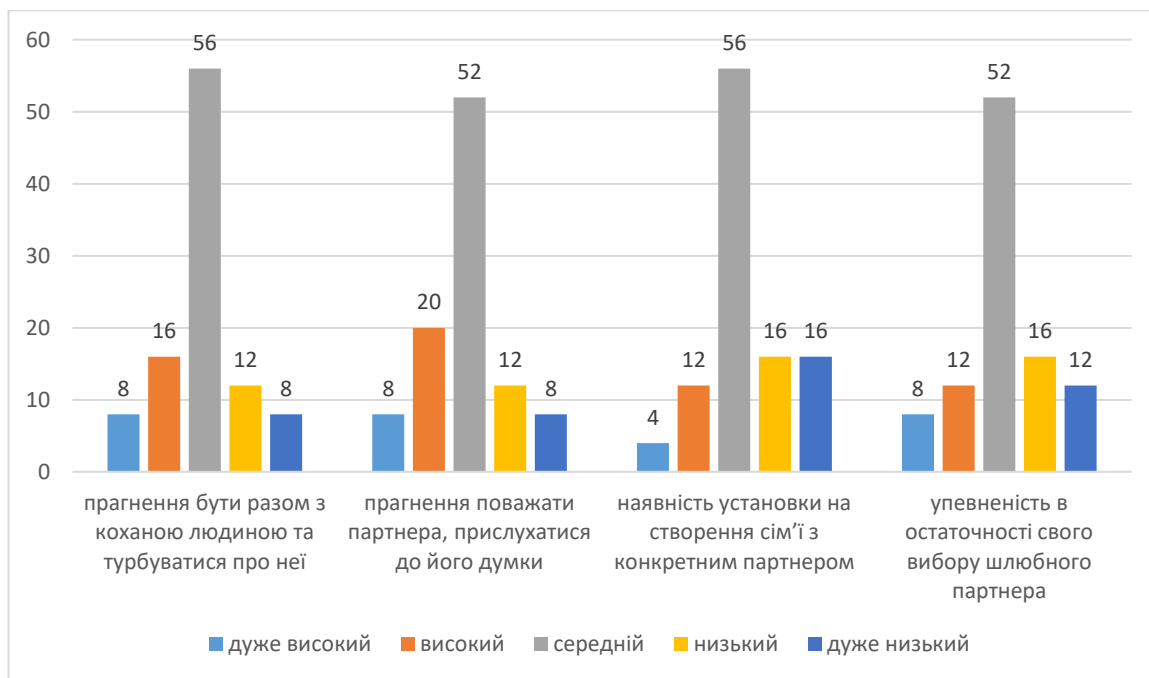


Рис. 2.1. Результати вивчення мотивів готовності до сімейного життя у студентів спеціальності С4 Психологія, %

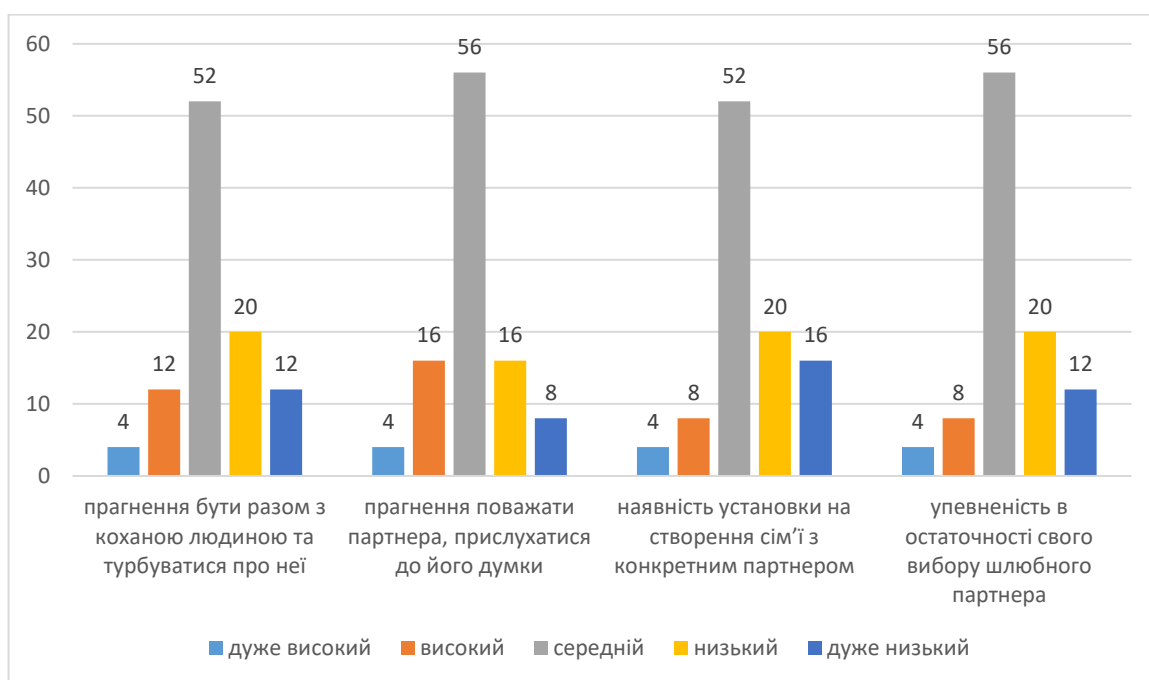


Рис. 2.2. Результати вивчення мотивів готовності до сімейного життя у студентів спеціальності А4 Середня освіта (Історія), %

Так, результати дослідження мотиваційного компонента психологічної готовності до сімейного життя засвідчили наявність певних відмінностей між майбутніми психологами та майбутніми вчителями історії. За показником прагнення бути разом із коханою людиною та піклуватися про неї, у майбутніх психологів дуже високий рівень виявлено у 8% студентів, високий – у 16%, середній – у 56%, низький – у 12%, дуже низький – у 8%. У групі майбутніх учителів історії відповідні показники становлять: дуже високий – 4%, високий – 12%, середній – 52%, низький – 20%, дуже низький – 12%. Отже, в обох вибірках домінує середній рівень, однак у студентів-психологів частіше простежуються вищі показники емоційної залученості та турботливого ставлення до партнера.

За показником прагнення поважати партнера та враховувати його думку у групі здобувачів спеціальності С4 Психологія дуже високий рівень показали 8%, високий – 20%, середній – 52%, низький – 12%, дуже низький – 8%. У групі здобувачів спеціальності А4 Середня освіта (майбутні вчителі історії) дуже високий рівень становить 4%, високий – 16%, середній – 56%, низький – 16%, дуже низький – 8%. Це свідчить, що майбутні психологи дещо частіше демонструють орієнтацію на партнерську взаємодію, повагу до позиції іншої людини та готовність до діалогічного типу стосунків.

Щодо установки на створення сім'ї з конкретним партнером, то у групі майбутніх психологів дуже високий рівень виявлено у 4% студентів, високий – у 12%, середній – у 56%, низький – у 16%, дуже низький – у 12%. У групі майбутніх учителів історії відповідні показники становлять: дуже високий – 4%, високий – 8%, середній – 52%, низький – 20%, дуже низький – 16%. Отримані результати свідчать про недостатню визначеність шлюбних намірів у значної частини студентської молоді, однак у майбутніх психологів ця невизначеність є дещо менш вираженою, ніж у майбутніх учителів історії.

За показником упевненості в остаточності вибору шлюбного партнера у групі майбутніх психологів дуже високий рівень становить 8%, високий – 12%, середній – 52%, низький – 16%, дуже низький – 12%. У групі майбутніх учителів історії дуже високий рівень зафіксовано у 4%, високий – у 8%, середній – у 56%, низький – у 20%, дуже низький – у 12%. Це дає підстави стверджувати, що

здобувачі обох спеціальностей переважно перебувають на етапі пошуку й уточнення власних шлюбно-сімейних намірів, а психологічна готовність до остаточного вибору партнера ще не є повністю сформованою.

Загалом аналіз мотиваційного компонента психологічної готовності до сімейного життя показав, що в обох вибірках переважає середній рівень його сформованості, однак майбутні психологи демонструють дещо вищі показники за більшістю параметрів. Це може бути пов'язано зі специфікою їх професійної підготовки, яка орієнтована на осмислення міжособистісних взаємин, емоційної близькості, емпатії та відповідальності у взаємодії з іншою людиною.

Результати дослідження знань як складової психологічної готовності до сімейного життя здобувачів вищої освіти різних галузей знань за анкетною Т. Левицької «Готовність до шлюбу» подано на рис. 2.3-2.4.

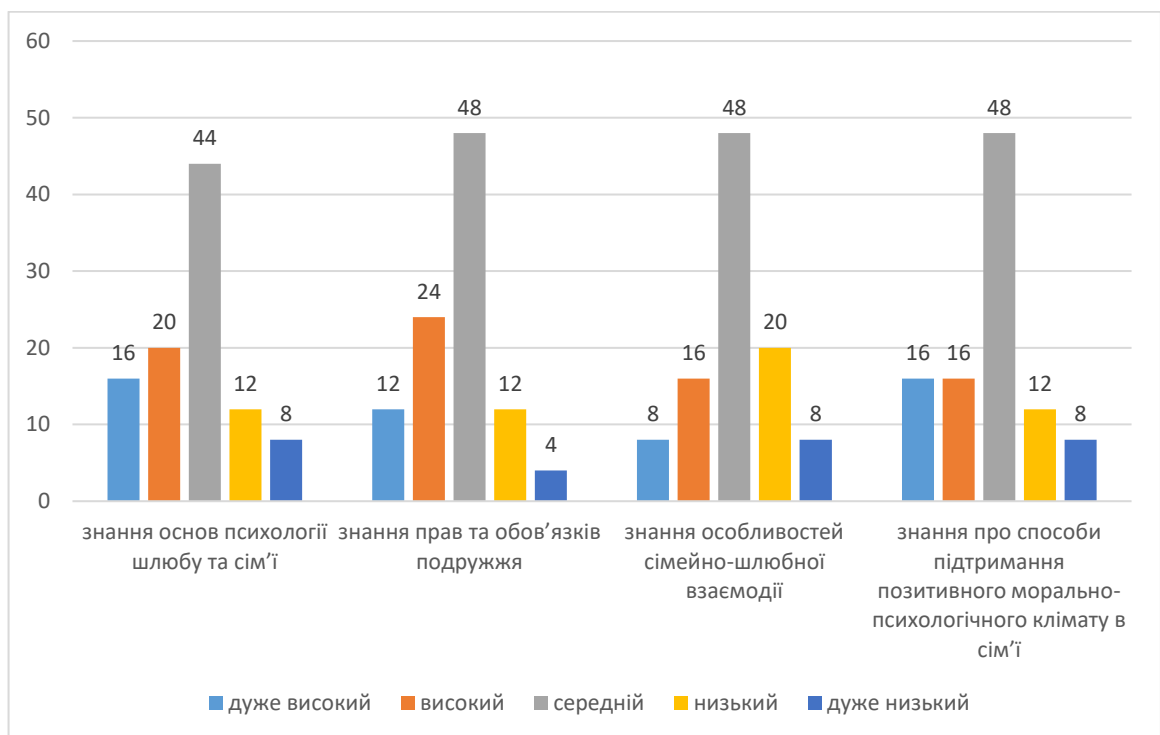


Рис. 2.3. Результати вивчення знань щодо сімейного життя у студентів спеціальності С4 Психологія, %

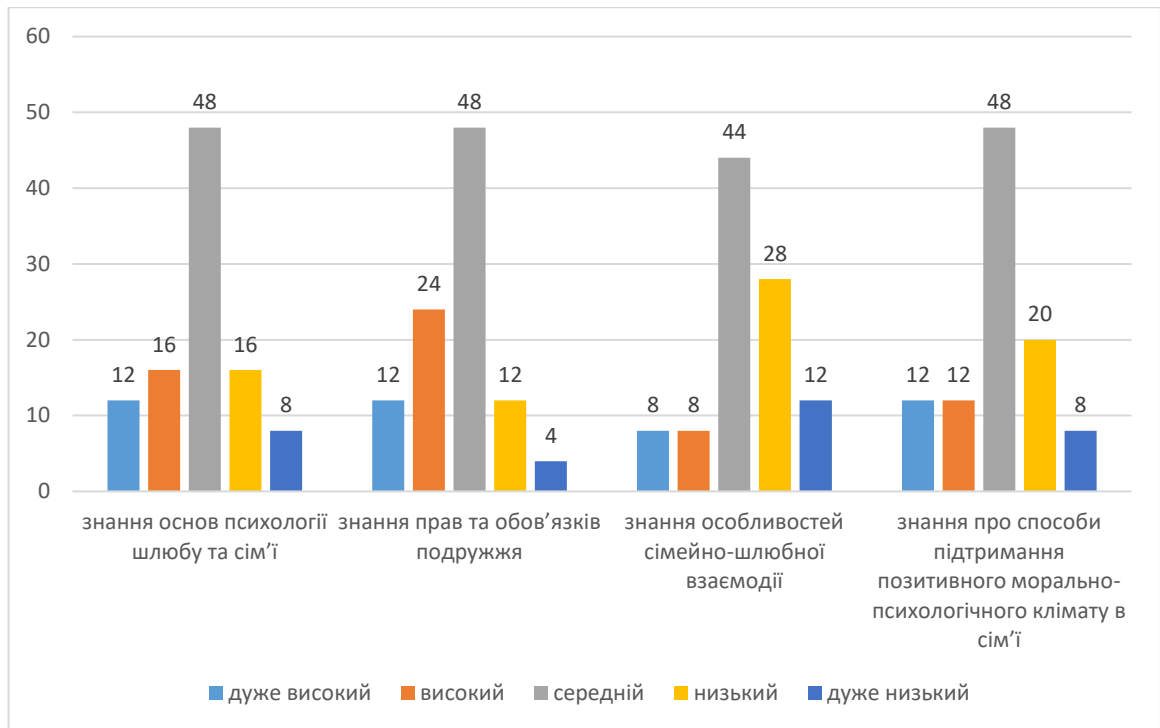


Рис. 2.4. Результати вивчення знань щодо сімейного життя у студентів спеціальності А4 Середня освіта (Історія), %

Так, за показником знань з основ психології шлюбу та сім'ї у групі майбутніх психологів дуже високий рівень виявлено у 16% студентів, високий – у 20%, середній – у 44%, низький – у 12%, дуже низький – у 8%. У групі майбутніх учителів історії дуже високий рівень становить 12%, високий – 16%, середній – 48%, низький – 16%, дуже низький – 8%. Порівняння показує, що студенти-психологи частіше демонструють вищий рівень обізнаності з психологічними аспектами сімейного життя, тоді як у майбутніх учителів історії більш вираженими є середній і низький рівні.

Щодо знань прав та обов'язків подружжя, у групі майбутніх психологів дуже високий рівень становить 12%, високий – 24%, середній – 48%, низький – 12%, дуже низький – 4%. У групі майбутніх учителів історії дуже високий рівень також становить 12%, високий – 20%, середній – 52%, низький – 12%, дуже низький – 4%. Отримані результати свідчать, що за цим показником рівень сформованості знань у двох групах є загалом подібним, однак у студентів-психологів дещо більша частка високих показників.

Аналіз знань особливостей сімейно-шлюбної взаємодії показав, що у групі майбутніх психологів дуже високий рівень зафіксовано у 8% студентів, високий – у 16%, середній – у 48%, низький – у 20%, дуже низький – у 8%. У групі майбутніх учителів історії відповідні показники становлять: дуже високий – 8%, високий – 8%, середній – 44%, низький – 28%, дуже низький – 12%. Порівняння свідчить, що студенти педагогічного профілю частіше демонструють нижчий рівень знань щодо специфіки подружньої взаємодії, тоді як у майбутніх психологів ці показники є більш збалансованими.

Щодо знань студентів про способи підтримання позитивного морально-психологічного клімату в сім'ї, то в групі майбутніх психологів дуже високий рівень виявлено у 16% студентів, високий – у 16%, середній – у 48%, низький – у 12%, дуже низький – у 8%. У групі майбутніх учителів історії дуже високий рівень становить 12%, високий – 12%, середній – 48%, низький – 20%, дуже низький – 8%. Це свідчить про те, що майбутні психологи частіше демонструють вищий рівень знань щодо підтримання сприятливого психологічного клімату, тоді як у студентів-істориків більш вираженою є частка низьких показників.

Отже, порівняльний аналіз когнітивного компонента психологічної готовності до сімейного життя дозволяє зробити висновок, що здобувачі спеціальності С4 Психологія демонструють дещо вищий рівень сформованості знань за більшістю досліджуваних параметрів порівняно зі здобувачами спеціальності А4 Середня освіта (майбутні вчителі історії), що може бути зумовлено змістом їх професійної підготовки.

Результати дослідження вмінь як складової психологічної готовності до сімейного життя здобувачів вищої освіти різних галузей знань за анкетною Т. Левицької «Готовність до шлюбу» подано на рис. 2.5-2.6.

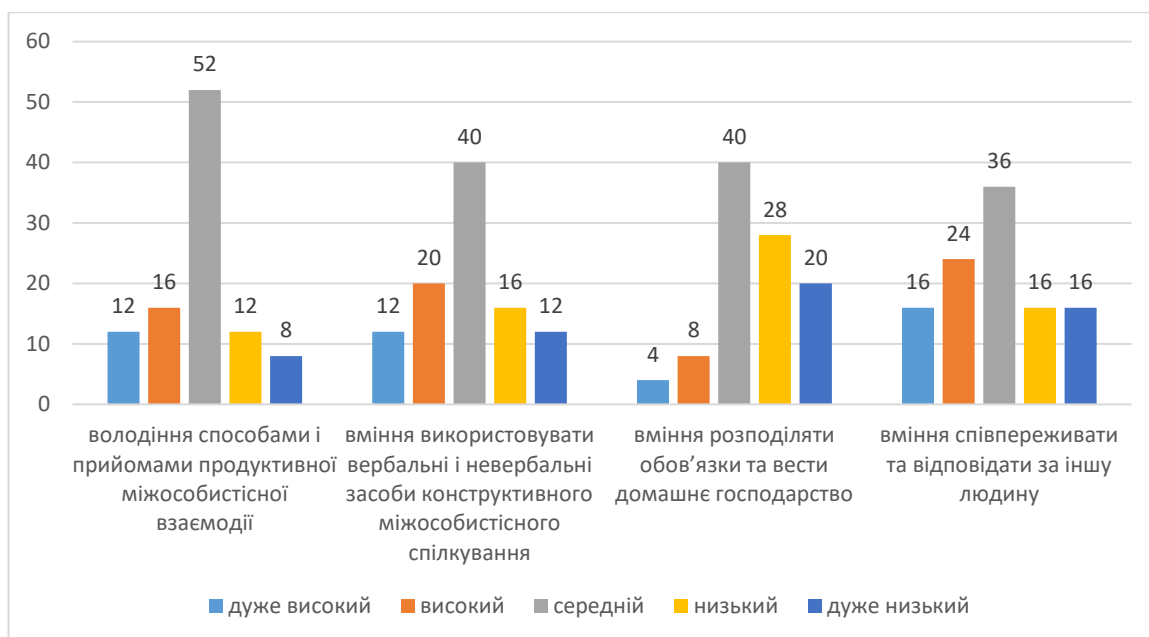


Рис. 2.5. Результати вивчення вмінь щодо сімейного життя у студентів спеціальності С4 Психологія, %

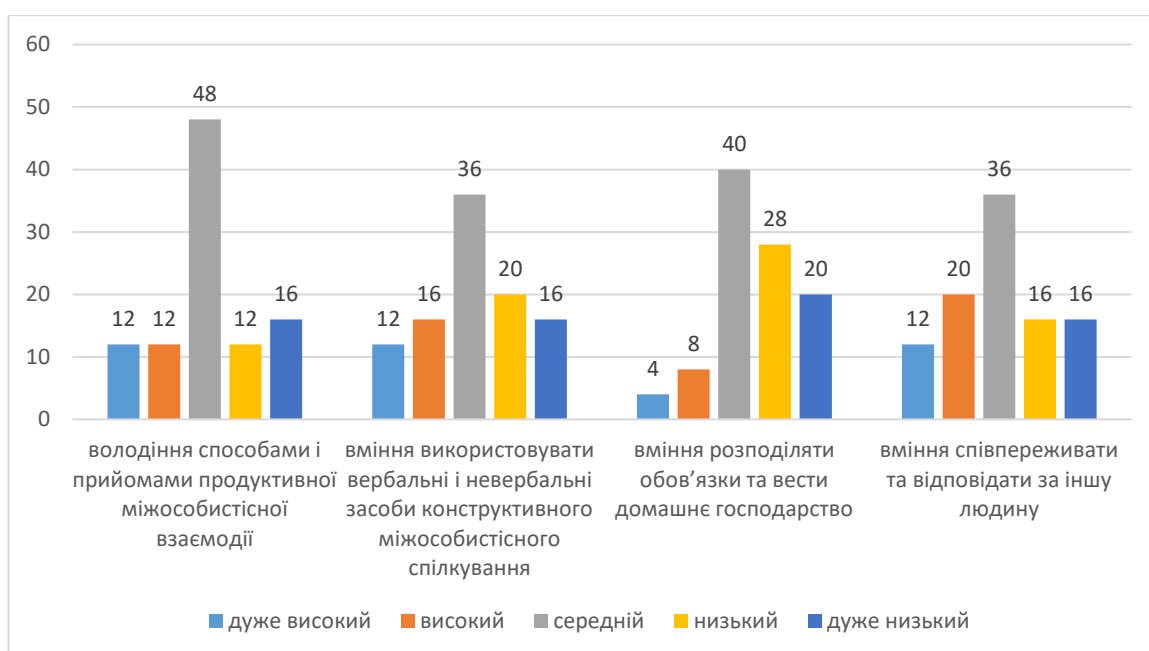


Рис. 2.6. Результати вивчення вмінь щодо сімейного життя у студентів спеціальності А4 Середня освіта (Історія), %

Зокрема, за показником володіння способами і прийомами продуктивної міжособистісної взаємодії у групі майбутніх психологів дуже високий рівень виявлено у 12% студентів, високий – у 16%, середній – у 52%, низький – у 12%, дуже низький – у 8%. У групі майбутніх учителів історії відповідні показники

становлять: дуже високий – 12%, високий – 12%, середній – 48%, низький – 12%, дуже низький – 16%. Порівняння показує, що у психологів дещо вищою є частка середнього та високого рівнів, тоді як у студентів педагогічного профілю більш виражений дуже низький рівень сформованості даного показника.

