

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології, філософії та соціально-гуманітарних дисциплін

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 Карсканова С.В.

«_10_» ____ 06 ____ 2026 р.

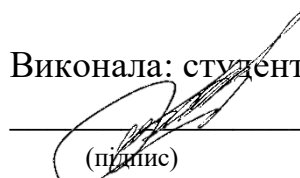
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «бакалавр»

зі спеціальності 053 «Психологія»

на тему «Психологічна підготовка молоді до сімейного життя»

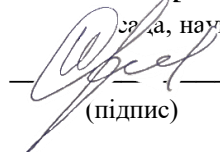
Виконала: студентка групи 4551 з.

 Білик Л.О.
(підпис)

Керівник роботи:

кандидат психологічних наук,

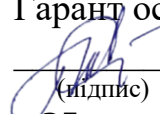
доцент кафедри психології

 (згідно з науковим ступенем вченого звання)
Литвиненко І.С.
(підпис)

Миколаїв 2026 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова****Навчально-науковий гуманітарний інститут**

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми

(підпис) Чугуєва І.Є.
«_25_» __02____2026 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Студента/ки **Білик Лілії Олександрівни**

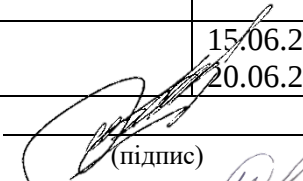
1. Тема роботи: **«Психологічна підготовка молоді до сімейного життя»**
Керівник роботи канд. психол. наук, доцент **Литвиненко Ірина Сергіївна**
Затверджені наказом ректора №198-уч від «25» лютого 2026 року
2. Термін подання роботи: 5.06.2026.
3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.
4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):
Теоретичні основи психологічної підготовки молоді до сімейного життя.
Емпіричне дослідження психологічної готовності молоді до сімейного життя.
5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 11 слайдів, з висвітленням таких питань як назва, об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).
6. Дата видачі завдання 25 лютого 2026 року.

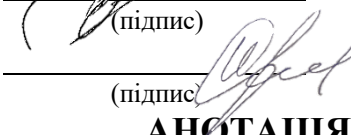
КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Н о м е р	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	10.02.2026	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	15.02.2026	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	25.02.2026	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	01.03.2026	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	15.03.2026 - 31.03.2026	
6.	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2025-07.04.2025	
7.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2026 – 10.05.2026	Розділ 2 (15-20 сторінок)
8.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	10.05.2026 – 15.05.2026	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок (без списку літератури і додатків).
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2026 – 05.06.2026	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	08.06.2026 – 12.06.2026	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2026 – 12.06.2026	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	12.06.2026 – 14.06.2026	
13.	Захист роботи	15.06.2026-20.06.2026	

Студент

Керівник роботи


(підпис)


(підпис)

АНОТАЦІЯ

Білик Л.О.

Литвиненко І.С.

У роботі здійснено теоретичний аналіз психологічної готовності молоді до сімейного життя, розкрито її структуру, компоненти та чинники формування. Проведено аналіз сучасних підходів до вивчення даної проблематики з використанням надійних психодіагностичних методик та методів математичної статистики для підтвердження достовірності отриманих результатів. На основі отриманих результатів розроблено систему психологічних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня готовності молоді до створення сім'ї.

Ключові слова: психологічна готовність до шлюбу, сімейне життя, молодь, старшокласники, ціннісні орієнтації.

Білик Л.О. Психологічна підготовка молоді до сімейного життя: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2026. 50 сторінок.

ANNOTATION

The paper provides a theoretical analysis of the psychological readiness of youth for family life, revealing its structure, components, and factors of formation. An analysis of modern approaches to studying this issue has been conducted using reliable psychodiagnostic methods and mathematical statistics to confirm the validity of the obtained results. Based on the results obtained, a system of psychological recommendations aimed at increasing young people's readiness for family life has been developed.

Keywords: psychological readiness for marriage, family life, youth, senior school students, value orientations.

Bilyk L. O. Psychological preparation of youth for family life: Bachelor's qualification thesis in specialty 053 «Psychology». Mykolaiv : Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2026. 50 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ	10
1.1. Поняття сім'ї та сімейного життя в психології	10
1.2. Психологічна готовність до шлюбу: сутність та структура	12
1.3. Фактори формування готовності молоді до сімейного життя	15
1.4. Традиції та звичаї підготовки молоді до сімейного життя: історичний аспект	19
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ	24
2.1. Організація та методи дослідження	24
2.2. Аналіз та узагальнення результатів дослідження	30
2.3. Рекомендації психологічної роботи з підвищення готовності молоді до сімейного життя	39
Висновки до розділу 2	49
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ	58

ВСТУП

За останні десятиліття у молодіжному середовищі помітно змінилися уявлення про шлюб, партнерство та сімейні ролі. Соціальні, економічні й культурні процеси впливають на те, як молоді люди розуміють відповідальність, близькість та обов'язки у подружніх стосунках. На тлі цих змін усе більш очевидною стає потреба у свідомій та цілеспрямованій психологічній підготовці до створення сім'ї, адже значна частина конфліктів і розривів виникає через неузгоджені очікування та недостатню особистісну зрілість партнерів.

Підготовка до подружнього життя – тривалий і багатоплановий процес, який має починатися задовго до того, як молода людина досягне офіційно встановленого шлюбного віку. Чинниками гармонійних шлюбно-сімейних взаємин є передусім настановлення на здоровий спосіб життя, відповідальне ставлення до виконання нових ролей і функцій, пов'язаних із сімейним життям, а також здатність до конструктивної взаємодії з партнером.

Складність побудови стабільних взаємин обумовлена не лише зовнішніми чинниками, а й внутрішньою готовністю молодої людини до взаємодії, відповідальності та розв'язання суперечок. Саме тому вивчення особливостей психологічної готовності до сімейного життя є важливим як для теорії сімейної психології, так і для практичної роботи з молоддю.

Проблема психологічної готовності молоді до шлюбу та сімейного життя знайшла відображення у працях багатьох вітчизняних дослідників. Теоретичні засади психологічної готовності до шлюбу та структуру її компонентів досліджували Т. Левицька, Г. Дьоміна, А. Денисенко, В. Захарченко. Питання підготовки учнівської та студентської молоді до сімейного життя в історичному й педагогічному аспектах вивчав В. Кравець. Психологію сімейних стосунків, рольову структуру сім'ї та чинники подружньої сумісності досліджували Р. Федоренко, О. Столярчук, Л. Василенко, Н. Максимова. Ціннісні орієнтації молоді у контексті шлюбно-

сімейних установок аналізували В. Панченко та О. Штепа. Актуальні проблеми психологічної готовності студентської молоді в сучасних умовах досліджувала Т. Гаврикова.

Попри значний обсяг наукових розвідок, проблема психологічної готовності молоді до сімейного життя в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану в Україні, потребує подальшого вивчення, що й зумовлює актуальність обраної теми.