Щодо вміння студентів використовувати вербальні і невербальні засоби конструктивного міжособистісного спілкування, у групі майбутніх психологів дуже високий рівень становить 12%, високий – 20%, середній – 40%, низький – 16%, дуже низький – 12%. У групі майбутніх учителів історії дуже високий рівень виявлено у 12%, високий – 16%, середній – 36%, низький – 20%, дуже низький – 16%. Результати свідчать, що здобувачі спеціальності С4 Психологія демонструють кращу сформованість комунікативних умінь, тоді як у студентів педагогічного профілю частіше спостерігаються нижчі рівні їх розвитку.

Аналіз уміння розподіляти обов'язки та вести домашнє господарство показав, що у групі майбутніх психологів дуже високий рівень зафіксовано у 8% студентів, високий – у 8%, середній – у 48%, низький – у 20%, дуже низький – у 16%. У групі майбутніх учителів історії дуже високий рівень становить 4%, високий – 8%, середній – 40%, низький – 28%, дуже низький – 20%. Це свідчить про недостатню сформованість практичних навичок організації сімейного життя у здобувачів вищої освіти обох груп, однак у студентів педагогічного профілю вказана проблема є більш вираженою.

Щодо вміння співпереживати та відповідати за іншу людину, у групі майбутніх психологів дуже високий рівень виявлено у 16% студентів, високий – у 24%, середній – у 40%, низький – у 12%, дуже низький – у 8%. У групі майбутніх учителів історії дуже високий рівень становить 12%, високий – 20%, середній – 36%, низький – 16%, дуже низький – 16%. Порівняльний аналіз показує, що майбутні психологи частіше демонструють вищий рівень розвитку емпатійних здібностей і відповідальності, тоді як у студентів педагогічного профілю більш вираженою є частка низьких показників.

Отже, результати аналізу діяльнісного компонента психологічної готовності до сімейного життя свідчать про те, що здобувачі спеціальності С4 Психологія демонструють дещо вищий рівень сформованості практичних умінь

і навичок міжособистісної взаємодії порівняно зі здобувачами спеціальності А4 Середня освіта (майбутніми вчителями історії), що може бути зумовлено особливостями їх професійної підготовки.

Результати дослідження особистісних якостей як складової психологічної готовності до сімейного життя здобувачів вищої освіти різних галузей знань за анкетною Т. Левицької «Готовність до шлюбу» подано на рис. 2.7-2.8.

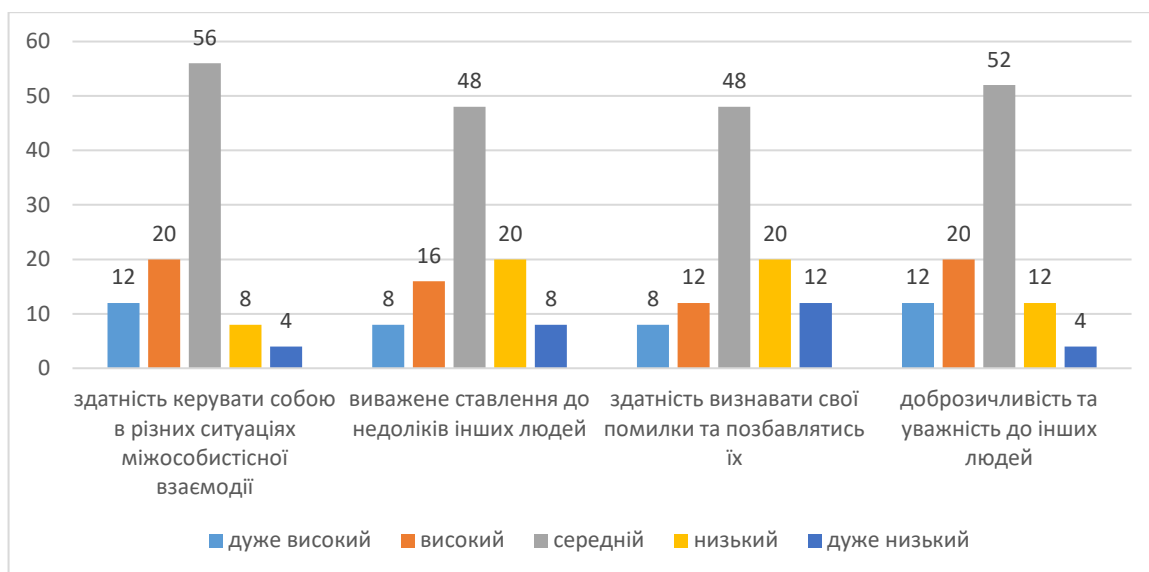


Рис. 2.7. Результати вивчення особистісних якостей щодо сімейного життя у студентів спеціальності С4 Психологія, %

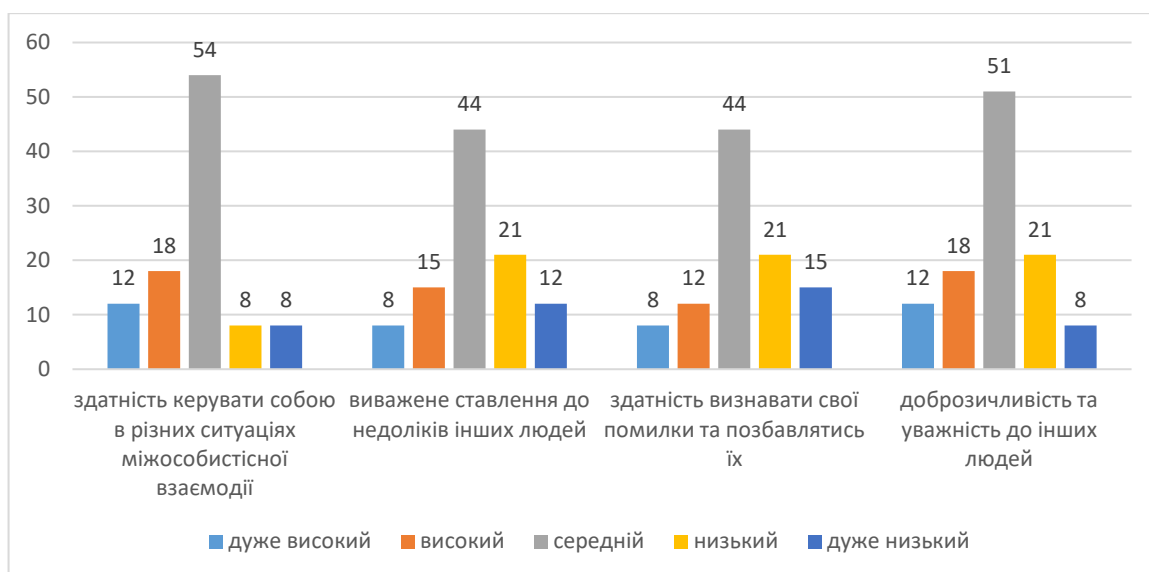


Рис. 2.8. Результати вивчення особистісних якостей щодо сімейного життя у студентів спеціальності А4 Середня освіта (Історія), %

Зокрема, за показником здатності керувати собою в різних ситуаціях міжособистісної взаємодії у групі майбутніх психологів дуже високий рівень виявлено у 12% студентів, високий – у 20%, середній – у 56%, низький – у 8%, дуже низький – у 4%. У групі майбутніх учителів історії відповідні показники становлять: дуже високий – 12%, високий – 16%, середній – 52%, низький – 8%, дуже низький – 12%. Порівняння свідчить, що у студентів педагогічного профілю більш виражений дуже низький рівень саморегуляції, тоді як у майбутніх психологів ці показники є більш сприятливими.

Щодо вираженого ставлення до недоліків інших людей, у групі майбутніх психологів дуже високий рівень становить 8%, високий – 16%, середній – 48%, низький – 20%, дуже низький – 8%. У групі майбутніх учителів історії дуже високий рівень виявлено у 8%, високий – 12%, середній – 44%, низький – 24%, дуже низький – 12%. Це свідчить про те, що здобувачі спеціальності Психологія частіше демонструють більш толерантне та виражене ставлення до інших, тоді як у студентів педагогічного профілю частка низьких показників є вищою.

Аналіз здатності визнавати власні помилки та позбавлятися їх показав, що у групі майбутніх психологів дуже високий рівень зафіксовано у 8% студентів, високий – у 12%, середній – у 48%, низький – у 20%, дуже низький – у 12%. У групі майбутніх учителів історії відповідні показники становлять: дуже високий – 8%, високий – 12%, середній – 40%, низький – 24%, дуже низький – 16%. Порівняння показує вищий рівень сформованості рефлексивних умінь у майбутніх психологів порівняно зі студентами педагогічного профілю.

Щодо розвитку доброзичливості та уважності до інших людей, у групі майбутніх психологів дуже високий рівень виявлено у 12% студентів, високий – у 20%, середній – у 52%, низький – у 12%, дуже низький – у 4%. У групі майбутніх учителів історії дуже високий рівень становить 12%, високий – 16%, середній – 48%, низький – 20%, дуже низький – 4%. Це свідчить про те, що здобувачі спеціальності С4 Психологія демонструють вищий рівень розвитку доброзичливості та уважності у взаємодії з іншими.

Отже, порівняльний аналіз особистісного компонента психологічної готовності до сімейного життя показує, що здобувачі спеціальності С4

Психологія характеризуються дещо вищим рівнем розвитку таких якостей, як саморегуляція, толерантність, рефлексивність і доброзичливість, порівняно зі здобувачами спеціальності А4 Середня освіта (майбутніми вчителями історії), що може бути зумовлено особливостями їх професійної підготовки та спрямованістю на розвиток міжособистісної компетентності.

Результати дослідження рівнів психологічної готовності до сімейного життя здобувачів вищої освіти різних галузей знань за анкетною Т. Левицької «Готовність до шлюбу» подано на рис. 2.9.

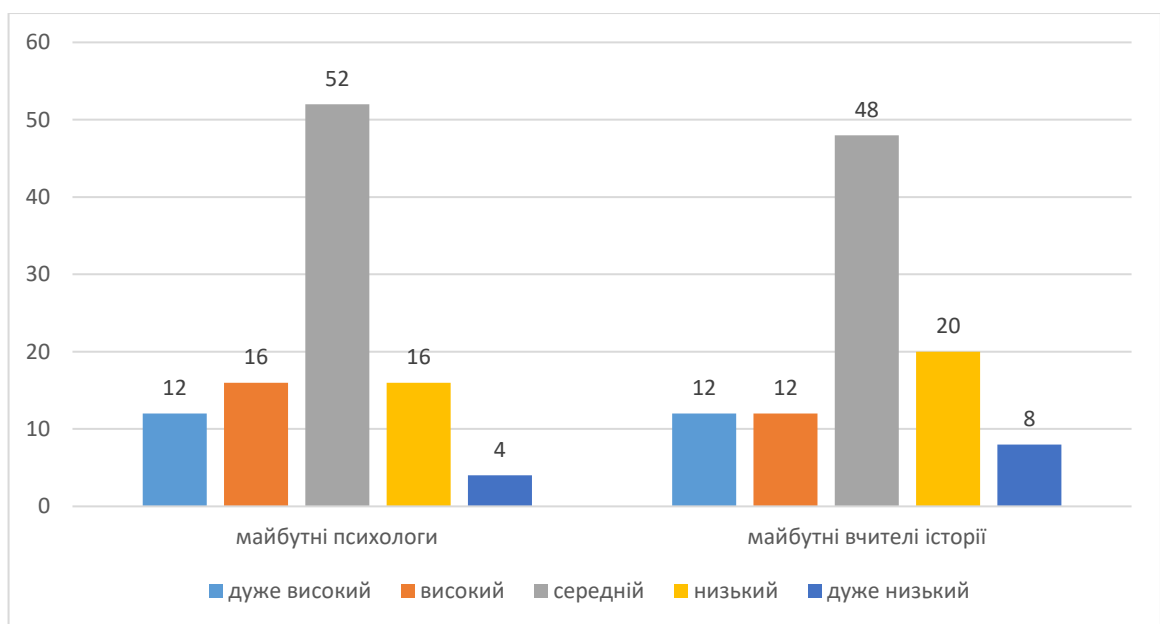


Рис. 2.9. Результати вивчення рівнів психологічної готовності до сімейного життя здобувачів вищої освіти різних галузей знань, %

Результати дослідження загального рівня психологічної готовності здобувачів вищої освіти до сімейного життя засвідчили наявність певних відмінностей між майбутніми психологами та майбутніми вчителями історії, а також загальну тенденцію до переважання середнього рівня її сформованості. Зокрема, у групі майбутніх психологів дуже високий рівень готовності до сімейного життя виявлено у 12% студентів, високий – у 16%, середній – у 52%, низький – у 16%, дуже низький – у 4%. У групі майбутніх учителів історії відповідні показники становлять: дуже високий – 12%, високий – 12%, середній – 48%, низький – 20%, дуже низький – 8%. Порівняльний аналіз показує, що в

обох групах домінує середній рівень психологічної готовності до сімейного життя, однак у здобувачів спеціальності Психологія дещо вищою є частка високих показників, тоді як у студентів педагогічного профілю більш вираженими є низький і дуже низький рівні.

Опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД), розроблений А. Волковою та Т. Трапезніковою, було застосовано з метою вивчення особливостей функціонально-рольових уявлень здобувачів вищої освіти різних галузей знань щодо майбутнього сімейного життя, а також визначення значущості окремих сфер подружньої взаємодії (рис. 2.10-2.11).

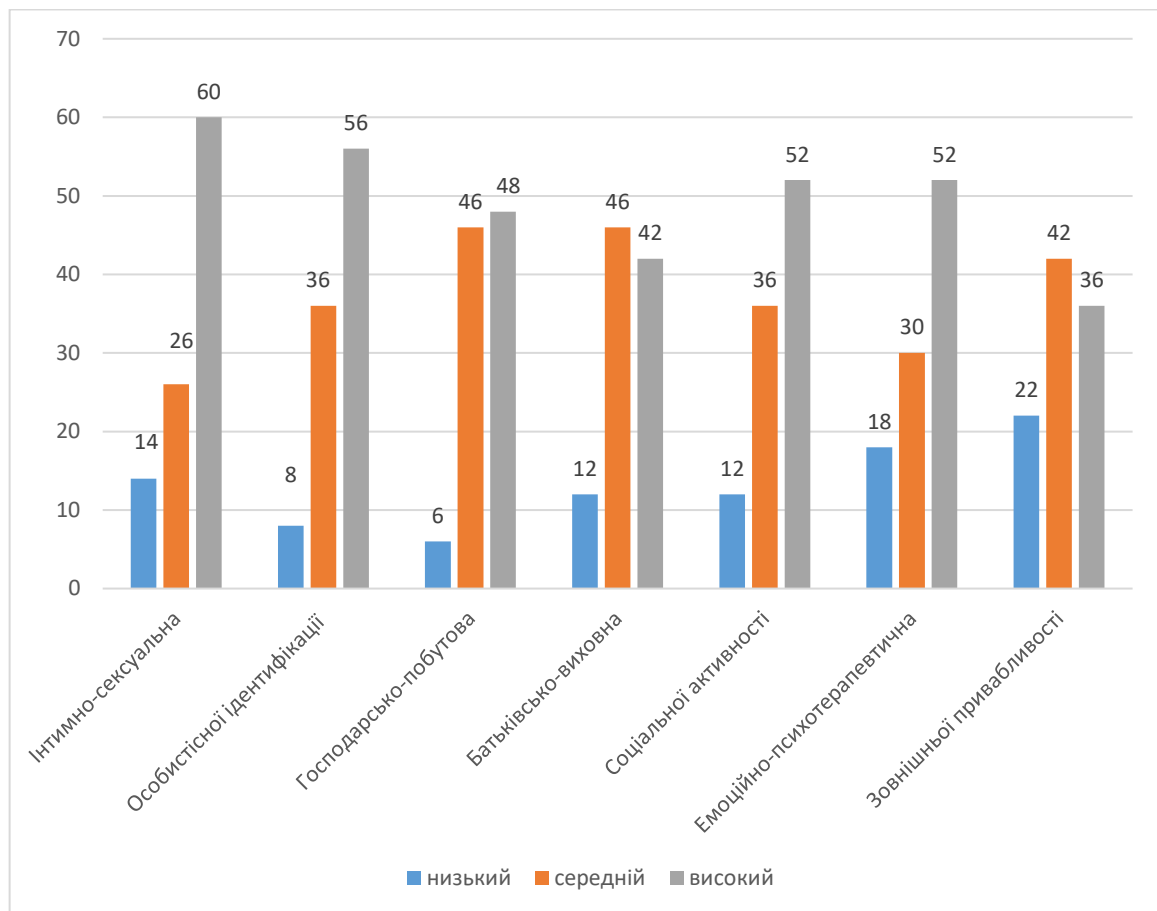


Рис. 2.10. Результати вивчення рольових очікувань і домагань у шлюбі у студентів спеціальності С4 Психологія, %

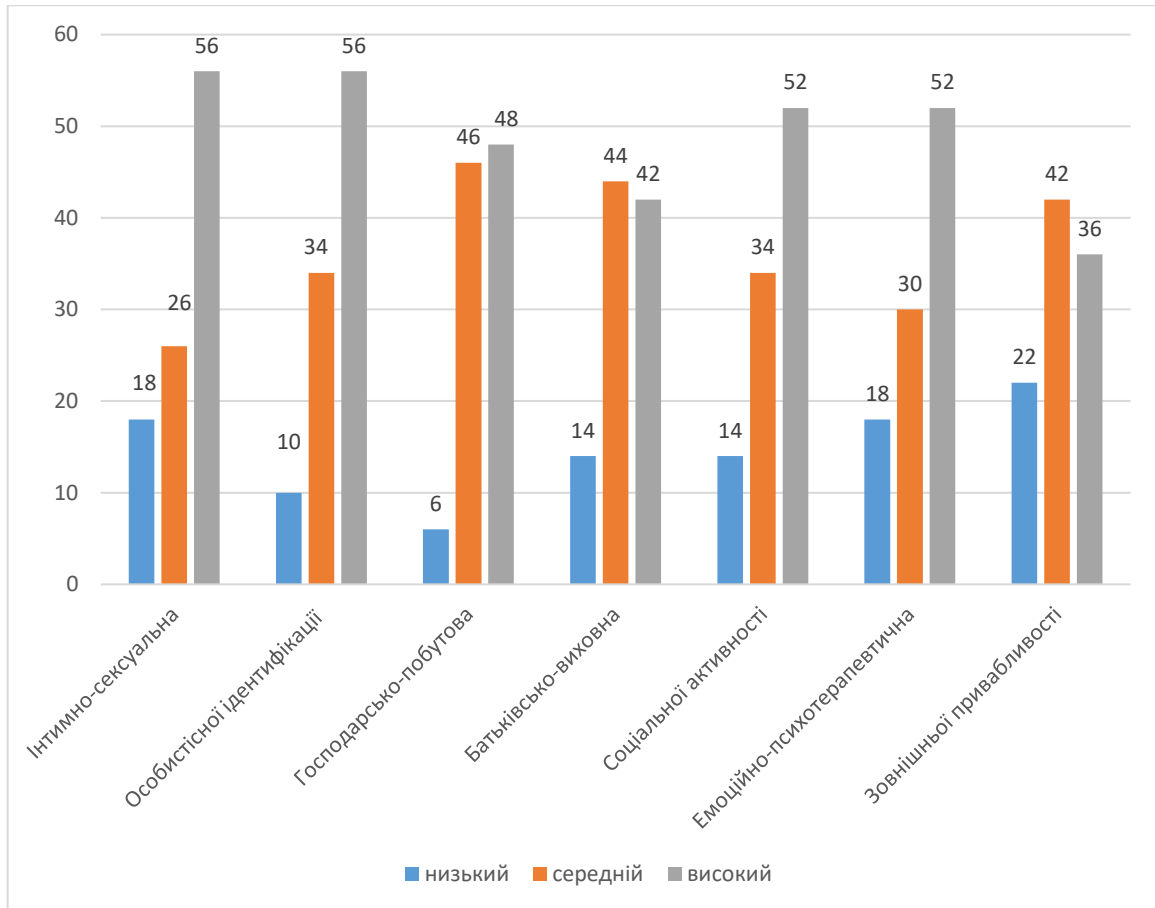


Рис. 2.11. Результати вивчення рольових очікувань і домагань у шлюбі у студентів спеціальності А4 Середня освіта (Історія), %

Аналіз отриманих даних засвідчив, що у групі здобувачів вищої освіти спеціальності С4 Психологія високі показники рольових очікувань і домагань зафіксовано за шкалами: інтимно-сексуальна – 60%, соціальної активності – 52%, емоційно-психотерапевтична – 52%, особистісної ідентифікації з партнером – 56%, господарсько-побутова – 48%. У групі майбутніх учителів історії відповідні показники становили: інтимно-сексуальна – 56%, соціальної активності – 48%, емоційно-психотерапевтична – 44%, а також особистісної ідентифікації – 48%, господарсько-побутова – 44%. Хоча в обох вибірках домінують подібні за змістом ціннісні орієнтації, у студентів-психологів спостерігається дещо вищий рівень їх вираженості.

Отримані результати свідчать про те, що для здобувачів вищої освіти провідними у структурі рольових очікувань і домагань є інтимно-сексуальні взаємини, які розглядаються як важливий чинник гармонійного подружнього

життя. Високі показники за цією шкалою (60% у майбутніх психологів і 56% у майбутніх учителів) вказують на значущість емоційно-інтимної близькості як основи стабільних сімейних стосунків. Наступною за значущістю виступає шкала соціальної активності, яка відображає очікування щодо професійної реалізації партнера, його соціального статусу та матеріальної забезпеченості.

Високі показники за емоційно-психотерапевтичною шкалою (52% у майбутніх психологів і 44% у майбутніх учителів історії) свідчать про те, що здобувачі вищої освіти розглядають сім'ю як простір психологічної підтримки, емоційної стабільності та взаєморозуміння. Це вказує на орієнтацію студентської молоді на партнерські взаємини, у яких важливими є довіра, емпатія та здатність до взаємної підтримки. Водночас більш високі показники у студентів-психологів можуть бути зумовлені специфікою їх професійної підготовки, яка акцентує увагу на розвитку емоційної компетентності.

Шкала особистісної ідентифікації з партнером також демонструє високі значення (56% у майбутніх психологів і 48% у майбутніх учителів історії), що свідчить про прагнення здобувачів вищої освіти до спільності інтересів, ціннісних орієнтацій та способу життя у подружжі. Така орієнтація є важливою передумовою психологічної сумісності партнерів і стабільності сімейних стосунків. Господарсько-побутова сфера, хоча й не демонструє максимально високих показників, є значущою для студентської молоді, що проявляється у вимогах до партнера щодо ведення побуту та організації сімейного життя.

Середній рівень рольових очікувань і домагань було виявлено за шкалами батьківсько-виховної спрямованості та зовнішньої привабливості. У групі майбутніх психологів ці показники становили відповідно 44% і 40%, тоді як у групі майбутніх учителів історії – 48% і 44%. Такий розподіл свідчить про те, що, хоча питання виховання дітей і зовнішньої привабливості партнера визнаються студентською молоддю як значущі, вони не займають провідного місця у структурі їхніх сімейних цінностей на даному етапі життєвого розвитку.

Загалом результати дослідження рольових очікувань і домагань у шлюбі вказують, що психологічна готовність здобувачів вищої освіти до сімейного життя характеризується орієнтацією на емоційно-інтимні, комунікативні та

ціннісно-ідентифікаційні аспекти подружніх взаємин. Водночас виявлені відмінності між студентами різних галузей знань свідчать про вплив професійної підготовки на структуру їхніх рольових очікувань, що необхідно враховувати у процесі формування психологічної готовності до сімейного життя.

Тест-карту оцінки готовності до сімейного життя, розроблену І. Юндою, було застосовано з метою діагностики діяльнісного компонента психологічної готовності здобувачів вищої освіти до шлюбу, зокрема їх здатності до виконання базових функцій сім'ї та прийняття відповідних обов'язків (рис. 2.12).

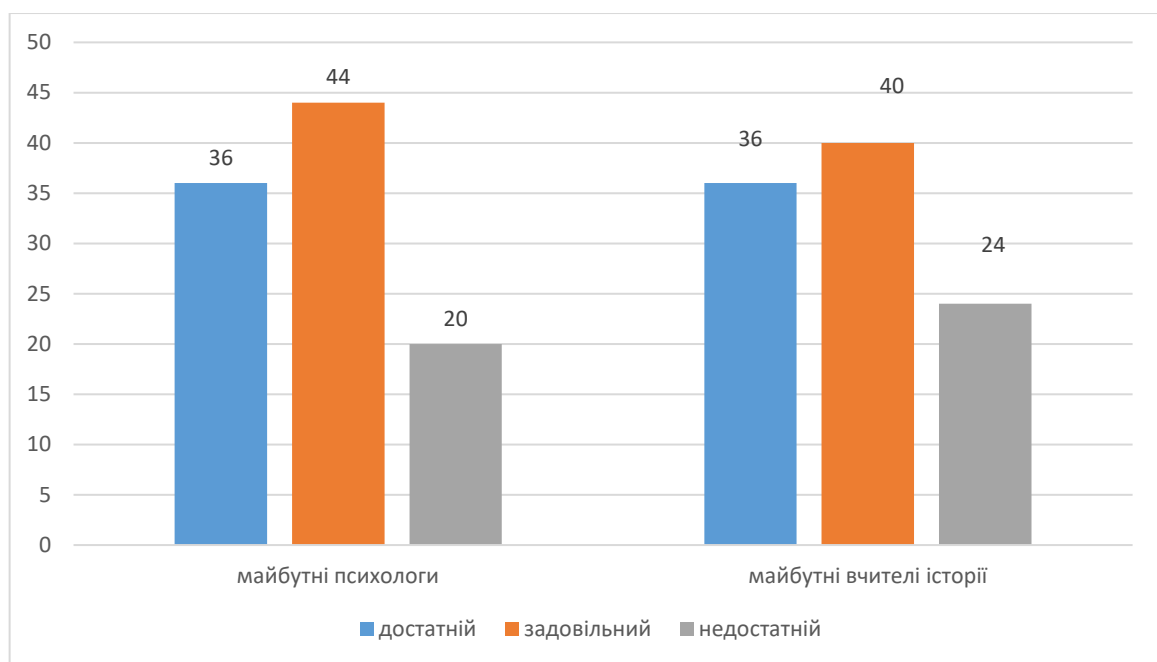


Рис. 2.12. Результати вивчення готовності студентів різних галузей знань до сімейного життя, %

Отримані результати засвідчили, що недостатній рівень готовності до сімейного життя у групі майбутніх психологів виявлено у 20% здобувачів вищої освіти, тоді як у групі майбутніх учителів історії цей показник становить 24%. Це свідчить про наявність у частини студентської молоді несформованості уявлень про відповідальність за створення сім'ї, недостатній рівень готовності до виконання сімейних ролей і обов'язків, а також про орієнтацію на відкладення сімейного життя на більш пізній етап. Водночас дещо вищий відсоток у групі

майбутніх учителів історії може вказувати на меншу сформованість діяльнісного компонента психологічної готовності порівняно зі студентами-психологами.

Задовільний рівень готовності до сімейного життя у групі здобувачів спеціальності С4 Психологія зафіксовано у 44% респондентів, тоді як у групі майбутніх учителів історії – у 40%. Такий рівень свідчить про часткову сформованість у студентської молоді усвідомлення значущості сімейного життя та відповідальності, пов'язаної з його створенням. Водночас для значної частини здобувачів вищої освіти сім'я на даному етапі не виступає пріоритетною життєвою цінністю, поступаючись професійному становленню, самореалізації, досягненню фінансової незалежності та іншим аспектам особистісного розвитку.

Достатній рівень готовності до сімейного життя продемонстрували 36% майбутніх психологів і 36% майбутніх учителів історії, що свідчить про наявність у цієї частини студентів сформованої здатності до виконання основних сімейних функцій. Такі здобувачі вищої освіти характеризуються усвідомленням відповідальності за створення сім'ї, готовністю до народження і виховання дітей, здатністю організовувати сімейний побут і підтримувати сприятливий психологічний клімат у родині. Водночас відсутність домінування цього рівня в обох групах вказує на те, що діяльнісний компонент психологічної готовності до сімейного життя перебуває на етапі становлення.

Опитувальник «Шкала любові і симпатії», розроблений З. Рубіним, було застосовано з метою виявлення у домінуючого типу емоційного ставлення здобувачів вищої освіти різних галузей знань до потенційного шлюбного партнера, зокрема визначення співвідношення між такими феноменами, як любов і симпатія (рис. 2.13). Отримані результати свідчать про незначну різницю між показниками за шкалами «любов» і «симпатія» у загальній вибірці здобувачів вищої освіти. Зокрема, у групі майбутніх психологів домінування шкали «любов» зафіксовано у 56% респондентів, тоді як шкала «симпатія» переважає у 44%. У вибірці майбутніх учителів історії ці показники становлять відповідно 48% і 52%. Таким чином, у студентів-психологів більш вираженою є орієнтація на емоційні взаємини, тоді як у майбутніх учителів історії дещо переважає установка на симпатію як основу міжособистісних контактів.

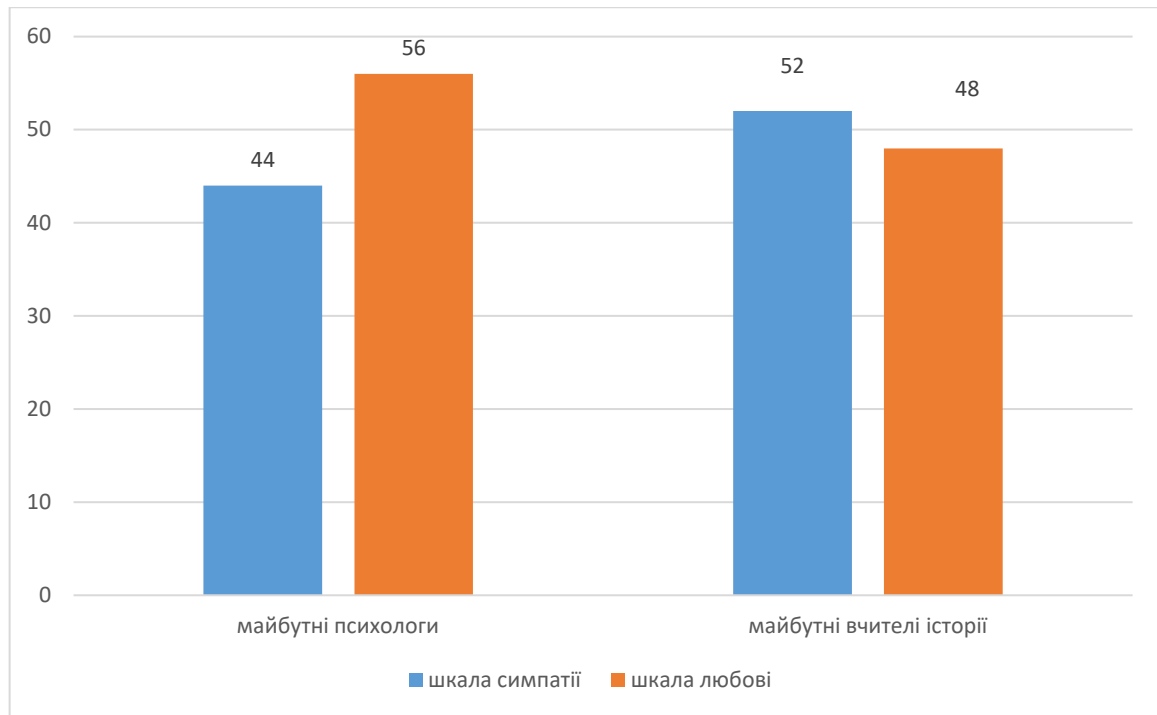


Рис. 2.13. Результати вивчення проявів любові та симпатії до шлюбного партнера у студентів різних галузей знань, %

Змістовний аналіз отриманих даних дає змогу стверджувати, що значна частина здобувачів вищої освіти орієнтується на любов як провідний емоційний компонент майбутнього сімейного життя. Це почуття асоціюється у студентів з вірністю, взаємною підтримкою, здатністю до співпереживання, відкритістю у взаєминах, довірою та інтимною близькістю. Вищий відсоток таких орієнтацій у майбутніх психологів (56%) може бути пов'язаний із розвитком емпатії, рефлексії та емоційної чутливості в процесі їх професійної підготовки, що сприяє глибшому розумінню сутності міжособистісних стосунків.

Водночас результати за шкалою «симпатія» свідчать про те, що значна частина студентської молоді, особливо серед майбутніх учителів історії (52%), орієнтується на більш поверхневі емоційні зв'язки, які ґрунтуються на взаємній привабливості, повазі та спільності інтересів, але не передбачають глибокої емоційної прив'язаності. Це може свідчити про недостатню сформованість уявлень про любов як складний багатокомпонентний феномен, що включає відповідальність, відданість і готовність до тривалих зобов'язань у шлюбі.

На основі узагальнення результатів проведеного емпіричного дослідження психологічної готовності здобувачів вищої освіти різних галузей знань до сімейного життя було виокремлено три рівні її сформованості:

1. Високий рівень – характеризується сформованістю у здобувачів вищої освіти цілісної системи цінностей, знань, умінь і особистісних якостей, необхідних для побудови гармонійних подружніх взаємин. У межах даного рівня студенти демонструють високу значущість таких сфер сімейного життя, як особистісна ідентифікація з партнером, господарсько-побутова, батьківсько-виховна, соціальна активність та емоційно-психотерапевтична взаємодія (за методикою РОД А. Волкової, Т. Трапезнікової). Крім того, у них фіксується достатній або високий рівень готовності до виконання сімейних функцій (за тест-картою І. Юнда), домінування показників любові над симпатією (за методикою З. Рубіна), а також високий рівень розвитку мотиваційних, когнітивних і поведінкових характеристик (за анкетною Т. Левицької «Готовність до шлюбу»). Такі здобувачі вирізняються відповідальністю, емоційною зрілістю, здатністю до емпатії, саморегуляції та конструктивної міжособистісної взаємодії.

2. Середній рівень – відображає часткову сформованість відповідних характеристик, що проявляється у наявності певних знань, умінь і позитивних установок щодо сімейного життя, однак без їх повної інтеграції у цілісну систему особистісної готовності. Для студентської молоді з цим рівнем характерною є середня значущість основних сфер сімейної взаємодії, середній рівень готовності до виконання сімейних ролей (за І. Юндою), а також помірні показники любові (за З. Рубіним) і середній рівень розвитку відповідних особистісних якостей (за Т. Левицькою). Такі здобувачі вищої освіти виявляють прагнення до створення сім'ї, однак часто не впевнені у своєму виборі, недостатньо усвідомлюють відповідальність за майбутні подружні стосунки і потребують подальшого розвитку соціально-психологічної зрілості.

3. Низький рівень – характеризується несформованістю базових проявів та компонентів готовності, що проявляється у відсутності системних знань про сімейне життя, недостатньому рівні розвитку необхідних умінь і навичок, а також у низькій мотивації до створення сім'ї. Спостерігається зниження

значущості більшості сфер сімейної взаємодії (за РОД), за винятком інтимно-сексуальної, яка, навпаки, може набувати завищеної пріоритетності. Також фіксується низький рівень готовності до виконання сімейних функцій (за І. Юндом), домінування симпатії над любов'ю (за З. Рубіним) і низький рівень розвитку мотиваційних, когнітивних і поведінкових компонентів готовності (за Т. Левицькою). Такі здобувачі вищої освіти часто не усвідомлюють значущості сімейного життя, не готові до прийняття відповідальності та демонструють труднощі у побудові конструктивних міжособистісних взаємин.

Як показує узагальнення емпіричного матеріалу, виявлено такі рівні психологічної готовності здобувачів вищої освіти різних галузей знань до сімейного життя (рис. 2.14):

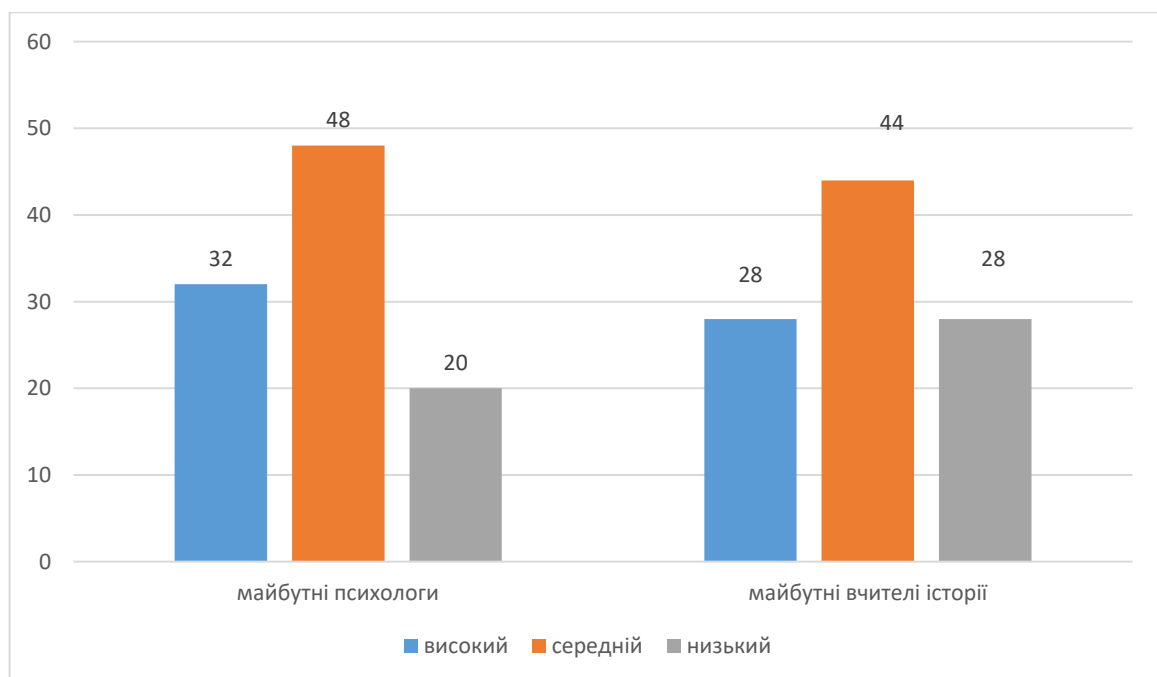


Рис. 2.14. Результати вивчення рівнів психологічної готовності студентів різних галузей знань до сімейного життя, %

Узагальнений кількісний аналіз результатів дослідження показав, що у вибірці майбутніх психологів високий рівень психологічної готовності до сімейного життя виявлено у 32% здобувачів вищої освіти, середній – у 48%, низький – у 20%. У групі майбутніх учителів історії відповідні показники становлять: високий рівень – 28%, середній – 44%, низький – 28%. Як бачимо, в

обох вибірках домінує середній рівень сформованості психологічної готовності до сімейного життя, однак у студентів педагогічного профілю частка низького рівня такої готовності є дещо більшою.

Змістовний аналіз отриманих результатів дає змогу виокремити низку характерних психологічних особливостей здобувачів вищої освіти щодо їх готовності до сімейного життя. Зокрема, для значної частини студентської молоді притаманна недостатня сформованість психологічної готовності до шлюбу, що проявляється у невисокому рівні розвитку мотиваційних, когнітивних і поведінкових компонентів. Водночас спостерігається тенденція до переважання симпатії або недостатньо зрілих форм любові у міжособистісних взаєминах, а також підвищена значущість інтимно-сексуальної сфери порівняно з емоційно-психологічною та духовною складовими.

Крім того, виявлено недостатній рівень сформованості таких важливих складових психологічної готовності, як особистісна ідентифікація з партнером, єдність ціннісно-смыслових орієнтацій, спільність інтересів і здатність до побудови партнерських взаємин. Частина здобувачів вищої освіти демонструє недостатню осмисленість шлюбного вибору, низький рівень відповідальності та неготовність до виконання сімейних ролей. Сукупність зазначених ознак та характеристик свідчить про необхідність цілеспрямованого формування психологічної готовності студентської молоді до сімейного життя.