Об'єкт дослідження – процес становлення психологічної готовності молоді до сімейного життя.

Предмет дослідження – психологічні чинники та особливості формування готовності молоді до побудови подружніх стосунків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити особливості формування психологічної готовності молоді до сімейного життя.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретичні підходи до вивчення психологічної готовності до шлюбу.
2. Розкрити структуру та зміст основних компонентів готовності.
3. Провести емпіричне дослідження рівня готовності молоді до сімейного життя.
4. Визначити чинники, що впливають на формування готовності молоді.
5. Сформулювати рекомендації щодо підвищення рівня психологічної підготовки молоді.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що рівень психологічної готовності молоді до сімейного життя визначається розвитком емоційної зрілості, комунікативних умінь та досвідом взаємодії з оточенням; а спеціально організована психологічна підготовка сприяє її підвищенню.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс методів. Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми психологічної

готовності молоді до сімейного життя. Емпіричні методи: психодіагностичне тестування із застосуванням таких методик:

1. Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча – для визначення ієрархії термінальних та інструментальних цінностей респондентів і місця сімейних цінностей у загальній системі життєвих пріоритетів молоді.
2. Опитувальник FACES-3 (Д. Х. Олсон) – для діагностики рівня сімейної згуртованості та адаптації, визначення типу сімейної системи й оцінки емоційних зв'язків у сім'ї.
3. Тест-карта оцінки готовності до сімейного життя (І. Ф. Юнда) – для визначення рівня підготовленості молоді до виконання сімейних функцій, зокрема у сфері побуту, виховання дітей, міжособистісної взаємодії та комунікації.

Методи обробки результатів: кількісний та якісний аналіз отриманих даних, порівняльний аналіз показників.

Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному аналізі проблеми психологічної готовності молоді до шлюбу та сімейного життя, емпіричному дослідженні особливостей психологічної готовності старшокласників до подружнього життя із застосуванням комплексу діагностичних методик, а також у виділенні ефективних засобів підготовки молоді до шлюбно-сімейних стосунків.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні та поглибленні уявлень про психологічні засоби підготовки молоді до шлюбу та сімейного життя, а також у систематизації чинників, що впливають на формування психологічної готовності молоді в сучасних соціальних умовах.

Практичне значення дослідження. Отримані результати можуть бути використані психологами, педагогами та соціальними працівниками у профілактичній і просвітницькій роботі з молоддю, спрямованій на формування відповідального ставлення до сімейних стосунків та розвиток психологічної готовності до створення сім'ї.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота містить 15 таблиць, 3 рисунки, 5 додатків. Загальний обсяг роботи 72 сторінки, з них основного тексту 50 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

1.1. Поняття сім'ї та сімейного життя в психології

Сім'я є однією з найбільш значущих форм організації людського життя, яка забезпечує емоційний, соціальний та психологічний розвиток особистості. У психології сім'я розглядається не лише як соціальний інститут, а насамперед як система взаємин, що впливають на формування особистісних характеристик, моделей поведінки та емоційних реакцій людини.

З погляду системного підходу сім'я трактується як цілісна динамічна система, у якій кожен член виконує певну роль і знаходиться у взаємодії з іншими. Зміна одного елемента цієї системи неминуче впливає на функціонування всієї родини. Такий підхід дозволяє розглядати сімейні стосунки як мережу взаємних впливів, де поведінка кожного члена є одночасно результатом і причиною змін у сім'ї [32].

У психодинамічних концепціях сім'я описується як середовище, де формуються базові емоційні зв'язки, внутрішні уявлення про любов, підтримку, близькість та безпеку. Саме в дитинстві закладається модель прив'язаності, яка надалі визначає стиль взаємодії у дорослих стосунках. Наприклад, наявність надійного емоційного контакту з батьками пов'язана з формуванням довіри до партнера й здатністю будувати стабільні стосунки [33].

У гуманістичній психології сім'я розглядається як простір для особистісного зростання, де людина може реалізувати свої потреби у прийнятті, розумінні та саморозкритті. Гармонійні сімейні стосунки сприяють розвитку впевненості, самоповаги та емоційної зрілості. Водночас недостатність підтримки, критика або відсутність емоційної доступності

можуть стати джерелом внутрішніх конфліктів і впливати на побудову стосунків у дорослому віці [3; 36].

Сімейне життя у психології визначають як процес взаємодії партнерів, який включає емоційний, поведінковий, ціннісний та комунікативний аспекти. Це не статична структура, а постійний розвиток, що охоплює різні етапи: створення сім'ї, адаптацію до спільного життя, появу дітей, зміну ролей, розв'язання конфліктів, підтримання емоційної близькості та спільне подолання життєвих труднощів [32; 34].

Одним із ключових компонентів сімейних стосунків є комунікація, яка визначає якість взаєморозуміння і здатність подружжя узгоджувати свої потреби та очікування. Ефективна комунікація сприяє конструктивному розв'язанню конфліктів, тоді як її дефіцит може призводити до емоційної дистанції та напруження [4; 20].

Важливим психологічним аспектом сімейного життя також є розподіл ролей і узгодження очікувань щодо обов'язків, батьківства, професійної діяльності та побуту. Несумісність уявлень про ролі часто стає джерелом конфліктів, особливо на ранніх етапах шлюбного життя [3; 26].

Сім'я виконує низку важливих функцій: емоційну, виховну, підтримувальну та регулятивну. Саме в сімейному середовищі людина вперше навчається нормам взаємодії, отримує досвід співпраці, емпатії, довіри та відповідальності. Позитивний досвід родинних стосунків формує здатність у майбутньому створювати зрілі партнерські взаємини [14; 27].

Таким чином, у психології сім'я розглядається як багаторівнева система, у якій переплітаються емоції, ролі, цінності й моделі поведінки. Сімейне життя – це тривалий процес взаємної адаптації та розвитку, що потребує зрілості, відповідальності, здатності до діалогу й готовності будувати партнерські стосунки. Розуміння цих аспектів є важливим підґрунтям для аналізу психологічної готовності молоді до створення сім'ї.

1.2. Психологічна готовність до шлюбу: сутність та структура

Психологічна готовність до шлюбу є одним із ключових чинників успішного функціонування майбутньої сім'ї. У психології її розглядають як комплекс особистісних характеристик, установок, навичок і ресурсів, які забезпечують здатність людини вступати у тривалі партнерські стосунки, брати на себе відповідальність і підтримувати гармонійну взаємодію [6; 35].

Готовність до сімейного життя не виникає раптово – вона формується поступово під впливом виховання, соціального оточення, життєвого досвіду та емоційного розвитку. Водночас високий рівень психологічної зрілості не гарантує повної відсутності конфліктів, але істотно підвищує здатність конструктивно їх долати [8; 21].