Для визначення статистичної значущості відмінностей між показниками психологічної готовності здобувачів вищої освіти різних галузей знань до сімейного життя було здійснено порівняльний аналіз результатів двох вибірок: майбутніх психологів та майбутніх учителів історії. З цією метою використано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок, що дозволив встановити, за якими саме показниками відмінності між досліджуваними групами є статистично значущими, а за якими мають лише характер тенденції (табл. 2.1).

Результати порівняння показників психологічної готовності до сімейного життя у майбутніх психологів та майбутніх учителів історії

Показники	Майбутні психологи (М)	Майбутні вчителі історії (М)	Рівень значущості
Прояви любові (З. Рубін)	22,4	19,8	$p \leq 0,05$
Емоційно-психотерапевтична шкала (РОД)	7,8	6,9	$p \leq 0,05$
Рольові очікування (РОД)	6,8	6,4	$p > 0,05$
Знання про сім'ю (анкета Т. Левицької)	17,6	16,9	$p > 0,05$
Прояви готовності до сімейного життя (за І. Юндою)	7,2	6,8	$p > 0,05$

Як видно з табл. 2.1, статистично значущі відмінності між майбутніми психологами та майбутніми вчителями історії виявлено за показниками прояву любові за методикою З. Рубіна та емоційно-психотерапевтичною шкалою за методикою «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) А. Волкової, Т. Трапезнікової. Зокрема, середній показник прояву любові у групі майбутніх психологів становить 22,4 бала, тоді як у групі майбутніх учителів історії – 19,8 бала ($p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що студенти-психологи більшою мірою орієнтовані на глибокі емоційні взаємини, взаємну підтримку, довіру, прив'язаність і відповідальність у майбутньому шлюбному партнерстві.

Статистично значущі відмінності також встановлено за емоційно-психотерапевтичною шкалою методики РОД: у групі майбутніх психологів середній показник становить 7,8 бала, а у групі майбутніх учителів історії – 6,9 бала ($p \leq 0,05$). Отримані результати дають підстави стверджувати, що здобувачі спеціальності С4 Психологія більшою мірою розглядають сім'ю як простір емоційної підтримки, взаєморозуміння, психологічної безпеки та прийняття. Така тенденція може бути зумовлена специфікою їх професійної підготовки, яка передбачає розвиток емпатії, рефлексії, а також навичок міжособистісного спілкування та розуміння внутрішнього світу іншої людини.

Водночас за іншими досліджуваними показниками статистично значущих відмінностей між групами не виявлено. Зокрема, за загальним показником рольових очікувань середнє значення у майбутніх психологів становить 6,8 бала,

а у майбутніх учителів історії – 6,4 бала ($p > 0,05$). Це свідчить про те, що уявлення здобувачів вищої освіти обох груп щодо розподілу ролей у майбутній сім'ї мають подібний рівень сформованості, хоча у студентів-психологів простежується дещо вище вираження цього показника.

За показником знань про сім'ю, визначеним за анкетой Т. Левицької «Готовність до шлюбу», середнє значення у групі майбутніх психологів становить 17,6 бала, а у групі майбутніх учителів історії – 16,9 бала ($p > 0,05$). Тому, хоча майбутні психологи демонструють дещо вищий рівень обізнаності з питань сімейного життя, виявлена різниця не є статистично значущою. Це дозволяє припустити, що базові знання про сім'ю та шлюб формуються у здобувачів не тільки в межах професійної підготовки, а й під впливом ширшого соціального досвіду студентської молоді.

За показником проявів готовності до сімейного життя за тест-картою І. Юнди також не встановлено статистично значущих відмінностей: у групі майбутніх психологів середнє значення становить 7,2 бала, у групі майбутніх учителів історії – 6,8 бала ($p > 0,05$). Це свідчить про відносну подібність діяльнісного компонента психологічної готовності до сімейного життя в обох групах, зокрема щодо здатності до виконання сімейних функцій, прийняття відповідальності та реалізації базових обов'язків у майбутній сім'ї.

Результати порівняльного аналізу засвідчили, що найбільш виразні відмінності між здобувачами різних галузей знань простежуються в емоційно-ціннісній сфері психологічної готовності до сімейного життя. Зокрема, майбутні психологи демонструють дещо вищі показники любові та емоційно-психотерапевтичної спрямованості, тоді як за іншими показниками відмінності між двома групами не досягають статистичної значущості. Тобто професійна підготовка здобувачів спеціальності С4 Психологія більшою мірою впливає на розвиток емоційно-комунікативних складових готовності до сімейного життя, тоді як практичні та когнітивні аспекти вказаної готовності потребують цілеспрямованого формування у студентів обох досліджуваних груп.

Отже, результати емпіричного дослідження психологічної готовності здобувачів вищої освіти різних галузей знань до сімейного життя засвідчили, що

у більшості студентської молоді домінує середній рівень її сформованості, що вказує на наявність окремих розвинених компонентів при недостатній їх інтеграції у цілісну систему особистісної готовності. Порівняльний аналіз вибірок майбутніх психологів і майбутніх учителів історії дав змогу встановити, що статистично значущі відмінності спостерігаються переважно в емоційно-ціннісній сфері, зокрема за показниками любові та емоційно-психотерапевтичної спрямованості, тоді як інші складові не демонструють суттєвих розбіжностей. Доведено наявність позитивних взаємозв'язків між емоційними ознаками та загальним рівнем психологічної готовності до сімейного життя, що свідчить про провідну роль емоційної зрілості, емпатії та орієнтації на міжособистісну взаємодію у її структурі. Водночас виявлена недостатня сформованість операційних і частково когнітивних складових підкреслює необхідність впливу, спрямованого на розвиток практичних умінь, відповідальності та усвідомленого ставлення здобувачів вищої освіти різних галузей знань до створення сім'ї.

2.3 Програма формування психологічної готовності здобувачів вищої освіти різних галузей знань до сімейного життя

Ефективне формування психологічної готовності здобувачів вищої освіти до сімейного життя передбачає цілеспрямований вплив на мотиваційні, когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти особистості, що забезпечують здатність до побудови гармонійних подружніх взаємин. Узагальнення результатів емпіричного дослідження, проведеного за допомогою діагностичних методик (Т. Левицької, І. Юнди, З. Рубіна, А. Волкової та Т. Трапезнікової), дало змогу виявити недостатній рівень сформованості окремих складових психологічної готовності до сімейного життя у студентської молоді, що обумовило необхідність розроблення спеціальної програми її формування.

З урахуванням зазначеного розроблено програму формування у здобувачів вищої освіти психологічної готовності до сімейного життя. Концептуально програма орієнтована на інтеграцію знань про сім'ю як соціальний інститут, розвиток відповідних умінь і навичок міжособистісної взаємодії, а також

формування відповідального ставлення до створення сім'ї. Її метою є підвищення рівня психологічної готовності студентської молоді до сімейного життя через розвиток особистісних, соціально-психологічних і комунікативних рис. Основними завданнями програми є: стимулювання мотивації здобувачів вищої освіти до усвідомленого ставлення до шлюбу та сім'ї; розширення їх знань про психологічні, соціальні та етичні аспекти сімейного життя; формування відповідальності за виконання шлюбно-сімейних ролей; розвиток навичок ефективної комунікації, емоційної саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів; надання психологічної підтримки студентам, які мають труднощі у сфері міжособистісних стосунків і вибору шлюбного партнера.

Формою реалізації програми виступає соціально-психологічний тренінг, який забезпечує активне включення студентської молоді у процес самопізнання, рефлексії та міжособистісної взаємодії. Такий формат дає змогу створити безпечний психологічний простір, у якому здобувачі вищої освіти можуть аналізувати власні установки, коригувати неадекватні уявлення про сімейне життя та формувати нові поведінкові стратегії. У процесі тренінгової роботи учасники мають змогу усвідомити індивідуальні особливості сприйняття партнера, ознайомитися з гендерно-психологічними відмінностями, а також змодельовати власну систему сімейних цінностей.

Програма складається з десяти занять, кожне з яких має чітко визначену тему, мету та комплекс інтерактивних вправ, спрямованих на розвиток різних аспектів психологічної готовності до сімейного життя (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Структура програми формування психологічної готовності
здобувачів вищої освіти до сімейного життя**

Тема заняття	Мета заняття	Вправи та ігри
Заняття 1. «Знайомство. Наші уявлення про ідеальну сім'ю»	Створення довірливої атмосфери у групі, формування мотивації студентів до участі у програмі, актуалізація уявлень студентської молоді про сімейне життя	Тренінгові ігри та вправи: «Вступний шерінг» – коротке представлення учасників із акцентом на очікування від тренінгу; «Правила групової взаємодії» – спільне вироблення норм роботи; «Знайомство» – представлення себе через асоціації; «Карусель першого враження» – обмін первинними враженнями в мікрогрупах; «Ми схожі?» – пошук

		спільних рис для формування групової згуртованості; заключна рефлексія
Заняття 2. «Моя сім'я починається з мене»	Розвиток самосвідомості здобувачів вищої освіти, усвідомлення власних особистісних якостей як основи майбутніх сімейних ролей	Тренінгові ігри та вправи: «Хто Я?» – самоопис власних рис і ролей; «Проективний малюнок» – зображення себе у майбутній сім'ї з подальшим обговоренням; «Сім'я і самооцінка» – аналіз зв'язку самооцінки та якості стосунків; «Декларація моєї самоцінності» – формування позитивного самоствавлення
Заняття 3. «Презентація Я у гармонійній сім'ї»	Розвиток умінь студентів в контексті самопрезентації, формування навичок відкритої комунікації та взаєморозуміння	Тренінгові ігри та вправи: «Поділися зі мною» – обмін особистими історіями; «Фоторобот» – створення образу ідеального партнера; «Я тебе розумію» – відпрацювання навичок емпатійного слухання; «Ззовні – всередині» – співвіднесення внутрішнього образу «Я» із зовнішнім сприйняттям
Заняття 4. «Я очима партнера»	Формування у студентів здатності до рефлексії та прийняття зворотного зв'язку, розвиток адекватного образу себе у взаєминах	Тренінгові ігри та вправи: «Вгадування за асоціаціями» – опис учасника через метафори; «Рекламний ролик» – самопрезентація власних якостей; «Техніка «свічки»» – обмін позитивними характеристиками між учасниками
Заняття 5. «Довіра – базовий конструкт гармонійної сім'ї»	Розвиток довіри, почуття безпеки та емпатії студентів як основи сімейних взаємин	Тренінгові ігри та вправи: «Довірлива прогулянка» – взаємодія у парах із закритими очима; «Довірливе падіння» – формування почуття підтримки; «Враження» – обговорення пережитого досвіду; «Їжачок» – розвиток чутливості до емоцій інших людей
Заняття 6. «Роль почуттів у побудові гармонійної сім'ї»	Розвиток емоційної компетентності студентів, формування здатності відкрито виражати почуття	Тренінгові ігри та вправи: «Розтопи коло» – встановлення емоційного контакту; «Телефонна розмова» – передача емоцій через інтонацію; «Посилайте хороші почуття» – тренування позитивної емоційної взаємодії
Заняття 7. «Взаємодія у гармонійній сім'ї»	Формування у студентів навичок міжособистісної взаємодії та встановлення контакту	Тренінгові ігри та вправи: «Зоровий образ» – аналіз невербальної комунікації; «Як сподобатись» – моделювання поведінки у міжособистісній взаємодії; «Початок» – відпрацювання ініціації спілкування
Заняття 8. «Як долати стереотипи в сімейному житті»	Формування у студентів критичного мислення щодо соціальних і гендерних стереотипів	Тренінгові ігри та вправи: «Стереотипи» – виявлення поширених уявлень про ролі; «Роль стереотипів у взаємному пізнанні» – аналіз їх впливу на взаємини; «Спогад» – рефлексія особистого досвіду
Заняття 9. «Як забезпечити взаєморозуміння в сімейному житті»	Розвиток комунікативної компетентності студентів та їх здатності до взаєморозуміння	Тренінгові ігри та вправи: «Постановка жесту» – розвиток невербальної виразності; «Побачення» – моделювання ситуації спілкування; «Взаємні презентації» – представлення партнера через його сильні сторони

Заняття 10. «Як побудувати ідеальну сім'ю»	Узагальнення набутих знань і формування в студентів впевненості у власній готовності до сімейного життя	Тренінгові ігри та вправи: «Слухання» – розвиток активного слухання; «Перефразування» – тренування точності розуміння; «Вміння вести розмову» – формування діалогічної взаємодії; підсумкова рефлексія
--	---	--

Охарактеризуємо зміст занять програми формування психологічної готовності здобувачів вищої освіти до сімейного життя.

Заняття 1 «Знайомство. Наші уявлення про ідеальну сім'ю» спрямоване на формування сприятливого психологічного клімату в групі, встановлення довіри між учасниками та актуалізацію їхніх уявлень про сімейне життя. Виконання вправ «Знайомство», «Карусель першого враження», «Ми схожі?» дає змогу студентській молоді усвідомити різноманітність поглядів на модель ідеальної сім'ї та сформувати первинну рефлексію щодо власних очікувань.

Заняття 2 «Моя сім'я починається з мене» орієнтоване на розвиток самосвідомості здобувачів вищої освіти, усвідомлення ними власних особистісних характеристик і їх ролі у побудові сімейних взаємин. Вправи «Хто Я?», «Проективний малюнок», «Сім'я і самооцінка», «Декларація моєї самоцінності» сприяють формуванню у студентів адекватної самооцінки та усвідомленню власних ресурсів і обмежень.

Заняття 3 «Презентація Я у гармонійній сім'ї» спрямоване на розвиток у студентів навичок самопрезентації та розширення репертуару способів взаєморозуміння. Виконання вправ «Поділися зі мною», «Фоторобот», «Я тебе розумію», «Ззовні – всередині» дає змогу здобувачам вищої освіти глибше усвідомити власну роль у сімейній взаємодії.

Заняття 4 «Я очима партнера» має на меті розвиток здатності до рефлексії та прийняття зворотного зв'язку. Через вправи «Вгадування за асоціаціями», «Рекламний ролик», «Техніка «свічки»» учасники отримують досвід сприйняття себе очима інших, що сприяє формуванню адекватного образу «Я».

Заняття 5 «Довіра – базовий конструкт гармонійної сім'ї» орієнтоване на розвиток у студентів довіри, емоційної близькості та емпатії. Вправи «Довірлива

прогулянка», «Довірливе падіння», «Їжачок» дозволяють сформувати відчуття психологічної безпеки та взаємної підтримки.

Заняття 6 «Роль почуттів у побудові гармонійної сім'ї» спрямоване на розвиток емоційної компетентності студентів, їх здатності до відкритого вираження почуттів і формування позитивного ставлення до партнера. Виконання вправ «Розтопи коло», «Телефонна розмова», «Посилайте хороші почуття» сприяє розвитку емоційної чутливості.

Заняття 7 «Взаємодія у гармонійній сім'ї» має на меті формування у студентів навичок міжособистісного контакту, зокрема з представниками протилежної статі. Вправи «Зоровий образ», «Як сподобатись», «Початок» сприяють розвитку комунікативної компетентності.

Заняття 8 «Як долати стереотипи в сімейному житті» орієнтоване на критичне осмислення соціальних стереотипів і формування адекватних уявлень студентів про партнера. Вправи «Стереотипи», «Роль стереотипів у взаємному пізнанні» сприяють розвитку критичного мислення.

Заняття 9 «Як забезпечити взаєморозуміння в сімейному житті» спрямоване на розвиток у студентів навичок ефективного спілкування та взаєморозуміння. При цьому вправи «Постановка жесту», «Побачення», «Взаємні презентації» дозволяють відпрацювати конструктивні моделі взаємодії.

Заняття 10 «Як побудувати ідеальну сім'ю» має узагальнюючий характер і спрямоване на інтеграцію отриманого досвіду студентів. Виконання вправ «Слухання», «Перефразування», «Вміння вести розмову» сприяє формуванню комунікативних навичок та впевненості у власних можливостях.

У процесі реалізації програми формування психологічної готовності здобувачів вищої освіти до сімейного життя особлива увага приділяється розвитку здатності до конструктивного подолання внутрішньосімейних труднощів, що розглядається як один із ключових показників зрілості майбутніх подружніх взаємин. Зокрема, значущим напрямом є формування уміння прощати як складного психологічного процесу, що передбачає переосмислення пережитого негативного досвіду, трансформацію емоційних реакцій і відновлення взаємин із партнером. У цьому контексті важливим є усвідомлення

здобувачами вищої освіти факту наявності образи, визнання власних емоційних станів, зокрема гніву чи сорому, а також розуміння витрат емоційної енергії, пов'язаних із тривалим переживанням негативних почуттів.

Суттєвим елементом формування здатності до прощення виступає перебудова досвіду образи, яка передбачає усвідомлення механізмів постійного повернення до травмуючої ситуації, переоцінку власної позиції у конфлікті, а також розуміння відносності власних суджень щодо партнера. Здобувачі вищої освіти залучаються до аналізу власних думок і переживань, що дає змогу їм поступово відмовитися від деструктивних стратегій реагування та перейти до більш конструктивних способів взаємодії. Важливим результатом такого процесу є формування готовності розглядати прощення не як прояв слабкості, а як свідомий вибір, спрямований на збереження взаємин.

Емоційний аспект прощення передбачає розвиток емпатії щодо партнера, здатності до співпереживання та розуміння його внутрішнього стану. У цьому контексті здобувачі вищої освіти набувають досвіду «примірювання» різних ролей, що дає змогу їм подивитися на ситуацію з позиції іншої людини. Вказане сприяє формуванню більш глибокого розуміння мотивів поведінки партнера, зниженню рівня емоційної напруги та переходу до більш гармонійної взаємодії. Важливим етапом є також усвідомлення власної потреби у прощенні з боку інших людей у минулому, що сприяє розвитку толерантності та прийняття.

Особливе значення для студентів має формування здатності до знаходження особистісного сенсу у пережитому досвіді, зокрема у ситуаціях конфлікту та образи, що дає змогу здобувачам вищої освіти інтегрувати цей досвід у власну життєву історію. Усвідомлення того, що людина не існує ізольовано від інших і що взаємини є динамічною системою, сприяє формуванню відповідального ставлення до власної поведінки у сім'ї. Завершальним етапом виступає внутрішнє вирішення конфліктної ситуації, яке супроводжується зменшенням негативних переживань та можливим відновленням позитивного ставлення до партнера, що створює підґрунтя для примирення.

Іншим важливим напрямом формування психологічної готовності до сімейного життя є розвиток умінь здобувачів вищої освіти долати ревності як

один із поширених чинників дестабілізації подружніх взаємин. У цьому контексті значущим є формування навичок саморегуляції, що передбачає свідоме переключення уваги на діяльність, яка має особистісну значущість (навчання, професійний розвиток, хобі), а також вироблення нових когнітивних установок щодо сприйняття партнера і ситуації. Здобувачі вищої освіти вчаться аналізувати власні реакції, виявляти їх причини та коригувати поведінку відповідно до принципів конструктивної взаємодії.

Важливим компонентом роботи з ревнощами є розвиток здатності до саморефлексії, що передбачає пошук власних помилок у побудові взаємин та переосмислення їх змісту. У процесі навчання здобувачі вищої освіти формують навички побудови нових моделей взаємодії з партнером, орієнтованих на довіру, відкритість і взаємоповагу. Значущим є також уміння знижувати надмірну емоційну значущість ситуації через її переоцінку у контексті інших життєвих цінностей і пріоритетів, що сприяє стабілізації емоційного стану.

Практична спрямованість програми реалізується через моделювання проблемних ситуацій сімейного життя, у межах яких здобувачі вищої освіти відпрацьовують навички конструктивного розв'язання конфліктів. Спільне виконання вправ дає змогу сформувати здатність до продуктивної взаємодії, розроблення стратегій попередження конфліктів і створення позитивного психологічного клімату у сім'ї. Особлива увага приділяється формуванню уміння планувати спільну діяльність подружжя, узгоджувати інтереси та виробляти у студентів конструктивні моделі поведінки, що ґрунтуються на логічній аргументації та взаємній підтримці.

Важливим результатом реалізації програми є розвиток здатності здобувачів вищої освіти до усвідомлення позитивних змін у міжособистісних взаєминах і фіксації уваги на досягнутих результатах. Обговорення власних переживань, емоційного стану та змін у ставленні до партнера сприяє закріпленню позитивного досвіду та формуванню стійких конструктивних установок щодо сімейного життя.

Особливе місце у програмі займають інтерактивні вправи, спрямовані на розвиток самопізнання та міжособистісного сприйняття. Зокрема, вправа

«Карусель першого враження» дає змогу здобувачам вищої освіти отримати унікальний досвід зворотного зв'язку щодо того, як вони сприймаються іншими людьми у ситуації первинного контакту. Організація вправи передбачає послідовну зміну партнерів, обмін письмовими враженнями та їх подальший аналіз, що сприяє розвитку рефлексії та усвідомленню власних комунікативних особливостей. Участь у такій взаємодії формує здатність враховувати різні точки зору та адаптувати власну поведінку у міжособистісному спілкуванні.

Значущою є вправа «Проективний малюнок», яка спрямована на виявлення уявлень здобувачів вищої освіти про власну особистість у контексті сімейних взаємин. Виконання завдання, що передбачає створення образів «Я – такий як є» та «Я – таким, яким би хотів бути», дає змогу виявити розбіжності між реальним і бажаним образом «Я», а також актуалізувати процеси саморефлексії. Подальше обговорення малюнків у групі сприяє розширенню уявлень про себе, формуванню здатності до прийняття зворотного зв'язку та розвитку зрілості.

У структурі програми формування психологічної готовності здобувачів вищої освіти до сімейного життя важливе місце посідають вправи, спрямовані на розвиток самосвідомості, емоційної зрілості, довіри та комунікативної компетентності студентської молоді. Їх застосування забезпечує не тільки засвоєння теоретичних знань, а й формування практичних умінь, необхідних для побудови гармонійних сімейних взаємин.

Зокрема, вправа «Декларація моєї самоцінності» спрямована на формування позитивного ставлення здобувачів до власної особистості, розвиток самоприйняття та усвідомлення індивідуальної унікальності. Її зміст полягає у проговоренні учасниками спеціально структурованого тексту, який відображає ідею цілісності «Я», прийняття власних почуттів, думок і поведінки, а також відповідальності за них. Важливим є не тільки вербальне відтворення змісту декларації, а й внутрішнє переживання її положень, що сприяє формуванню стійкої позитивної самооцінки, здатності до саморефлексії та готовності до побудови зрілих міжособистісних взаємин. Подальше обговорення дає змогу здобувачам вищої освіти усвідомити власні емоційні реакції та значення самоприйняття у контексті сімейного життя.

Розвиток у студентів емпатійних здібностей та навичок розуміння іншої людини забезпечується через виконання вправи «Я тебе розумію», яка передбачає взаємодію у парах або групі. Один із учасників описує емоційний стан партнера, його переживання, настрій та можливі очікування, тоді як інший оцінює точність такого сприйняття. Такий формат роботи дає змогу здобувачам вищої освіти не тільки навчитися розпізнавати емоційні стани інших, а й усвідомити складність інтерпретації внутрішнього світу партнера. Вправа сприяє зменшенню комунікативної дистанції, розвитку чутливості до емоційних проявів і формуванню навичок ефективної міжособистісної взаємодії.

Важливим компонентом формування у студентів психологічної готовності до сімейного життя є розвиток довіри як базової характеристики подружніх взаємин, що реалізується через вправу «Довірливе падіння». Її сутність полягає у тому, що один із партнерів дозволяє собі «впасти» назад, покладаючись на підтримку іншого. Такий досвід має глибоке психологічне значення, оскільки сприяє формуванню відчуття безпеки, зниженню тривожності та розвитку довіри до іншої людини. Зміна ролей дає змогу кожному здобувачу вищої освіти пережити як стан довіри, так і відповідальності за іншого, що є важливим для розуміння взаємозалежності у сімейних взаєминах.

Розвиток у студентів здатності до встановлення емоційного контакту та взаєморозуміння підтримується через вправу «Їжачок», яка моделює ситуацію закритості одного з партнерів і необхідності знайти конструктивні способи взаємодії. Один із учасників демонструє замкненість, тоді як інший має знайти ненасильницькі способи встановлення контакту. Заборона прямих впливів (переконання, тиск) стимулює пошук більш тонких форм комунікації, таких як невербальні сигнали, емоційна підтримка та терпляче очікування. Це сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти навичок делікатної взаємодії, що є важливими у подружніх стосунках.

Особливе значення має вправа «Телефонна розмова», яка спрямована на відпрацювання у студентів навичок вираження емоцій і розв'язання невирішених міжособистісних конфліктів. Учасники отримують можливість уявно звернутися до значущої особи та висловити ті думки й почуття, які залишилися

неозвученими. Вказане дає змогу знизити внутрішню напругу, усвідомити власні емоційні реакції та знайти конструктивні способи комунікації. Використання елементів рольової взаємодії сприяє глибшому проживанню ситуації та формуванню у студентів готовності до відкритого діалогу у реальному житті.

Формування у студентів навичок ефективної міжособистісної взаємодії та встановлення позитивного контакту забезпечується через вправу «Як сподобатись», яка орієнтована на розвиток соціальної компетентності здобувачів вищої освіти. У процесі виконання завдання учасники моделюють ситуацію знайомства або важливої розмови, аналізують власну поведінку та вчаться враховувати особливості партнера. Особлива увага приділяється розвитку у студентів щирості, відкритості, здатності проявляти інтерес до іншої людини та підтримувати позитивний емоційний контакт. Важливим є попереднє уявне програвання ситуації, що сприяє формуванню впевненості у поведінці.

Суттєвою складовою програми формування психологічної готовності здобувачів вищої освіти до сімейного життя є вправи, спрямовані на усвідомлення впливу соціальних стереотипів на процес міжособистісного пізнання та взаємодії. Зокрема, вправа «Роль стереотипів у взаємопізнанні» орієнтована на актуалізацію неусвідомлюваних установок студентської молоді щодо представників протилежної статі та виявлення їх впливу на дистанцію у спілкуванні. Організація взаємодії передбачає розміщення партнерів один навпроти одного на визначеній відстані, яка символізує початковий рівень знайомства. У процесі виконання завдання здобувачі вищої освіти по черзі озвучують стереотипні судження, що відображають типові уявлення про чоловіків і жінок, а партнери реагують на них через зміну просторової дистанції – наближення або віддалення. Такий формат роботи дає змогу в наочній формі простежити, як певні стереотипи можуть або сприяти встановленню контакту, або, навпаки, ускладнювати його. Переміщення у просторі виступає метафорою психологічної дистанції між партнерами, що дає змогу студентській молоді усвідомити, які саме уявлення сприяють взаєморозумінню, а які – викликають напруження чи відторгнення. Подальше обговорення переживань учасників, пов'язаних із наближенням або віддаленням, сприяє глибшому усвідомленню

емоційних реакцій, які виникають у процесі міжособистісної взаємодії. Аналіз відповідей дає змогу зробити висновки щодо доцільності використання або подолання стереотипних установок у майбутніх подружніх взаєминах, а також стимулює розвиток критичного мислення та рефлексії.

Важливим напрямом формування психологічної готовності здобувачів вищої освіти до сімейного життя є розвиток навичок ефективного слухання як основи комунікації. Вправа «Слухання» спрямована на усвідомлення складності процесу передавання і сприймання інформації у міжособистісному спілкуванні. У її межах акцент робиться на тому, що сприйняття висловлювань партнера часто супроводжується їх інтерпретацією, яка може відрізнятися від первинного змісту повідомлення. Здобувачі вищої освіти отримують можливість на практиці переконатися у відмінностях між сказаним і почутим, що є важливим для формування відповідального ставлення до комунікації.

У процесі виконання вправи учасники взаємодіють у парах, обмінюючись висловлюваннями, які потребують максимально точного відтворення партнером. Особливу увагу приділено не тільки змісту повідомлення, а й його емоційним характеристикам – інтонації, темпу мовлення, невербальним проявам. Вказане сприяє розвитку здатності до уважного слухання, емпатійного сприйняття та адекватного відтворення інформації. Подальший аналіз результатів виконання завдання дає змогу студентській молоді усвідомити власні комунікативні труднощі та сформувати навички їх подолання.

Завершальний етап програми передбачає узагальнення набутого досвіду та інтеграцію знань, умінь і навичок, сформованих у процесі роботи. У центрі уваги перебуває осмислення здобувачами вищої освіти можливих способів розв'язання внутрішньосімейних проблем, зокрема з урахуванням попередньо сформованих умінь саморегуляції, емпатії, комунікації та конструктивної взаємодії. Важливим аспектом є також психологічна підтримка студентської молоді у процесі осмислення власних життєвих орієнтацій і готовності до створення сім'ї.

Очікувані результати реалізації програми формування психологічної готовності здобувачів вищої освіти до сімейного життя мають комплексний характер і охоплюють як особистісний, так і міжособистісний рівні-складові.

Передбачається підвищення загального рівня готовності студентської молоді до сімейного життя, що проявляється у зростанні усвідомленості щодо значущості сім'ї як соціальної та особистісної цінності. Важливим результатом є також оволодіння навичками самопізнання, що дає змогу здобувачам вищої освіти краще розуміти власні потреби, цінності та поведінкові стратегії.

Крім того, очікується розвиток здатності до самоаналізу, рефлексії, емпатії, толерантності, критичності мислення та психологічної гнучкості, що є необхідними умовами ефективної міжособистісної взаємодії. Формування цих якостей сприяє подоланню внутрішніх психологічних бар'єрів, які можуть перешкоджати побудові гармонійних подружніх взаємин. Водночас у студентів підвищується якість взаємодії з потенційним шлюбним партнером, що проявляється у здатності до відкритого спілкування, взаєморозуміння та конструктивного вирішення конфліктів. У підсумку реалізація програми сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти індивідуального стилю взаємин у парі, який ґрунтується на поєднанні особистісної зрілості, відповідальності та готовності до партнерської взаємодії. Вказане дає змогу розглядати програму як ефективний інструмент підвищення рівня психологічної готовності студентської молоді до сімейного життя, що відповідає сучасним вимогам розвитку особистості у контексті соціальних змін.

Отже, програма формування психологічної готовності здобувачів вищої освіти різних галузей знань до сімейного життя має комплексний характер, оскільки забезпечує цілеспрямований вплив на мотиваційний, когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти особистості студентської молоді. Її зміст, побудований на поєднанні інтерактивних методів, тренінгових вправ і рефлексивних практик, сприяє розвитку самосвідомості, емпатії, комунікативної компетентності та здатності до конструктивної взаємодії у майбутніх подружніх стосунках. Реалізація програми дає змогу підвищити рівень усвідомленості здобувачів вищої освіти щодо значущості сімейного життя, сформувати відповідальне ставлення до виконання сімейних ролей і створити підґрунтя для побудови гармонійних, стабільних і психологічно зрілих сімейних взаємин.

ВИСНОВКИ

Теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей психологічної готовності до сімейного життя здобувачів вищої освіти різних галузей знань, розробка програми її формування уможливили такі висновки.

1. Узагальнено теоретичні підходи до визначення поняття й сутності психологічної готовності особистості до сімейного життя дало змогу встановити, що даний феномен у сучасній психології трактується як складне, багаторівневе інтегративне утворення, яке включає систему взаємопов'язаних компонентів: мотиваційного, когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінкового. Аналіз наукових джерел показав, що у працях зарубіжних і вітчизняних дослідників психологічна готовність до сімейного життя розглядається не тільки як наявність позитивного ставлення до шлюбу, а як сформованість внутрішньої позиції особистості щодо сім'ї, яка передбачає усвідомленість вибору партнера, здатність до прийняття відповідальності та орієнтацію на довготривалі взаємини. Вчені підкреслюють роль емоційної зрілості, здатності до емпатії, толерантності та саморегуляції як передумов успішного сімейного життя. Встановлено, що для здобувачів вищої освіти психологічна готовність до сімейного життя пов'язана із розвитком ціннісно-смислової сфери, формуванням адекватних уявлень про подружні ролі, а також готовністю до виконання функцій сім'ї.

2. Характеристика студентського періоду як сенситивного для формування психологічної готовності до сімейного життя дала змогу обґрунтувати його особливу значущість у процесі становлення особистості здобувачів вищої освіти. В цей період відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, формування життєвих цінностей, становлення ідентичності та активізація потреби у близьких емоційно насичених взаєминах. При цьому студентська молодь перебуває у стані переосмислення життєвого досвіду, зокрема моделей сімейної взаємодії, засвоєних у батьківській родині, що створює передумови для формування власних уявлень про шлюб і сім'ю. Водночас, з одного боку, зростає інтерес до створення сім'ї та пошуку партнера, а з іншого – пріоритет надається професійному розвитку, самореалізації та досягненню особистісної автономії.

3. Визначено соціально-психологічні чинники формування психологічної готовності до сімейного життя у студентської молоді. До важливих чинників віднесено вплив батьківської сім'ї, яка є первинним середовищем соціалізації та формує базові уявлення про сімейні ролі, взаємини та способи розв'язання конфліктів. Значущу роль відіграє система ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти, яка визначає їх ставлення до шлюбу, сім'ї, батьківства та партнерства. Встановлено, що рівень соціально-психологічної зрілості, здатність до саморефлексії, розвиток емпатії та комунікативних умінь суттєво впливають на формування готовності до сімейного життя. Окрему увагу приділено впливу гендерних стереотипів і соціальних установок, які можуть як сприяти, так і перешкоджати формуванню у студентської молоді адекватних уявлень про подружні ролі. Виявлено, що важливими є також такі чинники, як узгодженість ролевих очікувань студентів, здатність до прийняття відповідальності, готовність до компромісу та конструктивного вирішення конфліктів.

4. Результати емпіричного дослідження психологічної готовності до сімейного життя здобувачів вищої освіти різних галузей знань дали змогу виявити як загальні закономірності, так і специфічні відмінності між вибірками майбутніх психологів і майбутніх учителів історії. Встановлено, що у більшості студентів домінує середній рівень сформованості психологічної готовності до сімейного життя. Зокрема, здобувачі вищої освіти демонструють достатній рівень усвідомлення значущості емоційно-інтимної сфери взаємин, прагнення до взаєморозуміння та підтримки, однак водночас виявляють недостатню сформованість діяльнісного компонента, зокрема умінь організації сімейного побуту, прийняття відповідальності та реалізації подружніх ролей. Порівняльний аналіз показав, що студенти спеціальності С4 Психологія мають дещо вищий рівень розвитку емоційного, комунікативного та рефлексивного компонентів, що пояснюється специфікою їх професійної підготовки, орієнтованої на розвиток міжособистісної компетентності. Натомість у майбутніх учителів історії частіше фіксується недостатній рівень сформованості окремих складових психологічної готовності, що проявляється у меншій визначеності ціннісних орієнтацій та нижчому рівні рефлексії щодо майбутніх сімейних ролей. Крім того, у структурі

рольових очікувань студентської молоді провідними є інтимно-емоційні та комунікативні аспекти, тоді як батьківсько-виховна та господарсько-побутова сфери мають менш виражену значущість, що свідчить про певну дисгармонію у структурі готовності до сімейного життя. Результати порівняльного аналізу засвідчили, що найбільш виразні відмінності між здобувачами різних галузей знань простежуються в емоційно-ціннісній сфері психологічної готовності до сімейного життя. Зокрема, майбутні психологи демонструють дещо вищі показники любові та емоційно-психотерапевтичної спрямованості, тоді як за іншими показниками відмінності між двома групами не досягають статистичної значущості. Тобто професійна підготовка здобувачів-психологів більшою мірою впливає на розвиток емоційно-комунікативних складових готовності до сімейного життя, тоді як практичні та когнітивні її аспекти потребують цілеспрямованого формування у студентів обох досліджуваних груп.

5. Розроблено програму формування психологічної готовності здобувачів вищої освіти різних галузей знань до сімейного життя, яка ґрунтується на поєднанні осмислення феномену сімейного життя з практичним опрацюванням навичок міжособистісної взаємодії, що реалізується через систему інтерактивних вправ, рольових ситуацій і рефлексивних завдань. Особливістю є спрямованість програми на розвиток самосвідомості здобувачів вищої освіти, формування адекватної самооцінки, подолання стереотипних уявлень про гендерні ролі, розвиток емпатії, довіри, комунікативної компетентності та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Важливим результатом програми може стати підвищення рівня усвідомленості студентської молоді щодо значущості сімейного життя, формування відповідального ставлення до створення сім'ї та виконання подружніх ролей, а також розвиток індивідуального стилю взаємин із майбутнім шлюбним партнером. Вказана програма сприятиме підвищенню рівня психологічної готовності здобувачів вищої освіти до сімейного життя.

Перспективами дослідження є експериментальна перевірка ефективності розробленої тренінгової програми, спрямованої на формування психологічної готовності студентської молоді до сімейного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко Т. Ф. Молода сім'я в сучасному виховному процесі. *Педагогіка і психологія*. 2008. №4. С. 53-59.
2. Алексеєнко Т. Про нові підходи до аналізу сімейних стосунків. *Шлях освіти*. 2007. №2. С. 34-37.
3. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : навч. посіб. Харків : Форма, 2006. 239 с.
4. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : курс лекцій Київ : МАУП, 2001. 196 с.
5. Бочелюк В. Й. Сучасні підходи до формування шлюбно-сімейних уявлень та майбутнього батьківства у молоді. *Соціально-психологічні особливості самореалізації особистості в сучасному суспільстві : монографія / за ред. В. Й. Бочелюка*. Сєверодонецьк : СНУ ім. В. Даля, 2016. С. 35-49.
6. Боярин Л. В. Соціально-психологічні особливості ціннісних орієнтацій юнаків в аспекті створення сім'ї. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукр. нац. ун-ту ім. Володимира Даля*. 2015. № 2(37). Т. 2. С. 52-58.
7. Буленко Т. Ф. Психологічний аналіз сімейних труднощів у безплідному шлюбі. *Психологія : зб. наук. праць НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2003. Вип. 13. С. 145-150.
8. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
9. Вовчик-Блакитна М. В. Підготовка молоді до сімейного життя. Київ : Знання, 1994. 48 с.
10. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
11. Гусак Н. І. Інноваційні форми і методи орієнтації юнаків і дівчат на створення повноцінної сім'ї. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2012. Вип. IX. С. 89-98.
12. Гусак Н. І. Психологічні проблеми підготовки юнацтва до сімейного життя. *Вісник ХДПУ ім. Г. Сковороди*. 2018. № 3. С. 99-103.

13. Давидюк Н. О. Образ «Я» як регулятор подружніх взаємин : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Івано-Франківськ, 2016. 20 с.
14. Демиденко Т. М. Виховний потенціал – провідна характеристика сім'ї як соціально-педагогічної системи. *Соціальна педагогіка : теорія та практика*. 2021. №6. С. 22-24.
15. Денисенко А. О. До проблеми психологічної готовності до подружніх взаємин. *Наука і освіта*. 2019. № 6. С. 171-172.
16. Денисенко А. О. Дослідження психологічної готовності молоді до подружніх взаємин. *Наука і освіта*. 2020. № 2. С. 15-18.
17. Денисенко А. Соціально-психологічні фактори психологічної готовності до подружніх взаємин. *Наука і освіта*. 2021. № 1. С. 49-52.
18. Денисенко А. О. Психологічна готовність старших підлітків та юнацтва до подружніх взаємовідносин : дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2021. 268 с.
19. Долинська Л. В., Демидова Т. А. Підготовка молоді до сімейного життя (соціально-психологічний тренінг). Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2002. 73 с.
20. Долинська Л., Демидова Т. Проблеми підготовки молоді до сімейного життя. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2011. Т. 3, ч. 4. С. 73-76.
21. Захарченко В. Г. Соціально-психологічні особливості готовності молоді до подружнього життя. *Український соціум*. 2014. №1 (3). С. 14-23.
22. Захарченко В. Г. Подружні конфлікти та стратегії їх розв'язання в молодих сім'ях. *Український соціум*. 2014. № 3 (5). С. 48-55.
23. Камінська О. В. Психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя молоді у шлюбі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. 2013. №2 (31). С. 133–140.
24. Карасевич А. П. Психолого-педагогічні теорії формування готовності студентської молоді до створення сім'ї у сучасних умовах. *Рідна школа*. 2018. № 12. С. 22-25.

- 25.Карасевич А. П. Формування готовності студентської молоді до створення сім'ї : дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2019. 281 с.
- 26.Квас О. В. Вивчення оціночних еталонів та етнічних стереотипів сучасної української молоді за допомогою семантичних вимірів. *Наукові записки ДДПУ. Проблеми гуманітарних наук*. 2018. С. 66-73.
- 27.Кізь О. Б. Формування психологічної готовності вихованців інтернатних закладів до створення сім'ї : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2013. 204 с.
- 28.Кісарчук З. Г. Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї : навч. посіб. Київ : Главник, 2006. 127 с.
- 29.Кляпець О. Я. Підготовка молоді до подружнього життя. Київ : Міленіум, 2009. 104 с.
- 30.Кляпець О. Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 178 с.
- 31.Кляпець О. Я. Шлюбно-сімейні домагання особистості як спосіб творення нею власного майбутнього. *Соціальна психологія*. 2017. № 5. С. 149-156.
- 32.Ковбас Б. Родинна педагогіка : у 3-х томах. Том I : Основи родинних взаємовідносин. Івано-Франківськ : Плай, 2006. 288 с.
- 33.Козубовська І. В., Керецман В. Ю., Товканець Г. В. Роль і функції соціально-психологічної служби в роботі з сім'єю. Ужгород: УжНУ, 2008. 82 с.
- 34.Консультування сім'ї : методичні поради / за ред. В. Г. Постового. Київ : ДЦССМ, 2013. 303 с.
- 35.Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Ельга, Ніка-центр, 2004. 400 с.
- 36.Кошонько Г. А. Психологічні особливості становлення сімей майбутніх офіцерів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2005. 20 с.
- 37.Кравець В. П. Психологія сімейного життя. Тернопіль : ТДП, 1995. 195 с.
- 38.Кравець В. П. Психофізіологічні та психолого-педагогічні аспекти формування усвідомленого батьківства. Київ : Академія, 2001. 244 с.
- 39.Кравець В. П. Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді. Київ : Київська правда, 2000. 688 с.