У науковій літературі виділяють декілька ключових компонентів психологічної готовності до шлюбу [6; 11; 35]:

1. Емоційно-вольовий компонент охоплює здатність контролювати власні емоційні реакції, правильно виражати почуття та витримувати складні ситуації без руйнівних проявів. Емоційно зріла людина здатна до емпатії, співпереживання та підтримки партнера. Важливою ознакою є також уміння переживати фрустрацію та зберігати емоційну стабільність у конфліктних ситуаціях [25].

2. Комунікативний компонент пов'язаний зі здатністю будувати відкритий, чесний і конструктивний діалог. Комунікативна компетентність включає: навички активного слухання; уміння домовлятися; здатність формулювати власні потреби без агресії; готовність до обговорення складних тем. Недостатній розвиток цих умінь часто призводить до накопичення непорозумінь та зниження якості стосунків [4; 5].

3. Когнітивно-ціннісний компонент включає уявлення про шлюб, сімейні ролі, батьківство, відповідальність, а також сформовану систему цінностей щодо сімейного життя. Важливим показником готовності є

реалістичне сприйняття майбутнього шлюбу, відсутність ідеалізації партнера та усвідомлення того, що сім'я потребує зусиль і взаємодії [26; 35].

4. Мотиваційний компонент передбачає усвідомлене бажання створити сім'ю, а не підкорення соціальному тиску або страху самотності. Зріла мотивація спирається на внутрішню потребу у близькості, партнерстві та спільному житті. Натомість зовнішні мотиви (матеріальні вигоди, прагнення «бути як всі») можуть стати основою для нестабільного шлюбу [1; 12].

5. Поведінковий компонент відображає здатність людини до практичної взаємодії: ведення спільного побуту, планування бюджету, прийняття рішень, участь у вихованні дітей, розподіл обов'язків. Поведінкова готовність визначає здатність діяти відповідально та координувати свої дії з партнером [16].

6. Соціально-психологічний компонент включає вміння адаптуватися у соціальному просторі, злагоджувати взаємини з родичами партнера, інтегруватися в нові групи та зберігати автономність, не руйнуючи меж сім'ї. Соціальна зрілість допомагає подружжю ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем і долати зовнішні стресори [9; 24].

Загалом психологічна готовність до шлюбу – це інтегральне утворення, що поєднує емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну зрілість особистості. Високий рівень готовності підвищує ймовірність того, що подружжя зможе створити стабільну, гармонійну сім'ю, вирішувати конфлікти конструктивно та ефективно розподіляти ролі [35].

Формування цієї готовності є безперервним процесом, який залежить від досвіду сімейного виховання, якості попередніх стосунків, особистісного рівня розвитку та психологічної підтримки [6; 17].

Перші уявлення людини про шлюб не виникають у момент дорослішання – вони формуються значно раніше, в процесі щоденного життя у батьківській родині. Саме сімейне середовище стає тим простором, де

дитина не лише спостерігає взаємини між дорослими, а й поступово засвоює смисли, пов'язані з близькістю, відповідальністю та партнерством [3; 27].

На відміну від формального навчання, вплив сім'ї має прихований характер: більшість моделей поведінки засвоюється неусвідомлено. Дитина запам'ятовує не стільки слова, скільки стиль взаємодії – як дорослі реагують на труднощі, як підтримують одне одного, як поведуться під час конфліктів. У подальшому ці спостереження стають своєрідним «внутрішнім сценарієм», на який людина спирається, будуючи власні стосунки [37].

Вагомим чинником є якість емоційних зв'язків у сім'ї. Якщо в родині переважає довіра, відкритість і підтримка, у молодій людини формується уявлення про шлюб як безпечний простір, де можна бути собою і розраховувати на взаєморозуміння. У протилежному випадку – за умов напруження, відчуження або нестабільності – шлюб може сприйматися як джерело ризику, контролю або розчарування [3; 20].

Не менш суттєвим є те, як у сім'ї вирішуються суперечності. Спосіб реагування на конфлікти часто переноситься у майбутні стосунки майже без змін. Якщо дитина звикає до ігнорування проблем або агресивних реакцій, ці стратегії можуть закріпитися як «норма». Натомість досвід відкритого обговорення і пошуку компромісів сприяє формуванню більш гнучкого і зрілого підходу до взаємодії [4; 5].

Окрему роль відіграє розуміння сімейних ролей. У процесі дорослішання молода людина поступово формує власне бачення того, якими мають бути обов'язки партнерів, як розподіляється відповідальність, що означає підтримка та взаємодопомога. Ці уявлення можуть як повторювати батьківську модель, так і формуватися у вигляді її переосмислення або навіть заперечення [24; 26].

Варто також враховувати, що вплив сім'ї не є абсолютно визначальним, але він задає початковий напрямок розвитку уявлень про шлюб. Подальший життєвий досвід, спілкування з однолітками та особисті стосунки можуть

коригувати або змінювати ці уявлення, однак саме родина закладає базу, на яку накладаються всі інші впливи [3; 34].

Отже, сім'я виступає не просто середовищем виховання, а первинною моделлю майбутніх подружніх взаємин. Через повсякденну взаємодію, емоційний клімат і спосіб розв'язання життєвих ситуацій вона формує у молоді цілісне бачення шлюбу, яке в подальшому впливає на готовність до створення власної сім'ї та характер цих стосунків [27; 34].

1.3. Фактори формування психологічної готовності молоді до сімейного життя

Формування психологічної готовності молоді до сімейного життя є багатограним процесом, що залежить від низки внутрішніх і зовнішніх чинників. Рівень готовності визначається не лише особистісними характеристиками молодої людини, а й впливом сімейного середовища, освітніх інституцій, культурних норм та соціально-економічних умов. Розуміння цих факторів дає можливість комплексно оцінити, чому одні молоді люди легше адаптуються до шлюбного життя, а іншим складніше вступити у стабільні та гармонійні стосунки [6; 25].

Перший і найважливіший фактор – це досвід взаємин у родині, де виростає дитина. Саме в цьому середовищі формуються базові уявлення про любов і підтримку; моделі взаємодії між партнерами; розподіл ролей у сім'ї; способи розв'язання конфліктів; емоційне вираження та межі особистості. Позитивний досвід теплих, стабільних відносин сприяє формуванню безпечної моделі прив'язаності та здатності будувати довірливі стосунки, а у сім'ях з високим рівнем конфліктності молодь часто формує ускладнені моделі поведінки, які переносяться у власні стосунки [18; 20].

Особистісні характеристики суттєво впливають на готовність до шлюбу. До визначальних рис належать: емоційна стабільність; здатність до саморегуляції; відповідальність; рівень самооцінки; уміння виражати власні

потреби; толерантність до фрустрації. Молоді люди з високим рівнем зрілості легше приймають складні рішення, краще адаптуються до нових обставин і здатні будувати спокійний, обґрунтований діалог з партнером [9; 11; 25].

Цінності, прийняті в суспільстві, суттєво формують уявлення молоді про шлюб та сімейне життя. ЗМІ, соціальні мережі, освітні програми й громадська думка створюють моделі романтичних і сімейних стосунків. У сучасному інформаційному просторі часто домінують суперечливі стандарти – з одного боку, ідеалізація романтичних відносин, з іншого – підкреслення автономії та індивідуалізму. Це може породжувати внутрішні протиріччя та невпевненість щодо власної готовності до шлюбу [24; 38].

Попередній досвід романтичних стосунків, дружби та соціальної взаємодії є важливою основою для побудови майбутньої сім'ї. Молода людина, яка мала досвід конструктивної комунікації, вміння домовлятися, вирішувати суперечки та практикувати емоційну підтримку, зазвичай має вищий рівень готовності до партнерства. Негативний досвід (зрада, токсичні стосунки, емоційне насильство) може, навпаки, знижувати здатність до довірливих взаємин [1; 30].

Заклади освіти, молодіжні організації та психологічні служби можуть відігравати значну роль у формуванні готовності до сімейного життя. Програми сімейної освіти, тренінги з розвитку комунікативних навичок, психологічні консультації сприяють формуванню усвідомленого ставлення до шлюбу та відповідальності [15; 16]. На сучасному етапі система навчально-виховної роботи закладів освіти навчає індивіда виконувати статеву роль відповідно до стандартизованих уявлень про «чоловіче» і «жіноче», що стримує розвиток особистості та перешкоджає її самореалізації. Це зумовило коригування поглядів на соціально-психологічні відмінності між статями і відповідно передбачає гендерний аспект у процесі виховання [24; 28].

Матеріальна стабільність, житлові умови, можливості працевлаштування та соціальна підтримка суттєво впливають на готовність молоді створювати сім'ю. Нестабільність або невпевненість у майбутньому

часто призводять до відкладання шлюбу, уникання відповідальності або страху перед сімейними зобов'язаннями. Водночас дослідження показують, що навіть за обмежених ресурсів високий рівень психологічної зрілості та підтримка з боку партнера можуть компенсувати економічні складнощі [6; 30].

Особисті плани щодо кар'єри, самоосвіти, подорожей, саморозвитку впливають на рішення щодо вступу у шлюб. Важливим є узгодження життєвих цілей партнерів. Зріла мотивація до створення сім'ї передбачає усвідомлене бажання спільного життя, а не прагнення відповідати чужим очікуванням або уникнути самотності [6; 12].

Науковець І. Штилева вивчала ставлення старшокласників до виконання ролі батька і виховання дітей. Було виявлено, що традиційний розподіл домашніх обов'язків призводить до того, що у підлітків проявляються гендерні стереотипи і вони опановують різні навички залежно від гендерної приналежності. У результаті чоловіки можуть виявитися погано підготовленими до різноманітних ролей, які їм доведеться виконувати в подальшому [37].

А. Лідерс вважає, що сім'я ефективно функціонуватиме тоді, коли рольова структура відповідатиме таким вимогам: виконання ролі має забезпечувати задоволення потреб усіх членів сім'ї; сукупність ролей має утворювати несуперечливу цілісну систему; прийняті ролі не повинні призводити до «рольових перевантажень» і мають відповідати можливостям особистості [37].

Окрім сім'ї, важливу роль у формуванні уявлень молоді про шлюб і сімейне життя відіграє ширше соціальне середовище. Саме в ньому молода людина отримує альтернативні моделі взаємин, порівнює їх із власним досвідом і поступово формує власне бачення партнерства [2; 26].

Значний вплив мають однолітки та найближче соціальне оточення. У процесі спілкування молодь обмінюється думками, досвідом стосунків, обговорює питання довіри, ревнощів, відповідальності. Такі неформальні взаємодії часто впливають не менше, ніж сімейне виховання, оскільки

сприймаються як більш «реальні» та близькі. Саме в цьому середовищі формується ставлення до шлюбу як до бажаного або небажаного етапу життя [26; 32].

Вагомим чинником є інформаційний простір, у якому перебуває сучасна молодь. Соціальні мережі, фільми, блоги та медіаконтент створюють різноманітні образи стосунків – від ідеалізованих до критично-негативних. Часто такі образи не відображають реальної складності сімейного життя, але впливають на очікування: формується уявлення про «ідеального партнера» або, навпаки, переконання, що шлюб обмежує свободу [24; 38].

Підготовка молоді до шлюбу і сім'ї є багатограним процесом, який охоплює кілька аспектів (В. Кравець): загальносоціальний, моральний, психологічний, правовий, господарсько-економічний, естетичний, інтимно-сексуальний [19]. Усі вони тісно пов'язані між собою та мають за мету формування повноцінного сім'янина.

Загальносоціальна підготовка передбачає завершення освіти, здобуття професії та початок самостійної трудової діяльності. З цим нерозривно пов'язана соціально-економічна готовність до шлюбу – здатність молодих людей самостійно матеріально забезпечити себе і свою сім'ю та усвідомлення відповідальності за партнера, сім'ю, дітей [19]. Моральна підготовка передбачає формування серйозного ставлення до шлюбу, почуття відповідальності, доброти, чуйності, терпеливості [16; 19]. Психологічна підготовка спрямована на формування здатності розуміти іншу людину, підтримувати її та регулювати складні конфліктні ситуації, що передбачає розвиток емпатії, емоційної гнучкості та вміння спілкуватися і співпрацювати [16].

Не менш важливим є економічний і соціальний контекст. За відсутності впевненості у майбутньому шлюб може відкладатися або сприйматися як складне й ризиковане рішення [30; 31].

Отже, психологічна готовність молоді до сімейного життя формується під впливом широкого спектра чинників: від емоційного клімату в

батьківській сім'ї та особистісної зрілості до соціально-культурного контексту й життєвих перспектив. Усвідомлення цих факторів є важливим для подальшого аналізу й розробки ефективних програм підготовки молоді до створення сім'ї.

1.4. Традиції та звичаї підготовки молоді до сімейного життя: історичний аспект

Підготовка молоді до сімейного життя в давнину була глибоко вкорінена в традиції, працю та обрядовість, спрямовані на формування відповідальності, працьовитості та моральних цінностей. Цей процес починався з раннього дитинства і завершувався шлюбом, який вважався переходом до дорослого статусу [18; 19].

Трудове виховання (практичні навички): дівчат змалечку вчили вести господарство – прясти, ткати, шити, вишивати, готувати їжу, доглядати за городом та молодшими дітьми. Хлопців готували до важкої фізичної праці та захисту родини [2; 7]. Символічні ініціації: перехід до дорослого життя відзначався випробуваннями або отриманням першого інструмента – ножа, сокири чи шаблі, що символізувало здатність захистити себе та родину. Виховання через обряди: у купіль дівчаток додавали символічні рослини (ромашку, калину, любисток), хлопчиків купали з гілочками дуба та любистку для міцності та здатності кохати [2]. Соціалізація та дозвілля: молодь готувалася до шлюбу на вечорницях, де вчилася спілкуванню, вибору пари та засвоювала народні звичаї [7]. Підготовка завершувалася приблизно до 27–29 років, коли молоді люди набували необхідних знань, навичок та соціального статусу для створення власної родини [2].