- 40.Кравченко Т. В. Життєві сценарії сім'ї та їхній вплив на соціальний розвиток особистості. *Педагогіка і психологія*. 2017. № 1-2. С. 61-67.
- 41.Крупник І.Р. Образи «ідеальних» чоловіка та дружини в уявленнях молоді: теорія і практика. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри: колективна монографія. Херсон, 2021. 364 с. С. 301-312.
- 42.Кузьмінський А. І., Омеляненко В. Л. Педагогіка родинного виховання. Київ : Знання, 2006. 200 с.
- 43.Кутієнко В. П. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Центр навч. л-ри, 2005. 128 с.
- 44.Левицька Т. Л. Розвиток психологічної готовності студентської молоді до створення сім'ї : дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2019. 290 с.
- 45.Левицька Т. Л. Практичні рекомендації студентам щодо самостійної підготовки до створення сім'ї. *Збірник наукових праць ХНАДПСУ*. 2009. №45. Ч. II. С. 182-185.
- 46.Левицька Т. Л. Фактори, що впливають на розвиток психологічної готовності до створення сім'ї. *Збірник наукових праць ХНАДПСУ*. 2007. №40. Ч. II. С. 231-234.
- 47.Левицька Т. Л., Потапчук Є. М. Готовність студентів до створення стабільної сім'ї як психолого-педагогічна проблема. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки*. 2007. №16 (40). С. 89-94.
- 48.Маценко Л. М. Педагогіка сімейного виховання : навч. посіб. Київ : НАКККіМ, 2013. 372 с.
- 49.Мацюк В. В. Критерії рівня сформованості образу у молоді майбутнього шлюбного партнера. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України*. 2007. Т. IX, ч. 3. С. 241-244.
- 50.Мачуська І. М. Складові підготовки старшокласників до сімейного життя. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2011. Вип. 1. С. 290-292.
- 51.Мачуська І. М. Формування культури міжособистісного спілкування юнаків у їх підготовці до сімейного життя : дис. ... канд. пед. наук. Київ,

2014. 200 с.

- 52.Медіна Т. В. Соціологія сім'ї : навч. посіб. Чернівці : Рута, 2006. 272 с.
- 53.Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр навч. літератури, 2005. 624 с.
- 54.Мушкевич М. І. Психологічні особливості впливу батьківської сім'ї на молоде подружжя : дис. ... канд. психол. наук. Луцьк, 2012. 251 с.
- 55.Невзгляденко І. О. Психологія взаємин у діаді за моделлю трансакційного аналізу. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2013. Т. V, ч. 2. С. 164-170.
- 56.Овсянецька Л. П. До питання про психологічні критерії зрілої особистості. *Актуальні проблеми психології. Том I : Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія*. 2011. Ч. II. С. 105-110.
- 57.Онищенко Г. І., Хоружий С. М. Рольова взаємодія в молодій сім'ї. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2013. Т. V, ч. 7. С. 191-197.
- 58.Онищенко Г. І., Хоружий С. М. Соціально-психологічні аспекти проблеми ієрархії молоді сім'ї. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2010. Т. V, ч. 7. С. 233-242.
- 59.Осадько О. Ю. Основи психологічної допомоги особистості : навч. посіб. Київ : КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2004. 87 с.
- 60.Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
- 61.Пілецька Л. С. Матримоніальні уявлення як чинник суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі : монографія. Київ : Прінт Квік, 2015. 216 с.
- 62.Полтавська В. Приготування до подружнього життя. Львів : Свічадо, 2010. 104 с.
- 63.Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С. Психологія сім'ї : навч. посіб. Київ : НАУ-друк, 2010. 270 с.
- 64.Постовий В. Г. Сучасна сім'я та її педагогіка. Київ : Основи, 1994. 124 с.
- 65.Постовий В. Г. Ціннісні орієнтації української сім'ї (історико-педагогічний аспект). *Педагогіка і психологія*. 2017. №1. С. 185-190.

- 66.Потапчук Є. М. Сім'я як суб'єкт збереження психічного здоров'я особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. Костюка НАПН України*. 2012. Т. IV, ч. 6. С. 214-218.
- 67.Психологія сім'ї : навчальний посібник / В. М. Поліщук, Н. М. Ільїна, С.А. Поліщук та ін. Суми : Університетська книга, 2009. 282 с.
- 68.Родинно-сімейна енциклопедія / В. М. Благінін, Н. І. Белкіна та ін. Київ : Богдана, 2006. 438 с.
- 69.Савчин М. В., Василенко П. П. Вікова психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
- 70.Семиченко В. А., Заслуженюк В. С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування : навч. посіб. Київ : Веселка, 1998. 144 с.
- 71.Сердюк Л. З. Психологічні чинники конфлікту подружжя на різних етапах шлюбу. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. Костюка НАПН України*. 2009. Т. 2. С. 62-67.
- 72.Сердюк Л. З. Динаміка особистісних рис у перші роки подружнього життя : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2016. 169 с.
- 73.Сидоренко А. В. Проблема психологічної готовності студентської молоді до сімейного життя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2012. №2 (28). С. 269-274.
- 74.Слюсаревський М. Деякі особливості сучасних уявлень молоді про шлюб (аналіз символічної репрезентації). *Соціальна та політична психологія*. 2004. № 6. С. 30-32.
- 75.Сова М.О., Деніжна С. О. Психологія сім'ї : навч. посіб. Київ : Ком-принт, 2014. 212 с.
- 76.Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : Щербатих О. В., 2015. 136 с.
- 77.Сучасна українська сім'я : медико-соціальні аспекти : монографія / Лісовський В. М., Шурма І. М., Коробчанський В. О. та ін. Харків : Майдан, 2009. 268 с.

- 78.Тарновська О. С. Психологічна готовність молоді до створення сім'ї.
Поради молодим сім'ям. Стабілізація стосунків у молодих сім'ях : в 4-х ч. : посібник. Чернівці : Прут, 2011. Ч. IV. С. 25-28.
- 79.Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ : Главник, 2004. 96 с.
- 80.Тіунова О. В. Особливості психологічної готовності до виконання материнських функцій у дівчат старшого шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки.* 2007. № 18 (42). С. 101-107.
- 81.Товкач І. Є. Хочу бути мамою, хочу бути татом : навч.-метод. посіб. Київ: Слово, 2012. 368 с.
- 82.Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ, 2017. 548 с.
- 83.Федоренко Р. П. Психологія життєдіяльності молодшої сім'ї в період кризи. *Психологія : зб. наукових праць НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2011. Вип. 13. С. 140-144.
- 84.Федоришин Г. М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї. Івано-Франківськ : Плай, 2006. 174 с.
- 85.Федяєва В. Сімейна педагогіка : у 2-х т. Херсон : ХДУ, 2007. Т. 2. 580 с.
- 86.Фомок Г.А., Кудіна О.А. Невдале подружнє життя : теоретичні та практичні аспекти психологічного діагностування і консультування. Київ : Оріон, 2004. 144 с.
- 87.Ясенчук І. В. Психологічні особливості прояву любові та симпатії шлюбних партнерів. *Психологічні перспективи.* 2014. Вип. 23. С. 341-352.
- 88.Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: навч. посіб. Київ: Вища школа, 2006. 382 с.
- 89.Krupnyk I. Labor migration influence on the future family life of labour migrants' children. *Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University.* 2019. Vol. 6. T. 1. P. 90-96. DOI: <https://doi.org/10.15330/jpnu.6.1.90-96>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностичний інструментарій дослідження

Анкета «Готовність до шлюбу» Т. Левицької

№ з/п	Показники та ознаки психологічної готовності студента до створення сім'ї	Кількість балів				
		4	3	2	1	0
1	Мотиви					
	прагнення бути разом з коханою людиною та турбуватися про неї					
	прагнення поважати партнера, прислухатися до його думки					
	наявність установки на створення сім'ї з конкретним партнером					
	упевненість в остаточності свого вибору шлюбного партнера					
2	Знання					
	знання основ психології шлюбу та сім'ї					
	знання прав та обов'язків подружжя					
	знання особливостей сімейно-шлюбної взаємодії					
	знання про способи підтримання позитивного морально-психологічного клімату в сім'ї					
3	Уміння					
	володіння способами і прийомами продуктивної міжособистісної взаємодії					
	вміння використовувати вербальні і невербальні засоби конструктивного міжособистісного спілкування					
	вміння розподіляти обов'язки та вести домашнє					
	вміння співпереживати та відповідати за іншу людину					
4	Особистісні риси					
	здатність керувати собою в різних ситуаціях міжособистісної взаємодії					
	виважене ставлення до недоліків інших людей					
	здатність визнавати свої помилки та позбавлятися їх					
	доброзичливість та уважність до інших людей					

При оцінюванні і самооцінюванні цих якостей використовується бальна система: «4» – ознаки показника у студента виявляються постійно; «3» – ознаки показника виявляються майже завжди; «2» – ознаки показника виявляються періодично; «1» – ознаки показника майже не виявляються; «0» – ознаки показника не виявляються.

На основі вияву цих ознак у поведінці студентів визначається рівень їх психологічної готовності до створення сім'ї: а) за кожним показником: низький

від 0 до 8; середній від 9 до 16; високий від 17 до 24; б) за чотирма показниками: низький від 0 до 32; середній від 33 до 66; високий від 67 до 96.

***Опитувальник «Рольові очікування і домагання
у шлюбі» (РОД) (А. Волкова, Т. Трапезнікова)***

Жіночий варіант

1. Настрій і самопочуття людини залежать від задоволення її сексуальних потреб.
2. Щастя у шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя.
3. Сексуальні стосунки – головне у відносинах чоловіка і дружини.
4. Головне у шлюбі, щоб чоловік і дружина мали багато спільних інтересів.
5. Чоловік – це друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Чоловік – це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Найголовніша турбота чоловіка – забезпечити матеріальний добробут і побутовий комфорт сім'ї.
8. Чоловік має виконувати хатню роботу нарівні з дружиною.
9. Чоловік повинен уміти обслуговувати себе, а не чекати, що дружина візьме на себе всі турботи про нього.
10. Чоловік має ходити коло дітей не менше, ніж дружина.
11. Я хотіла б, щоб мій чоловік любив дітей.
12. Про чоловіка я роблю висновок, зважаючи на те, добрий чи поганий він батько.
13. Мені подобаються енергійні, ділові чоловіки.
14. Я дуже ціную чоловіків, які серйозно захоплені своєю справою.
15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові і професійні якості мого чоловіка.
16. Чоловік повинен уміти створювати в сім'ї теплу, довірчу атмосферу.
17. Для мене головне, щоб мій чоловік добре розумів мене і сприймав таку, яка я є.
18. Чоловік – це насамперед друг, що уважно і турботливо ставиться до моїх переживань, настрою, стану.
19. Мені подобається, коли мій чоловік красиво і модно вдягнений.
20. Мені подобаються показні, високорослі чоловіки.
21. Чоловік має виглядати так, щоб на нього було приємно подивитися.
22. Найважливіша турбота жінки – щоб у сім'ї всі були доглянуті.
23. Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї сім'ї.
24. Я збираю корисні поради господарці: як готувати смачні страви, консервувати овочі, фрукти.
25. Головну роль у вихованні дитини завжди відіграє мати.
26. Я не боюся труднощів, пов'язаних з народженням і вихованням дитини.
27. Я люблю дітей і із задоволенням займаюся з ними.
28. Я прагну посісти гідне місце в житті.
29. Я хочу стати фахівцем.
30. Я пишаюся, коли мені доручають важку і відповідальну роботу.

31. Близькі друзі часто звертаються до мене за порадою, з проханням допомогти і підтримати.
32. Оточуючі часто звертаються до мене зі своїми бідами.
33. Я завжди щиро і зі співчуттям втішаю й опікую людей, які цього потребують.
34. Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю.
35. Люблю красиво одягатись, носити прикраси, користуюся косметикою.
36. Я надаю великого значення своєму зовнішньому вигляду.

Чоловічий варіант

1. Настрій і самопочуття людини залежать від задоволення її сексуальних потреб.
2. Щастя у шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя.
3. Сексуальні стосунки – головне у відносинах чоловіка і дружини.
4. Головне у шлюбі, щоб у чоловіка і дружини було багато спільних інтересів.
5. Дружина – це друг, що поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Дружина – це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Найголовніша турбота дружини – годувати і доглядати всіх у сім'ї.
8. Жінка може впасти в моїх очах, якщо вона добра господиня.
9. Жінка може пишатися собою, якщо вона хороша господиня.
10. Я хотів би, щоб моя дружина любила дітей.
11. Жінка, яка вважає за обтяжливе бути матір'ю, є неповноцінною.
12. Для мене головне в жінці, щоб вона була доброю матір'ю моїм дітям.
13. Мені подобаються ділові й енергійні жінки.
14. Я дуже ціную жінок, які серйозно захоплені своєю справою.
15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові і професійні якості моєї дружини.
16. Дружина повинна насамперед створювати і підтримувати теплу, довірчу атмосферу в сім'ї.
17. Для мене головне, щоб моя дружина добре розуміла мене і сприймала таким, який я є.
18. Дружина – це насамперед друг, який уважно і турботливо ставиться до моїх переживань, настрою, стану.
19. Мені дуже подобається, коли моя дружина красиво і модно вдягнена.
20. Я дуже ціную жінок, що вміють красиво вдягатися.
21. Жінка має виглядати так, щоб на неї звертали увагу.
22. Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї сім'ї.
23. Я люблю господарювати.
24. Я можу робити ремонт квартири, лагодити побутову техніку.
25. Діти люблять грати зі мною, охоче спілкуються.
26. Я дуже люблю дітей і вмію з ними займатися.
27. Я брав би активну участь у вихованні своєї дитини, навіть якби ми з дружиною вирішили розлучитися.
28. Я прагну посісти гідне місце в житті.
29. Я хочу стати фахівцем.

30. Я пишаюся, коли мені доручають важку і відповідальну роботу.

31. Близькі і друзі часто звертаються до мене за порадою, з проханням допомогти і підтримати.

32. Оточуючі часто звертаються до мене зі своїми бідами.

33. Я завжди щиро і зі співчуттям втішаю й опікую людей, які цього потребують.

34. Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю.

35. Я намагаюся вдягати те, що мені личить.

36. Я прискіпливо ставлюсь до крою костюма, фасону сорочок, кольору краватки.

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

Інструкція. Оберіть в кожній із десяти запропонованих нижче ситуацій один із трьох варіантів та підрахуйте результати у балах за шкалою оцінок для кожного з трьох варіантів поведінки («П» – правильно, «М» – можливо, «Н» – неправильно).

Типові ситуації, варіанти поведінки.

I. У юнака (дівчини) неприємності на роботі:

незадоволення, закиди в неквапливості, невміння взаємодіяти з керівництвом, вирішувати виробничі питання;

спокійно-дружні стосунки, іноді з втіхою та поділом прикраси;

співпереживання, прояв ніжності, прагнення заспокоїти, підтримати впевненість у правоті.

II. Зустріч гостей – батьків, родичів та друзів:

прийом простий, без особливого ентузіазму, чайний стіл з обговоренням сімейних проблем та новин;

прийом без будь-якого ентузіазму, без проявів ознак належної поваги, у розмові часом прослизає невдоволення;

прийом в урочистій обстановці, зі святково накритим столом, улюбленими стравами гостей, культурно-розважальною програмою

III. Спільні покупки, заготівля продуктів:

дружнє обговорення планів, у яких всі члени сім'ї беруть посильну, але активну участь;

одноосібне прийняття рішення, одне із подружжя віддає розпорядження, інший виконує їх;

байдуже ставлення до майбутнього, негативні висловлювання щодо планів з подальшою критикою зробленого, сварками щодо цього.

IV. «Мені ніколи, я працюю»:

міркування типу: «Робота на роботі, а вдома час – сім'ї, особистого життя»; негативна, інколи дратівлива реакція на виробничі проблеми;

ставлення до зайнятості чоловіка (дружини) розуміє, хоч і без особливого інтересу до його (її) професії;

поважне ставлення до професії, успіхів, живий інтерес до роботи чоловіка (дружини) та трудових проблем.

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

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

перевагу самотійних занять домашнім господарством з адекватним сприйняттям доброзичливої критики та побажань, без відмов від корисної допомоги;

міркування типу: «Визнаю, що порядок у домі – добре, але займатися ним немає жодного бажання; якби хтось взяв прибирання, прання та приготування їжі на себе, я була (був) дуже рада (рад)».

VI. Сексуальні стосунки:

стриманість та поміркованість у досягненні сексуального задоволення;

сексуальні відносини займають домінуюче місце у сімейному житті, решта має підпорядковане значення;

статеве життя відсувається на задній план, основні інтереси зосереджені на матеріальному забезпеченні, соціальному престижі, трудової діяльності.

VII. Турбота про потомство:

міркування типу: «Поживемо собі, подумати дитину пізно і за кілька років»; «Дитина в сім'ї потрібна, але хочу не більше одного».

бажання мати якнайбільше дітей;

бажання мати двох-трьох дітей.

VIII. Турбота про виховання дітей:

надання дитині можливості самовиховання, свободи вибору та дій;

прагнення до різнобічного (інтелектуального, психоемоційного та фізичного) розвитку дитини;

протиставлення інтелектуальних та спортивно-фізичних схильностей; курс на односторонній розвиток можливостей.

IX. Самовдосконалення у межах сім'ї:

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

все лише удвох, разом, взаємне обмеження соціальної активності;

дозвілля без цільових устремлінь, заохочення вільного проведення часу.

X. Вибір та розвиток комунікабельності:

імponує скромна поведінка в суспільстві, сумлінна праця не пов'язана із прагненням завоювати загальну увагу, але цінується вміння відстоювати свої позиції;

головним вважається вміння «не висуватись, бути непомітним у спілкуванні поза сім'єю, а часом і вдома»;

прагнення вдосконалювати манери поведінки та форми спілкування, стверджувати та з гідністю представляти свою сім'ю та себе особисто.

Опитувальник «Шкала любові і симпатії» (З. Рубін)

Інструкція: «Вашій увазі пред'являються наступні твердження, які стосуються Вас і Вашої дружини (чоловіка). До кожного твердження необхідно підібрати варіант відповіді, який, на Вашу думку, найбільше відповідає

відносинам з ним (нею). Варіанти відповіді такі: «Так, це так»; «Ймовірно, це так»; «Навряд чи це так»; «Це зовсім не так». Постарайтеся відповідати якомога відвертіше. Не затримуйтеся довго над обдумуванням затвердження. І пам'ятайте: немає правильних і неправильних відповідей».

Текст методики

1. Я відчуваю, що можу довірити йому (їй) абсолютно все.
2. Коли ми разом, у нас завжди схоже настрої.
3. Я можу сказати, що він (вона) належить тільки мені.
4. Він (вона) дуже розумна людина.
5. Для неї (нього) я готовий (а) абсолютно на все.
6. У більшості випадків він (вона) подобається людям майже відразу ж після знайомства.
7. Коли мені погано, то хочеться поділитися тільки з ним (нею).
8. Я думаю, що ми з ним (нею) внутрішньо схожі один на одного.
9. Я відчуваю себе у відповіді за те, щоб йому (їй) було добре.
10. Мені хотілося б бути схожим на нього (неї).
11. Мені приємно відчувати, що він (вона) довіряє мені більше за інших.
12. Він (вона) один (одна) з найчарівніших чоловіків (жінок), яких я знаю.
13. Мені було б дуже важко, якби довелося жити без нього (неї).
14. Я впевнений (а), що він (вона) добре до мене ставиться.

Заняття програми формування психологічної готовності здобувачів вищої освіти різних галузей знань до сімейного життя

Заняття 1

Тема. Знайомство. Наші уявлення про ідеальну сім'ю

Мета: Знайомство з учасниками групи. Привітання членів групи, ознайомлення із правилами роботи в групі. Встановлення довірливого клімату.

Правила роботи в групі:

Зустрічаючись один із одним на наших заняттях, всі:

- відкриті новим враженням;
- приймають іншого, як самого себе;
- не критикують нікого;
- не бояться бути собою;
- взаємо підтримують один одного;
- завдання виконують як важливу та відповідальну справу;
- не обговорюють за межами групи те, що відбувається в ній [57].