До другої половини XIX ст. проблема підготовки до сімейного життя не розглядалась у психолого-педагогічній науці. Провісниками в Європі стали феміністичні рухи, які, домагаючись емансипації жінок, добивались їх прав на регулювання народжуваності, що передбачало підготовку до усвідомленого

народження дітей і батьківства [18]. У кінці XIX – на початку XX століття в Україні, як і у багатьох інших європейських країнах, зростає інтерес до наукової розробки шлюбно-сімейної та сексуальної проблематики [7; 39].

Лише наприкінці 1960-х років у зв'язку з проведенням наукових досліджень у низці шкіл, у тому числі й в Україні, запроваджуються факультативи і спецкурси («Основи сім'ї», «Шлюб і сім'я», «Молода сім'я» тощо). У 1982–1983 навчальному році в радянську школу був запроваджений курс «Етика і психологія сімейного життя» (ЕПСЖ). Основна його мета – виховати у юнаків і дівчат готовність до вступу в шлюб, створення сім'ї, ознайомити з тим, як правильно будувати внутрішньосімейні стосунки і виховувати дітей [18; 19]. Даний предмет проіснував не більше 6–8 років і був вилучений з навчальних планів з низки причин: десексуалізованість змісту, методична невідповідність, відсутність залучення психологічної служби та державної підтримки [18].

У кінці 1980-х років у зв'язку з епідемією СНІДу в більшості держав світу поступово змінюється ставлення до сексуальної просвіти, причому основним інформатором з даного питання ставала школа. Після встановлення української незалежності дошлюбною підготовкою ніхто системно не опікувався. Окремі фрагменти статевої просвіти були включені у шкільний курс «Основи здоров'я». Серед суттєвих проблем – депопуляція населення, низька стійкість шлюбно-сімейних стосунків, зростання рівня розлучень і позашлюбної народжуваності, широке розповсюдження соціального сирітства [18; 28; 38].

Головною проблемою української молоді наразі є війна. Основними викликами в умовах війни є: хронічний стресовий стан і переживання; зміна сімейних ролей та відповідальності; економічна нестабільність; втрата близьких; психологічні проблеми дітей; втрата житла, майна, вимушена міграція та переселення [30]. Молодь стикається з багатьма проблемами – необхідністю пристосовуватись до нових умов життя, недовірою до соціуму,

розмиванням минулих установок про будування сім'ї на фоні війни. Зрілим емоційно людям легше пристосуватись до нових умов [30; 31].

Ще однією проблемою є те, що у батьків не вистачає часу займатись підготовкою молоді до сімейного життя – всі ресурси спрямовані на виживання та надання дітям безпеки, багато сімей залишаються без батька, що похитує формування у молоді поняття про повну щасливу сім'ю [15; 30].

Однією з поширених проблем є суперечливість уявлень про шлюб: з одного боку, у суспільстві зберігається цінність сім'ї як важливого орієнтиру, з іншого – поширюється ідея особистої свободи та незалежності [6; 26]. Ще одним викликом є недостатній рівень навичок міжособистісної взаємодії, схильність до ідеалізації партнерських відносин під впливом медіа та соціальних мереж, а також недостатня готовність до прийняття відповідальності [1; 24]. Складність підготовки до сімейного життя також пов'язана з відсутністю системної психологічної освіти у цій сфері [16; 18].

Отже, проблеми сучасної молоді у підготовці до сімейного життя мають комплексний характер і охоплюють як особистісний, так і соціальний рівні. Вони пов'язані з війною, зміною місця проживання, втратою близьких, невизначеністю цінностей, недостатнім розвитком комунікативних навичок, впливом ідеалізованих образів стосунків та браком практичної підготовки.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз психологічної підготовки молоді до сімейного життя, розглянуто базові поняття, визначено структуру психологічної готовності до шлюбу, охарактеризовано чинники її формування та простежено історичний аспект підготовки молоді до сімейного життя в Україні.

Сім'я у психології розглядається як багаторівнева динамічна система, у якій переплітаються емоції, ролі, цінності й моделі поведінки. Вона виконує емоційну, виховну, підтримувальну та регулятивну функції і є первинним середовищем формування особистості. Сімейне життя – це тривалий процес

взаємної адаптації та розвитку, що охоплює різні етапи: від створення сім'ї та адаптації до спільного проживання до виховання дітей, розв'язання конфліктів і спільного подолання життєвих труднощів. Ключовими складовими гармонійного сімейного життя є ефективна комунікація, узгоджений розподіл ролей та взаємна емоційна підтримка партнерів.

Психологічна готовність до шлюбу є інтегральним особистісним утворенням, яке формується поступово під впливом виховання, соціального оточення та життєвого досвіду. У структурі психологічної готовності виділяють шість взаємопов'язаних компонентів: емоційно-вольовий (здатність до емпатії, саморегуляції та емоційної стабільності); комунікативний (навички діалогу, активного слухання, конструктивного вирішення суперечок); когнітивно-ціннісний (реалістичні уявлення про шлюб, сімейні ролі та відповідальність); мотиваційний (усвідомлене прагнення до партнерства, а не підкорення соціальному тиску); поведінковий (здатність до практичної взаємодії у побуті, плануванні та вихованні дітей); соціально-психологічний (уміння адаптуватися у соціальному середовищі та зберігати особистісну автономність). Високий рівень розвитку всіх компонентів підвищує ймовірність побудови стабільних, гармонійних подружніх стосунків.

Формування психологічної готовності молоді до сімейного життя є багатогранним процесом, що визначається сукупністю внутрішніх і зовнішніх чинників. Серед них провідну роль відіграє досвід виховання у батьківській сім'ї, де закладаються базові моделі прив'язаності, способи вирішення конфліктів та уявлення про розподіл ролей. Важливими також є особистісна зрілість, соціально-культурні впливи, досвід міжособистісних стосунків, роль освітніх інституцій та соціально-економічні умови. Сучасна підготовка молоді охоплює загальносоціальний, моральний, психологічний, правовий, господарсько-економічний, естетичний та інтимно-сексуальний аспекти, які у своїй єдності спрямовані на формування відповідального і свідомого ставлення до шлюбу.

Аналіз історичного аспекту свідчить, що підготовка молоді до сімейного життя в Україні пройшла тривалий шлях – від традиційного трудового та обрядового виховання до спроб педагогізації цього процесу в радянський період. Після здобуття Україною незалежності системна дошлюбна підготовка так і не була відновлена, що зберігає свою актуальність дотепер.

Сучасна молодь стикається з особливими труднощами у підготовці до сімейного життя, зумовленими умовами воєнного часу: хронічним стресом, зміною сімейних ролей, вимушеною міграцією та втратою близьких. До цього додаються суперечливість уявлень про шлюб під впливом медіа та соціальних мереж, недостатній розвиток навичок міжособистісної взаємодії, схильність до ідеалізації партнерських стосунків та брак системної психологічної підготовки. Зазначені проблеми підкреслюють необхідність цілеспрямованої психологічної роботи з молоддю, спрямованої на формування реалістичних уявлень про шлюб та розвиток ключових компетентностей, необхідних для побудови гармонійних сімейних стосунків.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження психологічної готовності молоді до сімейного життя було організоване та проведене на базі Миколаївського ліцею № 8. До участі у дослідженні були залучені учні 11 класу у кількості 30 осіб віком 16–17 років. Вибірка є однорідною за віковими характеристиками та репрезентативною для старшого підліткового – раннього юнацького вікового періоду, який є сензитивним для формування шлюбно-сімейних уявлень та ціннісних орієнтацій особистості. Серед досліджуваних – 16 дівчат та 14 хлопців, що дозволяє здійснити порівняльний аналіз результатів з урахуванням гендерного чинника.

Дослідження проводилося у кілька етапів.

На підготовчому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми психологічної готовності молоді до сімейного життя, визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, сформульовано гіпотезу, обрано та підготовлено діагностичний інструментарій. Було проведено попередні бесіди з класним керівником та отримано дозвіл адміністрації закладу на проведення дослідження.

На основному (діагностичному) етапі здійснювалося безпосереднє психодіагностичне обстеження учасників дослідження. Тестування проводилося в груповому форматі у класному приміщенні в другій половині навчального дня. Перед початком роботи досліджуваним було надано детальну інструкцію щодо порядку заповнення діагностичних бланків, роз'яснено мету дослідження в загальних рисах (без деталізації, яка могла б вплинути на відповіді), підкреслено анонімність та добровільність участі. Тривалість одного діагностичного сеансу становила приблизно 50–60 хвилин.

На аналітичному етапі здійснювалися кількісна та якісна обробка отриманих даних, їх систематизація, порівняльний аналіз за гендерним критерієм, узагальнення результатів та формулювання висновків і рекомендацій.

Для реалізації поставленої мети та завдань дослідження було застосовано комплекс взаємодоповнювальних методів.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової психологічної літератури з проблеми психологічної готовності молоді до шлюбу та сімейного життя.

Емпіричні методи: психодіагностичне тестування із застосуванням трьох стандартизованих методик, спостереження за поведінкою досліджуваних під час тестування, бесіда.

Методи обробки даних: кількісний аналіз (підрахунок балів, визначення відсоткового розподілу результатів за рівнями), якісний аналіз (змістова інтерпретація отриманих показників), порівняльний аналіз результатів за гендерним критерієм.

Для діагностики психологічної готовності молоді до сімейного життя було обрано три методики, які у своїй сукупності охоплюють різні аспекти досліджуваного феномену: ціннісно-смысловий, структурно-функціональний та поведінково-практичний.

Методика 1. «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча

Методика «Ціннісні орієнтації» розроблена американським соціальним психологом М. Рокічем і є одним із найбільш поширених інструментів дослідження ціннісної сфери особистості. В основу методики покладено концепцію автора про існування двох класів цінностей: термінальних (цінності-цілі) та інструментальних (цінності-засоби).

Термінальні цінності – це переконання в тому, що певна кінцева мета індивідуального існування (щасливе сімейне життя, здоров'я, любов, матеріальне благополуччя тощо) є особисто й соціально значущою. Інструментальні цінності – це переконання в тому, що певний спосіб дії або

властивість особистості (відповідальність, чесність, освіченість тощо) є кращим у будь-якій ситуації.

Мета методики в контексті даного дослідження: визначити місце сімейних цінностей у загальній ієрархії життєвих пріоритетів старшокласників та оцінити рівень сформованості ціннісних орієнтацій, пов'язаних із майбутнім сімейним життям.

Стимульний матеріал методики складається з двох списків по 18 цінностей кожен. Список А містить термінальні цінності (активне діяльне життя, здоров'я, любов, щасливе сімейне життя, свобода, матеріальне забезпечення тощо). Список Б містить інструментальні цінності (відповідальність, чесність, освіченість, чуйність, самоконтроль тощо).

Інструкція. Досліджуванним пропонується уважно вивчити кожен список і розташувати цінності за ступенем їхньої особистої значущості, присвоївши кожній рангове місце від 1 (найважливіша) до 18 (найменш важлива). Кожне рангове число використовується лише один раз.

Обробка результатів. Аналіз здійснюється шляхом визначення рангових позицій кожної цінності та виявлення загальних закономірностей у побудові ціннісної ієрархії. Особлива увага приділяється позиції цінності «щасливе сімейне життя» (Список А), а також цінностей «любов», «відповідальність» та «чуйність», що безпосередньо пов'язані з готовністю до сімейного життя. Відповідно до рангового місця цінності «щасливе сімейне життя» визначається рівень готовності:

- 1–5 місце – високий рівень готовності (сімейні цінності домінують у структурі пріоритетів);
- 6–10 місце – середній рівень готовності (сімейні цінності усвідомлюються, але не є провідними);
- нижче 10 місця – низький рівень готовності (сімейні цінності поступаються індивідуалістичним або матеріальним орієнтаціям).

Методика 2. Опитувальник FACES-3 (Д. Олсон)

Опитувальник FACES-3 (Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales) розроблений американським сімейним психологом Д. Х. Олсоном і є одним із найбільш валідизованих інструментів дослідження сімейної системи. Методика базується на циркулярній моделі Олсона, яка описує функціонування сім'ї через два ключові виміри: згуртованість (емоційний зв'язок між членами сім'ї) та адаптація (здатність сімейної системи змінюватися у відповідь на стресові ситуації).

Мета методики в контексті даного дослідження: визначити уявлення старшокласників про реальну (батьківську) сім'ю та їхні очікування щодо ідеальної сім'ї, а також оцінити, наскільки сформовані у молоді уявлення про збалансовані сімейні стосунки.

Методика має два варіанти:

- Варіант А – опис реальної сім'ї (батьківської), у якій виріс досліджуваний;
- Варіант Б – опис ідеальної сім'ї, про яку мріє досліджуваний.

Порівняння результатів обох варіантів дозволяє виявити ступінь задоволеності молоді власним досвідом сімейного життя та характер очікувань щодо майбутньої сім'ї, що є важливим показником психологічної готовності до шлюбу.

Стимульний матеріал складається з 20 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою (від 1 – «майже ніколи» до 5 – «майже завжди»). Твердження охоплюють такі діагностичні параметри: емоційний зв'язок, сімейні кордони, прийняття рішень, спільне проведення часу, взаємини з друзями, спільні інтереси та відпочинок (шкала згуртованості); лідерство, контроль, дисципліна, розподіл ролей та правила (шкала адаптації).