Вступний шерінг

Вправа 1. Привітання [44].

Мета: розминка, привітання учасників один одного.

Учасникам пропонується утворити коло й розділитись на такі три рівні частини: «європейців», «японців» й «африканців». Потім кожен із учасників іде по колу та вітається із всіма «своїм способом»: «європейці» потискують руку, «японці» кланяються, а «африканці» труться носами».

Вправа 2. Карусель першого враження [13].

В ситуації тренінгу в учасників є можливість використати унікальну можливість здобути інформацію про те враження, котре вони справляють на людей при першій зустрічі. Отримання про себе зворотної інформації організовується так, що кожен учасник зустрічається з і всіма учасниками тренінгу у мовчазній хвилинній взаємодії. При зустрічі у парах учасники обмінюються блокнотами. У блокноті партнера учасники пишуть власне враження про нього. Коли блокноти повернулись до своїх власників, відбувається перехід до нових партнерів, де алгоритм повторюється.

Керівник організовує перехід учасників від партнера до партнера й контролює чітке виконання завдання. Команди тренера можуть звучати так:

- Обміняйтесь блокнотами і починайте писати...
- Отримайте назад свої блокноти.
- Перехід, раунд №_.

Інструкція учасникам: У взаємодії, яка вас очікує, кожен зустрінеється з кожним у парній взаємодії. При зустрічі за командою Ви будете виконувати наступні дії:

1. Обмінятися робочими блокнотами.
2. У блокноті партнера в таблиці написати (коротко, одне-два слова) – Ваше враження про нього з таких позицій: 1) «ресурс» – що, як на Ваш погляд, є

його сильним ресурсом, як людини та партнера по спілкуванню; 2) «точка» – за рахунок яких його рис Ви могли б управляти ним у процесі взаємодії («точка натиску», «кнопки управління»).

3. Знову обмінятися робочими блокнотами.

4. Здійснити перехід для зустрічі з наступним партнером.

Таким чином у Вашому блокноті Ви зберете скарбничку думок про себе в ситуації першої зустрічі.

Вправа виконується мовчки. Не треба писати багато (це не опис і не характеристика). Не слід довго замислюватись над словами. По-перше, Ваші враження є анонімними. А по-друге – це важливіше – перше враження про людину формується у перші 10 секунд. Й для нас важливе якраз це перше враження. Зробіть такий подарунок один одному. Для багатьох він може бути несподіваним, проте від того ще більш цінним. Ми зможемо побачити, що *різні люди бачать нас по-різному*. Й це завжди слід враховувати. І це – основний підсумок нашої роботи у цій вправі.

Є два правила, які я попрошу виконати:

– утримуйтесь, будь-ласка, від перегляду записів у своїх блокнотах до кінця вправи (щоб не переключати увагу);

– виконуйте передачу блокнотів і переходи лише за командою тренера (щоби вправа проходила чітко й швидко).

Вправа 3. Ми схожі? [20].

Мета: знайомство учасників, підвищення довіри один до одного.

Спершу учасники ходять по кімнаті і говорять кожному зустрічному по дві фрази, як починаються словами: «Ти подібний до мене тим, що..» і «Я відрізняюсь від тебе тим, що..». Далі проводиться обговорення, звертається увага на те, що було легко чи важко робити, які були відкриття. В підсумку робиться висновок, що усі ми, по суті, подібні, але й водночас різні, проте ми маємо право на ці відмінності, й ніхто не може нас змусити бути іншими.

Заключний шерінг.

Рефлексія. Прощання.

Заняття 2

Тема. Моя сім'я починається з мене.

Мета: усвідомлення учасниками власних психологічних особливостей та сприйняття їх іншими людьми.

Вступний шерінг

Вправа 1. Хто Я? [13].

Поставте у стовпець номери від одного до десяти і дайте десять відповідей на запитання «Хто Я?». При цьому можемо враховувати будь-які свої характеристики та риси, інтереси й емоції – все, що видається вам підходящим для того, щоби описати себе фразою, котра починається з «Я – ...».

Готовий перелік кожен учасник виголошує перед групою.

Вправа 2. Проективний малюнок [33].

Вам пропонується виконати два малюнки. Візьміть листок паперу і намалюйте поряд такі два малюнки: «Я – такий як є» й «Я – такий, яким би хотів бути». На виконання малюнків дається 5 хвилин й малюнки не підписуються.

Отже, «Я такий, як є» та «Я такий, яким хотів би бути». Всі малюнки складіть, будь-ласка, на стілець в центрі кімнати. Ведучий перемішує малюнки й довільно вибирає один. Кладе його таким чином, щоб всім було видно. Тепер кожний по черзі розповість про те, що саме він бачить на малюнку. Не формальні описи, а свої відчуття, відношення до того, що зображено. Опишіть те, якою себе бачить людина, якою хотіла б стати, що хотіла би змінити у собі. Всі висловлюються по колу й при цьому автор малюнка не оголошує сам себе, а висловлюється, як і інші учасники, за своєю чергою. Після проходження повного кола, коли всі висловились стосовно малюнка, спробуємо відповісти, хто ж є автором. Тоді автор оголошує себе й розповідає, що саме хотів виразити на малюнку, відзначає репліки, які йому сподобались найбільше.

Вправа 3. Сім'я і самооцінка [1].

Яка самооцінка формується у Вашій сім'ї, можна дізнатися за допомогою невеличкого експерименту. Коли Ваша сім'я збереться за столом, спробуйте усвідомити, що Ви відчуваєте, коли до Вас звертається той чи інший член Вашої сім'ї. Звичайно не всі репліки відноситимуться до самооцінки, але, можливо, ви з подивом помітите, що навіть така репліка, як: «Передай мені, будь-ласка, картоплю», може викликати у Вас як відчуття власної значущості, так і відчуття безкорисності, залежно від тону, виразу обличчя та часу, вибраного для цього прохання. Чи не перебили Вас цією фразою, чи не слугувала вона способом продемонструвати зневагу до Вашої розповіді?

Коли вечір закінчений, спробуйте виконати завдання. Прислухайтеся до того, що Ви говорите оточуючим. Чи Ваші репліки сприяють підвищенню самооцінки членів Вашої сім'ї? Ваша гіпотеза підтверджується виразами їхніх облич? Якщо ні, зауважте, чи немає якоїсь неусвідомленої інформації у виразі Вашого обличчя, жестах або інтонації. Стежачи за своєю мовою, намагайтесь говорити лише те, що може підвищити самооцінку. Наступного дня розповісте членам Вашої сім'ї про експеримент, спробуйте проекспериментувати спільно. Обмінуйтеся враженнями, обговоріть спільну інформацію.

Вправа 4. Декларація моєї самоцінності [47].

Ведучий роздає кожному учаснику листи з надрукованим текстом. Група декламує разом вголос вслід за тренером наступне:

Я – це Я.

У всьому світі немає нікого точнісінько такого ж, як Я.

Є люди, чимось подібні на мене, але нема нікого у точності такого ж, як Я. Тому усе, що виходить від мене, є істинно моїм, тому що саме Я обрав це.

Мені належить все, що є у мені: моє тіло, включаючи усе, що воно робить; моя свідомість, включаючи усі мої думки й плани; мої очі, включаючи всі образи, що вони можуть бачити; мої почуття, якими би вони не були, тривоги й задоволення, напруження та любов, роздратування й радість; мої уста та всі слова, які вони можуть вимовляти, – ввічливі, ласкаві або грубі, правильні або неправильні; мій голос, гучний або тихий; всі мої дії, звернені до інших людей чи до мене самого(ої).

Мені належать всі мої фантазії, мої мрії, всі мої надії й мої страхи.

Мені належать усі мої перемоги й успіхи. Всі поразки й помилки.

Все це належить мені. Й тому Я можу дуже близько познайомитися з

собою. Я можу полюбити себе й потоваришувати із собою. Та Я можу зробити так, щоби усе у мені сприяло моїм інтересам.

Я знаю, що дещо у мені бентежить мене, та є у мені щось таке, чого Я не знаю. Проте так як Я дружу із собою й люблю себе, Я можу обережно та терпеливо відкривати у собі джерела того, що бентежить мене, й дізнаватися усе більше й більше різних речей про себе самого(-у).

Я можу бачити й чути, відчувати та думати, говорити й діяти. Я маю усе, щоби бути близьким(-ою) із іншими людьми, щоби бути продуктивним(-ою), вносити смисл й порядок в світ речей та людей навколо мене.

Я належу собі, й тому Я можу будувати себе. Я – це Я, й Я – це прекрасно!
Обговорення вправи і почуттів, які вона викликала в учасників.

Заключний шерінг.

Рефлексія. Прощання.

Заняття 3

Тема. Презентація Я у гармонійній сім'ї.

Мета: розкриття особистісних якостей, розширення репертуару способів взаєморозуміння.

Вступний шерінг

Вправа 1. Поділися зі мною [13].

Призначення:

- емпатійна діагностика особистісних якостей,
- розширення репертуару способів взаєморозуміння.

Учасникам тренінгу пропонують записати на картці 10 якостей:

- ніжність,
- вміння співчувати,
- вміння створювати гарний настрій,
- емоційність та доброзичливість
- інтелект й організаторські здібності
- твердість характеру та рішучість
- креативність.

Список може бути змінено, в залежності від складу групи й цілей заняття. За необхідності, тренер дає пояснення значень таких якостей.

Потім кожний учасник має вирішити, котра саме якість притаманна у когось з групи більшою мірою, аніж в нього, й підходить до цієї людини із фразою: «Будь ласка, поділись із мною, наприклад, твоїм вмінням співчувати». Той учасник, до якого звернулись із проханням, відзначає у себе на картці цю якість. Так, потрібно обійти усю групу, попросивши у кожного яку-небудь якість (чи трохи). На картці кожного з учасників будуть оцінки про те, які саме якості були у нього затребувані іншими, й які якості він сам запитував.

На вправу приділяють 20 хв. Учасники після виконання завдання сідають в коло для обговорення. Обговорення результатів може відбуватись як за кількісним, так й за якісним складом ознак.

Вправа 2. Фоторобот [38].

Призначення вправи – формування творчої уяви студентів та вміння

абстрагуватися. Один з учасників повинен створити портрет групи. Для цього йому потрібно розділити між учасниками групи такі частини тіла: голову та шию, очі та вуха, рот, руки, ноги, плечі й т.д. На вправу відводиться 15 хв.

Вправа 3. Я тебе розумію [13].

Призначення вправи – формування навичок психомоторної взаємодії та зменшення комунікативної дистанції між членами групи.

Кожен член групи обирає собі партнера і тоді впродовж 3-4 хв. у усній формі описує його стан та настрій, почуття й побажання на даний момент. Той, чий стан описує партнер, має або ж підтвердити правильність припущень, або заперечити їх. Робота може проводитися як у парах, так й в загальному колі.

Вправа 4. «Ззовні – всередині» [47].

Тренер ставить в ряд 6 – 7 стільців. Стільці відображають різні «пласти особистості». Стілець з лівого краю позначає зовнішній пласт, видимий світові та усім відомий. Стілець з правого краю позначає найбільш глибинний пласт, серцевину особистості. Решта стільців – це проміжні шари.

Тренер: «Я хочу, щоби кожен із вас по черзі виходив сюди, сідав на крайній стілець й описував себе саме таким, яким він ззовні видається людям. Тоді пересідав би на сусідній стілець й описував себе вже відповідно наступного прошарку, що лежить під поверхневим. Ви можете продовжувати описувати кожний пласт особистості, переміщуючись із стільця на стілець. Пам'ятайте, що ви не зобов'язані пройти усі пласти. Ви можете зупинитися на будь-якому етапі (стілці), коли відчуєте себе некомфортно, й вам не захочеться іти глибше».

Заключний шерінг.

Рефлексія. Прощання.

Заняття 4

Тема. Я очима партнера.

Мета: набути знань із сприйняття свого «Я» іншими людьми, отримати досвід бачення себе очима інших, навчитись сприймати себе таким, який є.

Вступний шерінг

Вправа 1. Вгадування за асоціаціями [1].

Один з вас повинен буде на якийсь час вийти з приміщення. У цей час решта домовляються між собою, кого зі всіх учасників гри, в тому числі й того, хто вийшов, вони будуть загадувати. Повернувшись, ведучий має відгадати, кого із присутніх загадала група. Він це робить, задаючи усім учасникам по черзі питання типу: «Якою була б ця людина, якби перетворилася на дерево, стала б вітром, була б твариною?» і т.д. Той учасник, якому задано питання, повинен описати предмет чи явище, використовуючи асоціації з характеристиками людини. Її зріст, колір волосся та особливості зовнішності й характеру, темперамент, проте лише не напряду, а ніби описуючи характеристики об'єкта, про який запитує ведучий. Якщо ведучий відгадує загадану людину і вказує на неї, то наступним веде учасник, за описом якого ведучий здогадався про правильну відповідь. Якщо ж ведучий помиляється або не може правильно визначити відповідь, то він іде водити ще раз. Гра продовжується до тих пір, поки не буде загадана половина учасників гри.

Вправа 2. Рекламний ролик [43].

Усім нам добре відомо, що таке реклама. Щоденно ми багато разів бачимо рекламні ролики на екранах телевізора й маємо уявлення, якими різними можуть бути способи презентації того або іншого товару. Так як ми усі є споживачами розрекламованих товарів, то не стане перебільшенням вважати нас спеціалістами по рекламі. От й уявімо собі те, що ми тут зібралися для того, щоби створити свій власний рекламний ролик для певного товару. Наше завдання – представити даний товар публіці так, щоби підкреслити його кращі сторони та зацікавити ним. Усе – як в звичайній діяльності рекламної служби.

Є один маленький нюанс: об'єктом нашої реклами будуть... конкретні люди, що сидять тут, в цьому колі. Кожен із вас витягне карточку, на котрій написано ім'я одного із учасників групи. Може виявиться, що вам дістанеться карточка із вашим власним іменем. Нічого страшного! Це означає, що вам доведеться рекламувати самого себе. У нашій рекламі буде діяти ще така умова: ви не маєте називати ім'я людини, котру рекламуєте. Більше того, вам пропонують представити людину у якості якогось товару. Подумайте, чим міг би виявитися протез, якщо б він не народився в людській подобі. Може, холодильником? Або заміським будинком? Що це за холодильник? І який заміський будинок?

Назвіть категорію ту населення, на яку буде розрахована ваша реклама. Звичайно, у рекламному ролику мають бути відображені найбільш важливі та істинні переваги рекламованого об'єкта. Тривалість кожного з рекламних роликів – не більше однієї хвилини. Після цього група має вгадати, хто із її членів був представлений в цій рекламі. За необхідності можете використовувати, як антураж, будь-які предмети, які знаходяться у кімнаті, й просити інших учасників допомогти вам.

Час – 10 хв. Вправа завершується обговоренням та рефлексією власних переживань кожного учасника стосовно презентації його в рекламному ролику.

Вправа 3. Техніка «свічки» [31].

Тренер вводить вправу з отримання зворотного зв'язку і говорить: «Я хотів би, щоби ви подумали над тим, чим саме ви хотіли би стати, якщо вам би випав такий шанс. Ви можете стати певною людиною, предметом та твариною або, можливо, рослиною». Через певний час кожен із учасників групи описує свою нову сутність. Тренер тоді говорить, що він став свічкою (відповідно до назви техніки), яка дає світло: «Якщо ви підсунете мене до чогось, то це щось стане краще видно вам. Я не можу говорити. Єдиний звук, котрий я видаю – це «ш – ш, ш – ш». Я хочу, щоби один із вас пересував мене й ставив по черзі позаду кожного із вас. Допоки я стою позаду людини, ви можете висловлюватися про цю людину або предмет, який ви бачите у її новій сутності. Проте, як тільки я скажу «ш – ш, ш – ш», то пересуньте мене до іншої людини».

Заключний шерінг.

Рефлексія. Прощання.

Заняття 5

Тема. Довіра – базовий конструкт гармонійної сім'ї.

Мета: формування почуття близькості та встановлення довірливих

взаємин між учасниками, розвиток почуття безпеки, розвиток вміння співпереживати та розуміти почуття іншої людини (емпатія).

Вступний шерінг

Вправа 1. Довірлива прогулянка [27].

Розбийтесь на пари, обираючи в партнери людину протилежної статі. В кожній парі один із партнерів починає вправу, як ведучий, а другий, як ведомий із зав'язаними очима. Через півгодини поміняйтесь ролями. Вправа виконується невербально. Якщо ви ведучий, вам слід взяти партнера за руку, або під лікоть, або обняти його за талію і повести так, щоб він уникав перешкод, таких як: сходинок, стін, дерев. Давайте вашому партнеру можливість торкнутися до цікавих на дотик предметів, наприклад, до листя або кори, завіс чи килима, а також до інших учасників групи, в яких очі також зав'язані. Постарайтесь зробити так, щоб ваш партнер міг відчувати запах квітів, тепло сонячного проміння, прохолоду від кондиціонера, міг почути голоси птахів або віддалені розмови, щоб змінилась поверхня, по якій він ступає.

Через 20-30 хв. зніміть пов'язку з його очей. Поділіться враженнями про те, як це бути поводитиме й відповідати за благополуччя того, кого ти ведеш. В ролі того, кого ведуть, звертайте увагу на свої відчуття, які виникають у зв'язку з необхідністю повністю довіритись іншому. Намагайтесь глибше сприймати відчуття. Поділіться із партнером своїм досвідом перебування у ролі відомого.

Вправа 2. Довірливе падіння [].

Цю вправу виконує пара учасників. Один падає, а другий його підхоплює. Той, хто підхоплює, стоїть в метрі за спиною падаючого партнера, щоб мати можливість припинити його падіння. Падаючий розслаблюється й валиться спиною на руки партнера. Треба падати, не переступаючи ногами й не намагаючись уникати падіння. Будучи готовим впасти або підхопити падаючого, зверніть увагу на свої почуття. Поміняйтесь один із одним, щоби кожен міг побувати у ролі падаючого й підхоплюючого. Ця вправа дає прекрасну можливість відчувати на власному досвіді, що таке довіра.

Вправа 3. Враження [19].

В цій вправі члени групи діляться враженнями один про одного. Ненадовго сідайте перед кожним зі своїх партнерів й дивіться йому у очі. При бажанні можна його торкнутись. Коротко розкажіть партнеру, як саме ви його сприймаєте та які почуття він викликає у вас. Говоріть досить голосно, для того, щоби вас чули усі. Будьте лаконічні. Коли з цим закінчите ви, всі х по черзі буде обходити наступний, і т.д. Кожен раз, коли ви вислухаєте, що про вас говорять інші, намагайтесь не відповідати їм, а лише враховувати те, що ви дізнались про себе від своїх партнерів.

Вправа 4. Їжачок [47].

Вправа проводиться в парах (юнак-дівчина). Один з пари «згортається» в клубочок і зберігає це положення. Завдання іншого – розгорнути його, знайти підхід, створити умови, за яких «їжачок» захоче «розгорнутися», встановити взаєморозуміння. Забороняються силові прийоми, лоскотання, вмовляння словами. Потім міняються ролями. Вправа завершується обговоренням:

- Як ви себе почуваєте?
- Яка роль сподобалась більше і чому?

– Де можна використати такі дотики?

Заключний шерінг.

Рефлексія. Прощання.

Заняття 6

Тема. Роль почуттів у побудові гармонійної сім'ї.

Мета: продемонструвати роль почуттів в нашому житті та стимулювати готовність й здатність із теплотою й щирістю ставитись до людей та бачити їхні кращі сторони, а також полегшити відкрите вираження почуттів стосовно іншої людини для створення дружніх взаємин в сім'ї.

Вступний шерінг

Вправа 1. Розтопи коло [11].

У цій вправі встають у коло й беруться за руки. Доброволець (ведучий) входить у коло. Він оточений, та його завданням є розтопити коло своїм теплом. Коло випустить лиш того, хто зможе знайти добрі та приємні слова про будь-кого, хто стоїть в колі, хто зуміє виразити своє тепло, вдячність або захоплення, найкращі людські почуття.

Ви не маєте бажання випустити того, хто у колі. Проте якщо ви вірите у щирість його теплих почуттів до вас, коли, на ваш погляд, людина вам щиро віддає свою душу, ви маєте відпустити свої руки, обняти його й випустити із кола. Якщо ви випускатимете людину легко, то буде нецікаво: не випускайте просто так його, хай заслужить. Той, хто випустив, не ризикує нічим: наступний у колі стане добровільно.

На кожного ведучого відводиться 2-3 хв.

Вправа 2. Телефонна розмова [46].