Обробка результатів. Підраховуються окремі суми балів за шкалою згуртованості та шкалою адаптації. Відповідно до отриманих балів визначається тип сімейної системи. За шкалою згуртованості виділяють чотири рівні: роз'єднаний, розділений, пов'язаний та заплутаний. За шкалою

адаптації: ригідний, структурований, гнучкий та хаотичний. Збалансованими вважаються середні значення обох шкал (розділений або пов'язаний тип згуртованості у поєднанні зі структурованим або гнучким типом адаптації), що відповідає найбільш функціональному типу сімейної системи.

Порівняння показників реальної та ідеальної сім'ї дозволяє встановити ступінь задоволеності досліджуваного своїм сімейним досвідом та визначити характер його очікувань щодо власної майбутньої сім'ї.

Практична значущість методики полягає в тому, що вона дозволяє виявити, який тип сімейних стосунків засвоїла молода людина у батьківській сім'ї та які моделі взаємодії вона прагне відтворити або змінити у власному сімейному житті.

Методика 3. Тест-карта оцінки готовності до сімейного життя (І. Ф. Юнда)

Тест-карта оцінки готовності до сімейного життя розроблена І. Ф. Юндою і є практично орієнтованим діагностичним інструментом, спрямованим на оцінку реальної підготовленості особистості до виконання сімейних функцій у конкретних життєвих ситуаціях.

Мета методики в контексті даного дослідження: визначити рівень практичної підготовленості старшокласників до виконання основних сімейних функцій та оцінити їхню поведінкову готовність до сімейного життя.

На відміну від двох попередніх методик, тест-карта Юнди діагностує не ціннісну або структурну, а поведінкову складову готовності до шлюбу, тобто те, як молода людина реально уявляє свою поведінку в типових сімейних ситуаціях.

Стимульний матеріал складається з 10 типових сімейних ситуацій, до кожної з яких запропоновано три варіанти поведінки. Ситуації охоплюють такі сфери сімейного життя: емоційна підтримка партнера у важкій ситуації; гостинність та стосунки з рідними; організація спільного побуту та розподіл обов'язків; ставлення до професійної діяльності партнера; турбота про затишок та естетику побуту; подружня інтимність; ставлення до народження

та кількості дітей; підходи до виховання дітей; особистісний розвиток у сім'ї; поведінка у соціальному середовищі.

Інструкція. Досліджуваному пропонується уважно прочитати кожную ситуацію та обрати один із трьох варіантів відповіді («Так», «Можливо», «Ні»), який найбільше відповідає його реальній позиції.

Обробка результатів. Підрахунок балів здійснюється відповідно до ключа методики. Різні варіанти відповідей мають різне бальне значення (як позитивне, так і від'ємне) залежно від того, наскільки обраний варіант поведінки відповідає зрілій, відповідальній позиції майбутнього сім'янина. Загальна сума балів інтерпретується таким чином:

- від 70 до 120 балів – високий рівень готовності до сімейного життя (адекватна підготовленість до виконання сімейних функцій);
- від 22 до 70 балів – середній рівень готовності (приблизно задовільна підготовленість);
- нижче 22 балів – низький рівень готовності (недостатня підготовленість до сімейного життя).

Практична значущість методики полягає в тому, що вона дозволяє виявити конкретні проблемні зони у поведінковій готовності молоді до сімейного життя та визначити напрями психологічної роботи з підвищення цієї готовності.

Таким чином, три обрані методики утворюють цілісний діагностичний комплекс, що охоплює ціннісно-смысловий (методика Рокіча), структурно-функціональний (FACES-3) та поведінково-практичний (тест-карта Юнди) виміри психологічної готовності молоді до сімейного життя. Їх спільне застосування забезпечує багатоаспектний та взаємодоповнювальний погляд на досліджуваний феномен і підвищує валідність отриманих результатів.

2.2. Аналіз та узагальнення результатів дослідження

Для отримання комплексної картини психологічної готовності старшокласників до сімейного життя було проведено діагностику за трьома методиками. Нижче представлено детальний аналіз результатів за кожною з них.

За результатами методики М. Рокіча було визначено ієрархію термінальних та інструментальних цінностей 30 старшокласників. Особлива увага приділялася позиції цінності «щасливе сімейне життя» як ключового індикатора готовності молоді до створення сім'ї.

Таблиця 2.1.

Середні рангові позиції термінальних цінностей (Список А) у старшокласників

№	Термінальна цінність	Середній ранг	Місце в ієрархії
1	Здоров'я	2,4	1
2	Любов	3,8	2
3	Щасливе сімейне життя	5,2	3
4	Наявність вірних друзів	6,1	4
5	Розвиток	6,7	5
6	Впевненість у собі	7,3	6
7	Цікава робота	8,1	7
8	Свобода	8,6	8
9	Матеріально забезпечене життя	9,2	9
10	Активне діяльне життя	9,8	10
11	Пізнання	10,4	11
12	Продуктивне життя	11,1	12
13	Суспільне визнання	12,3	13
14	Життєва мудрість	12,8	14
15	Творчість	13,4	15

16	Впевненість у собі	14,1	16
17	Щастя інших	15,2	17
18	Розваги	16,3	18

Аналіз середніх рангових позицій термінальних цінностей засвідчив, що на першому місці в ієрархії цінностей старшокласників перебуває здоров'я (середній ранг 2,4), на другому – любов (3,8). Цінність «щасливе сімейне життя» посідає третє місце із середнім рангом 5,2, що загалом свідчить про достатньо високу значущість сімейних орієнтацій для досліджуваних.

Таблиця 2.2.

Середні рангові позиції інструментальних цінностей (Список Б) у старшокласників

№	Інструментальна цінність	Середній ранг	Місце в ієрархії
1	Чесність	2,8	1
2	Відповідальність	3,4	2
3	Чуйність	5,1	3
4	Освіченість	6,2	4
5	Життєрадісність	6,8	5
6	Самоконтроль	7,5	6
7	Широта поглядів	8,3	7
8	Терпимість	9,1	8
9	Вихованість	9,7	9
10	Незалежність	10,3	10
11	Сміливість	11,2	11
12	Ефективність у справах	12,0	12
13	Акуратність	12,6	13
14	Тверда воля	13,3	14
15	Раціоналізм	14,1	15
16	Виконавчість	14,8	16

17	Високі запити	15,9	17
18	Нетерпимість до недоліків	16,7	18

Серед інструментальних цінностей провідні позиції посідають чесність (ранг 2,8), відповідальність (3,4) та чуйність (5,1), що є позитивним показником з огляду на їх безпосередній зв'язок із готовністю до сімейного життя.

Таблиця 2.3.