Одного учасника групи просять подзвонити людині, із якою не вирішене певне питання. Розмову можна побудувати в вигляді монологу, але зручніше мати допоміжну особу на іншому кінці проводу. Ведучого просять, використовуючи уявний телефон, набрати номер людини, з якою він хоче переговорити, почати його розмову словами: «Алло, говорить... Дзвоню тобі, щоб...». Ведучого спонукають говорити усе, що спадає на думку, і використовувати можливість для максимально спонтанних і вільних виразів, хай навіть зовсім не тих, які він наважився б сказати в реальному житті. Якщо на іншому кінці проводу є допоміжна особа, тренер може сказати ведучому: «Ця людина – не та справжня людина, з якою у тебе конфлікт. Ти можеш сказати їй усе, що захочеш. Вона не прийме це на власний рахунок». Тоді відбувається обмін ролями. Зазвичай ця маленька маніпуляція пожвавлює діалог. Ситуаційна техніка «телефонного дзвінка» ставиться до розмов, яких ніколи не було.

Вправа 3. Посилайте хороші почуття [11].

Ми помічаємо, коли в людини хороший настрій, коли вона оптимістично сприймає навколишній світ. Ми також відчуваємо, якщо хтось тривожиться або засмучений. Звичайно, ми відчуваємо й те, чи налаштована людина по відношенню нас дружелюбно або вороже. Чи доводилося вам коли-небудь заходити у приміщення, де відчувається «напружена атмосфера» та де перебувають роздратовані, незадоволені чи розчаровані люди? За якими саме ознаками можна визначити, що у тій чи іншій групі людей панує «напружена

атмосфера»? Ми можемо помітити це, навіть, якщо зовсім не знаємо про те, що саме там відбулось до нашої появи. Й дуже важко зберегти самому хороший настрій у такій ситуації. А за якими саме ознаками ми помічаємо, що в групі панує хороший настрій? Чи передається і нам самим цей хороший настрій?

Сядьте зручно й закрийте очі. Зробіть три глибокі вдихи й видихи. Тепер уявіть собі, що над вашею головою чудесна золота зірка. Це – ваша зірка, вона належить тобі й піклується про те, щоби ти був щасливим. Уяви собі, що ти із ніг до голови осяяний світлом цієї зорі, світлом любові й радості. Уяви собі, що це світло наскрізь пронизує усе твоє тіло. Тепер приклади послідовно свою руку спочатку до серця, а потім – до горла й до лоба. Відчуй, як саме золоте світло особливо ясно сяє у цих місцях. Уяви собі, що ти, як й твоя зоря, теж випускаєш у всі сторони промінці ясного теплого світла, і що це світло іде до всіх людей в цій кімнаті і відправ всім трішки свого світла.

Тепер передай трішки свого світла людям, яких нема у цій кімнаті, твоїм домашнім та друзям, а також близьким й знайомим, які живуть у інших містах.

Тепер прислухайся до себе самого. Чи відчуваєш ти якісь сильні відчуття, що ми усі зараз посилаємо один одному? (10 секунд)

Збережи у пам'яті такі відчуття та звертайся до них у тих випадках, коли ти втомився, або у тебе сумний настрій, або ж тобі просто потрібні свіжі сили.

А тепер попрощайся зі своєю зіркою і подумки повертайся назад. Коли я дорахую до трьох, то ти зможеш відкрити очі й знову опинитися у цій кімнаті. Раз. Два. Три.

Обговорення вправи:

- Які саме відчуття ти відчував, коли посилав світло іншим людям?
- Кому саме ти послав особливо багато світла?
- Чи було відчуття, що ти й сам отримуєш світло від когось з присутніх?
- Що саме у цій грі було найважчим для тебе?

Тут можливі найрізноманітніші реакції, в тому числі й відсутність взагалі якихось відчуттів у деяких учасників. Поясніть їм, що будь-який досвід є хороший і нормальний.

Заключний шерінг.

Рефлексія. Прощання.

Заняття 7

Тема. Взаємодія у гармонійній сім'ї.

Мета: набути досвід вміння вступати в контакт із протилежною статтю.

Вступний шерінг

Вправа 1. Побудова зорового образу [2].

Оберіть собі пару протилежної статі. Сядьте зручно й просто подивіться на свого партнера. Забудьте про те, що мама й тато вам говорили – непристойно розглядати інших людей. Дайте собі можливість до кінця насолодитись цим процесом. Розмовляти непотрібно. Роздивіться кожну рису лиця та шиї, гляньте, якого забарвлення його шкіра. Подивіться на одяг партнера. Зверніть увагу, як він рухається, як тримає спину. Роздивляйтеся його уважно лише одну хвилину. Тоді закрийте очі. Перевірте, наскільки близький до реальності і можете

відтворити внутрішнім зором образ цієї людини. Якщо ви відчуєте, що щось пропустили, трішки відкрийте очі. Добре роздивіться пропущені деталі.

Все, що із вами ц цей момент відбувалось називається процесом побудови зорового образу людини, а ваш мозок доповнював отриману інформацію.

А тепер закрийте очі. Він нагадує вам кого-небудь? Кожна людина нам нагадує когось: батьків чи близьких людей, шкільних друзів або відомих акторів. Коли ви знайшли, на кого саме він схожий, то спробуйте зрозуміти те, що ви відчуваєте до людини, яка сидить навпроти. Швидше за все, якщо ваш партнер схожий на когось, виявите, що образи ніби зливаються один із одним.

Після хвилини вашого внутрішнього монологу відкрийте свої очі й розкажіть своєму партнерові, що ви про нього думали. Якщо він когось вам нагадав, розкажіть йому хто саме це був, й чим саме ваш партнер нагадав вам цей образ. Зрозуміло, що й він повинен поділитися з вами своїми думками.

Слід сказати, що таке відбувається і у житті, коли люди спілкуються не із своїми реальними партнерами, а із тіннями з минулого.

Вправа 2. Як сподобатись [9].

Уявіть собі, що вам хочеться зав'язати контакт з людиною, від якої в значній мірі залежить ваше майбутнє. Природне ваше бажання сподобатись своєму співбесіднику, викликати в ньому прихильність до цього контакту. Оберіть собі співбесідника протилежної статі й, перш, аніж підійти до нього, щоби сподобатися, налаштуйтеся на це. Врахуйте, що людей цікавлять перш за все ви самі, тому проявіть спершу щиру зацікавленість співрозмовником, його особистістю, розпочніть розмову про нього самого. Посміхайтесь! Людям приємно бачити усміхнені обличчя. Людина буде прихильною до вас, якщо ви пам'ятатимете, як її звати. Проявіть до співрозмовника щиру увагу, поважайте його гідність. Дайте співрозмовникові перевершити вас – хай він відчує, що в чомусь він кращий за вас. Перед тим, як розпочати вашу бесіду закрийте очі і подумки прорепетируйте вашу бесіду із передбачуваним співбесідником: як ви підійдете та як ви будете виглядати, як саме це буде виглядати зі сторони, які саме можуть бути варіанти його реакції. Намагайтесь все робити розмірено, без зайвої метушні і справді щиро. А стосовно розмови: краще повідомте співбесіднику якусь останню новину. Вигадайте цю новину. Підійшовши до свого співбесідника, розпочніть розмову, від якої залежить рівень його прихильності до вас. Закінчуючи бесіду, слід оцінити її ефект. Як це найкраще зробити? Зробімо це методом взаємної оцінки.

Вправа 3. Початок [19].

Початок розмови багато у чому визначає успіх. Із чого же розпочати? Кажуть, з найголовнішого. Але не завжди головне засвоюється і розуміється одразу, адже слід певним чином налаштуватися на майбутню розмову. Співбесідники повинні бути взаємно прихильними до розмови і один до одного. З чого розпочати? З того, що вам треба, що саме вам цікаво? Ні, мабуть, краще почати із того, що цікаво вашому співрозмовнику, а для цього слід спершу з'ясувати, що ж саме його цікавить. Якщо початок розмови буде зведений до спроби знайти спільні інтереси, то тему, яка цікавить вашого співрозмовника, насамперед, а тоді і вас, успіх майбутньої розмови гарантовано. Отож, ви можете всі встати. За командою тренера підійдіть до учасника групи протилежної статі

й почніть розмову наче здалеку. Розмову про погоду, про сім'ю, про ваше хобі, про становище і останні події в країні та закордоном, про щось взаємно цікаве. Розмову іноді починають словами: «Вибачте, ми, здається, з вами вже десь зустрічались» і т.д., слово за слово. За командою змініть партнера по розмові.

Заключний шерінг.

Рефлексія. Прощання.

Заняття 8

Тема. Як долати стереотипи в сімейному житті.

Мета: навчитись розрізняти реальні знання про людину від соціальних стереотипів, які їй приписуються.

Вступний шерінг

Вправа 1. Зв'язаність стереотипами [28].

На середину кола учасників запрошується один доброволець – він є об'єктом пізнання групи.

На першому етапі вправи учасникам групи пропонується висловлювати свої ставлення, висновки щодо поведінки об'єкта, які не є очевидні одразу, але свої судження про нього на основі стереотипів. Головна умова – не ображати гідність учасників.

Тренер із кожним висловленим стереотипним судженням в сторону об'єкта пізнання робить один моток шнурком, зв'язуючи йому руки чи ноги, так, що доброволець утруднюється зробити рух руками чи ступити крок.

Коли будь-які рухи добровольця унеможливаються, тренер виголошує «Стоп!», і учасники припиняють висловлювати стереотипні судження.

На другому етапі вправи тренер пропонує учасникам висловлювати твердження стосовно того ж добровольця, які є очевидні, підтверджені власним досвідом спілкування із ним, які достовірно відповідають реальності. Із кожним таким твердженням тренер послаблює шнурки і звільняє зв'язані руки і ноги, знімаючи по одному мотку. Так відбувається до тих пір, поки добровольця не звільнять повністю, поки не закінчатся твердження, вільні від стереотипів.

По завершенню вправи обговорюються відчуття добровольця:

- що він почував, коли чув стереотипні судження по відношенню до себе?
- чи хотілось звільнитись від зв'язаності рук і ніг? Чи хотілось заперечити, спростувати почуте?
- які були відчуття на другому етапі вправи, коли твердження про нього більше відповідали дійсності?
- як порівнює свій стан впродовж першої і впродовж другої частини вправи?

Обговорюються і враження учасників групи:

- що легше було висловлювати – стереотипні, чи достовірні твердження про учасника, який перебував у центрі кола?
- які емоції і думки викликав процес зв'язування добровольця?
- які висновки для себе зробили учасники на основі цієї вправи?

Після обговорення тренер підводить підсумки, зауважує, що стереотипні судження заважають повноцінній взаємодії між людьми, заважають бачити справжні риси один одного та взаємопізнанню, формують не завжди вірні

установки та очікування щодо партнерів по спілкуванню.

Вправа 2. Роль стереотипів у взаємопізнанні [31].

Учасники розбиваються на пари юнак-дівчина. Вони стають обличчям один до одного на відстані п'яти кроків – ця відстань відмічається позначкою – вона означає відстань між партнерами по спілкуванню, які перебувають на стадії знайомства. Кожна пара отримує перелік тверджень, що відображають загальноприйняті стереотипи.

Твердження, які юнак зачитує дівчині:

- твоя головна мета – чимшвидше вийти заміж,
- ти вважаєш, що доля визначена на небесах, все давно передбачено,
- якщо тебе ревнує, значить любить,
- не родись красивою, а родись щасливою,
- ти вмієш любити сильніше, ніж твій обранець,
- ти вважаєш, що шлюб – це стабільність, коли все хороше вже позаду,
- ти повинна вийти заміж до 25 років.

Твердження, які дівчина зачитує юнаку:

- ти боїшся одруження, і старатимешся відтягнути його якнайдовше,
- ти зустрічаєшся із будь-якими дівчатами, а одружишся із мудрою, тією що не відноситься до дівчат для розваг,
- якщо ревнує, значить любить,
- ти можеш женитися навіть в 30 років, але не пізніше,
- ти вважаєш, що шлюб – це стабільність, коли все хороше вже позаду,
- шлях до серця чоловіка лежить через шлунок,
- ти вважаєш, що кохання – це є вибух, що не передбачає спокійних та гармонійних взаємин.

Дівчата зачитують своїм партнерам стереотипні твердження щодо юнаків. Якщо це твердження відповідає дійсності щодо юнака, то він робить крок назад, віддаляючись від партнерші. Якщо твердження є неприйнятне для юнака, то він робить крок вперед до партнерші. Потім міняються ролями – юнак зачитує партнерші запропонований перелік тверджень, залишаючись на тій же відстані, де опинився юнак. По завершенні зачитування переліку тверджень фіксують, наскільки наблизили чи віддалили стереотипи юнака і дівчину.

В кінці вправи обговорюються питання:

- що відчували учасники, коли їм доводилося відступати назад і віддалятися від партнера? наближатися до партнера?
- які стереотипні твердження наближали, а які віддаляли партнерів по вправі?
- що відчували учасники, бачивши, що партнер віддаляється? Або наближається?
- які висновки щодо застосування стереотипів можна зробити на основі проведеної вправи?
- що вам хотілось зробити, щоб наблизили партнера до себе? що ви зробили б у реальному житті?

Вправа 3. Спогад [35].

Учасникам пропонується згадати і записати всі відомі їм шлюбні

стереотипи. На це дається 10 хв. Далі шлюбні стереотипи зачитують, група обговорює їх походження, спростовує. Тренер дає завдання: «Згадайте випадки з життя ваших близьких або з власного досвіду, коли довіра стереотипним уявленням виправдовувала себе й запобігала можливим неприємностям в стосунках, або коли вони, навпаки, породжувала непорозуміння, наносила шкоду в взаєминах у родині, між друзями й між закоханими».

Заключний шерінг.

Рефлексія. Прощання.

Заняття 9

Тема. Як забезпечити взаєморозуміння в сімейному житті.

Мета: набути досвіду взаєморозуміння у спілкуванні із представниками протилежної статі.

Вступний шерінг

Вправа 1. Постановка жесту [37].

Розбийтесь на пари юнак-дівчина. Встаньте у дві шеренги обличчям один до другого посередині кімнати. Один з вас робить різні рухи руками, а напарник буде повторювати ці рухи, ніби відображення. Жести можете робити навіть надзвичайні, але починайте все ж таки із відносно простих. Отже, один з пари виконує різноманітні рухи, а напарник повторює, «відображає» ці рухи як у дзеркалі. За командою ведучого «Стоп» – усі зупиняються, всі завмирають, а ведучий знаходить того, в кого відображення вийшло зовсім несхожим та передає свої права ведучого цьому учаснику. Він й буде продовжувати гру.

Вправа 2. Побачення [2].

Грають двоє – Він і Вона. Імітується ситуація спізнення на побачення. Завдання одного партнера: пояснити своє спізнення. Завдання іншого – зрозуміти і вибачити.

Вправа 3. Взаємні презентації [13].

Зараз ми розіб'ємось на пари юнак-дівчина. Дається 10 хвилин на те, щоби ви розповіли один одному про себе якнайдетальніше, бо вам доведеться представити свого партнера групі. Намагайтеся отримати якнайбільше різнобічної інформації про свого партнера. Хотілось би, щоби ви відобразили у самопрезентації наступні найбільш важливі питання:

- що я ціную у самому собі;
- який предмет моєї гордості;
- що я умію робити найкраще.

Після цього організовується робота у парах. Через 10 хвилин ведучий дає додаткові інструкції.

Презентації будуть відбуватись наступним чином – один з членів пари сидить на стільці, а інший встає за його спиною, поклавши руки першому на плечі. Той, хто стоїть, буде говорити від особи того, який сидить, називаючи себе іменем свого партнера. Впродовж однієї хвилини – лиш однієї хвилини, не більше й не менше! – той, що стоїть говорить, при цьому граючи роль сидячого. Рівно за хвилину я зупиняю монолог, якщо хтось закінчить раніше, то ми будемо мовчати, поки не мине ця відведена для виступу хвилина. Так, ваше завдання – побудувати свою презентацію так, щоби вона тривала рівно 60 секунд. Після

цього будь-який член групи – я теж у тому числі – має право задати будь-які питання тому, хто виступає, на які він повинен відповідати також від імені особи, що сидить. Зрозуміло, що ви можете і не знати правильної відповіді на задане запитання, тому вам потрібно зрозуміти й відчути, як відповів б ваш партнер. До речі, той, кого презентують, не може втручатись, й змушений мовчати.

Запитання, котрі задають учасники групи і ведучий тому, хто виступає, починаються із звернення до нього по імені людини, яку він презентує, і можуть стосуватись найрізноманітніших тем, наприклад:

- Які риси ти найбільше цінуєш у людях?
- Що ти вважаєш найогиднішим?
- Чи є людина, котра здійснила сильний вплив на твоє життя? Хто вона?
- Назви своє найзаповітніше бажання.
- Чого тобі хотілось би досягнути в житті? І тому подібне.

Вправа завершується обговоренням почуттів та думок учасників. При цьому важливо приділити увагу здатності «відчувати» іншу людину настільки, щоб додати інформацію, якої бракує. Можна використати такі питання:

- Оціни успішність твоєї презентації свого партнера.
- Чи вдалось твоєму партнеру вірно викласти дані про тебе?
- Чи вдалось твоєму партнеру стати твоїм двійником?
- Чи правильно він відгадав відповіді, які давав від твого імені?

Заключний шерінг.

Рефлексія. Прощання.

Заняття 10

Тема. Як побудувати ідеальну сім'ю.

Мета: поглибити уявлення учасників групи щодо один одного, набуття впевненості в собі, зняти напругу, яка виникає в ситуації необхідності вступити в розмову з особами протилежної статі і попрактикуватися в елементарних комунікативних навичках.

Вступний шерінг

Вправа 1. Слухання [25].

Хороші стосунки між людьми залежать від того, як точно вони сприймають інформацію, котру передають один одному. Так як наш мозок працює набагато швидше, аніж мовлення, ми часто використовуємо скорочені вирази, дещо схоже на жаргон, смисл якого може бути зовсім різним (чи відмінним) для того, хто говорить, й для того, хто слухає. А іноді нам здається, що ми розуміємо один одного, в той час, як кожен додумує собі слова співбесідника так, як йому захочеться.

Оберіть собі співрозмовника протилежної статі і повідомте йому твердження, які вважаєте істинними. Він має повторити сказане вами, намагаючися наслідувати ваш голос і тон, інтонацію та вираз обличчя, позу. Подивіться, наскільки точно усе було повторено, та якщо ваш співбесідник не помилився, то повідомте йому про це. Будьте відвертими і відкритими. Згодом поміняйтеся ролями і виконайте ту ж вправу.

Вправа 2. Перефразування [17].

Сядьте обличчям один до одного з партнером протилежної статі. Зараз один із вас буде промовляти певне твердження, які видаються йому вірними. Той, хто слухає, буде виражати власну реакцію на них фразою, що починається словами: «Ти маєш на увазі, що ...», й далі повторювати висловлене співрозмовником, щоб дати йому зрозуміти, що зміст висловленого твердження він зрозумів. Ваша мета – тричі добитися згоди. Той, хто слухає, в кінці кінців повинен отримати три позитивні відповіді. Це буде означати, що він зрозумів зміст висловленого партнером твердження.

Якщо той, хто задає питання не зможе отримати достатньої кількості позитивних відповідей, той, хто відповідає, повинен пояснити йому, який саме зміст він вклав в ті або інші слова. Тож, коли ви робили такі вправи, чи вдалось вам помітити, як саме зросла ваша довіра й симпатія до партнера, в міру того, як ви намагались краще його зрозуміти? Зараз вам, мабуть, стало зрозуміло, що люди можуть вкладати в одні й ті ж слова різний сенс. Усвідомлення цих різних змістів й означає розуміння співбесідниками один одного.

Вправа 3. Вміння вести розмову [11].

Група розбивається на пари юнак-дівчина. На першому етапі роботи один з партнерів задає другому відкриті питання, які вимагають розгорнутої відповіді. (Питання «Ти живеш із батьками?» є закритим, а питання «Де ти живеш?» – відкритим). Той, хто зараз відповідає, включає в свою відповідь будь-яку інформацію про себе – не обов'язково таку, що має пряме відношення до заданого питання. Наприклад, якщо на запитання «Де ти живеш?» відповісти «В квартирі», це буде не дуже інформативно. Набагато більше інформації містить відповідь такого типу: «Я живу у квартирі, у якій живуть ще троє: мама, батько й старший брат». Кожен із партнерів залишається у своїй ролі впродовж п'яти хвилин. Потім вони міняються ролями, щоб кожен отримав можливість потренуватися у постановці відкритих питань і у вмінні відповідати на такі питання, повідомляючи при цьому довільно обрану інформацію.

На другому етапі вправи один із учасників кожної пари починає з того, що розповідає що не будь про себе або описує якийсь свій життєвий досвід. Інший намагається підтримати розмову, або просить пояснити, чи перефразувати. Наприклад, якщо перший говорить: «Вчора я купив новий компакт-диск для комп'ютера», другий може продовжити: «Цей диск із музикою або іграми?» Через хвилин п'ять учасники діалогу міняються ролями.

Між цими двома етапами роботи слід передбачити час на те, щоб її учасники могли обмінятися враженнями і розповісти один одному про труднощі, які в них виникли.

Заключний шерінг.

Рефлексія. Прощання.