Розподіл досліджуваних за рівнями готовності до сімейного життя (за методикою М. Рокіча)

Рівень готовності	Критерій (ранг цінності «щасливе сімейне життя»)	Кількість осіб	%
Високий	1–5 місце	9	30
Середній	6–10 місце	15	50
Низький	нижче 10 місця	6	20

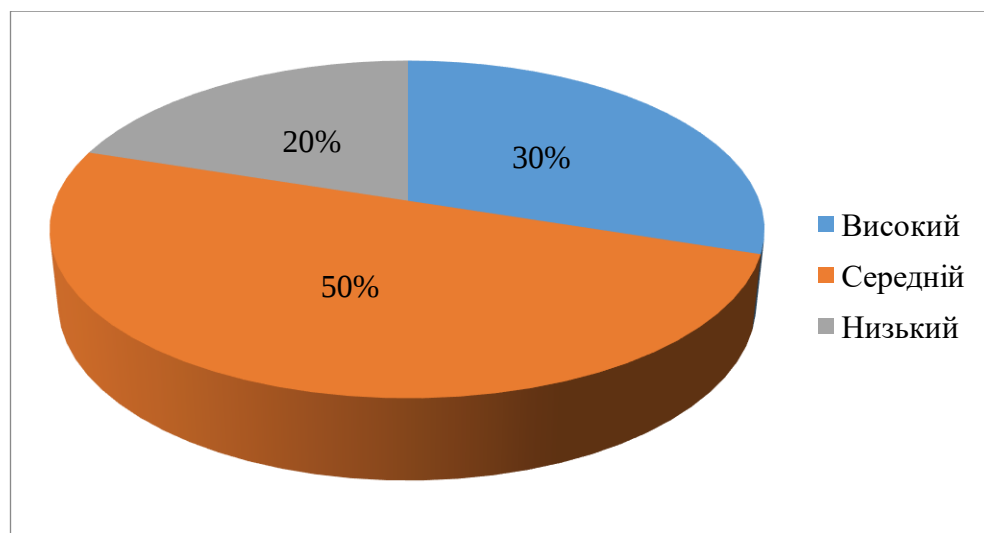


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за рівнями готовності до сімейного життя (за методикою М. Рокіча)

Результати показали, що 30% досліджуваних (9 осіб) мають високий рівень готовності – сімейні цінності займають у них провідне місце серед життєвих пріоритетів. У 50% (15 осіб) виявлено середній рівень – сімейне

життя усвідомлюється як важлива цінність, однак поступається іншим пріоритетам (здоров'ю, любові, дружбі). Низький рівень продемонстрували 20% (6 осіб), у яких сімейні цінності займають периферійне місце, поступаючись свободі, матеріальному благополуччю або самореалізації.

Аналіз гендерного розподілу результатів (таблиця 2.4) засвідчив, що дівчата демонструють дещо вищий рівень орієнтації на сімейні цінності порівняно з хлопцями.

Таблиця 2.4.

Гендерний розподіл рівнів готовності за методикою М. Рокіча

Рівень готовності	Дівчата	%	Хлопці	%
Високий	6	37,5	3	21,4
Середній	8	50,0	7	50,0
Низький	2	12,5	4	28,6

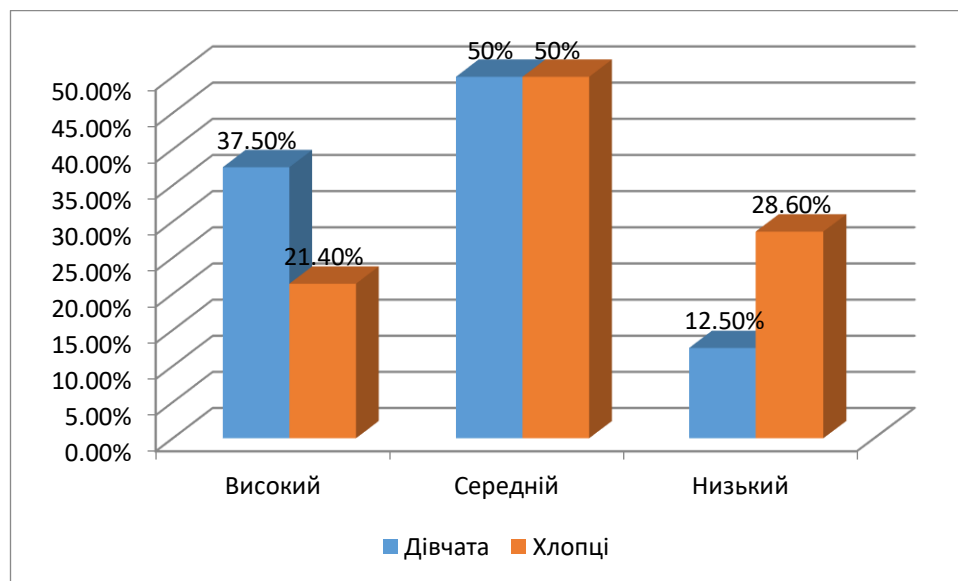


Рис. 2.2. Гендерний розподіл рівнів готовності за методикою М. Рокіча

Серед дівчат високий рівень готовності виявлено у 37,5% випадків, тоді як серед хлопців – лише у 21,4%. Низький рівень готовності значно частіше трапляється у хлопців (28,6%), ніж у дівчат (12,5%). Ці відмінності можна пояснити традиційно більшою орієнтацією дівчат на сімейні цінності, що

підтверджується даними досліджень гендерних особливостей ціннісної сфери молоді.

За допомогою опитувальника FACES-3 досліджувалися два виміри: уявлення старшокласників про реальну (батьківську) сім'ю (варіант А) та про ідеальну майбутню сім'ю (варіант Б). Порівняння цих показників дозволило виявити ступінь задоволеності молоді власним сімейним досвідом та характер її очікувань.

Таблиця 2.5.

Розподіл досліджуваних за типами сімейної згуртованості (варіант А – реальна сім'я)

Тип згуртованості	Бали	Кількість осіб	%
Роз'єднаний	10–34	5	16,7
Розділений	35–40	10	33,3
Пов'язаний	41–45	11	36,7
Заплутаний	46–50	4	13,3

Таблиця 2.6.

Розподіл досліджуваних за типами сімейної адаптації (варіант А – реальна сім'я)

Тип адаптації	Бали	Кількість осіб	%
Ригідний	10–19	4	13,3
Структурований	20–24	12	40,0
Гнучкий	25–29	10	33,3
Хаотичний	30–50	4	13,4

Аналіз показників реальної сім'ї засвідчив, що більшість досліджуваних описують свою батьківську сім'ю як пов'язану (36,7%) або розділену (33,3%) за рівнем згуртованості, що відповідає збалансованим типам. Лише 16,7% характеризують свою сім'ю як роз'єднану та 13,3% – як заплутану (дисфункціональні крайнощі). За шкалою адаптації більшість описують

сімейну систему як структуровану (40,0%) або гнучку (33,3%), що також є функціональними типами.

Таблиця 2.7.

Розподіл досліджуваних за типами сімейної згуртованості (варіант Б – ідеальна сім'я)

Тип згуртованості	Бали	Кількість осіб	%
Роз'єднаний	10–34	1	3,3
Розділений	35–40	7	23,4
Пов'язаний	41–45	17	56,7
Заплутаний	46–50	5	16,6

Таблиця 2.8.

Розподіл досліджуваних за типами сімейної адаптації (варіант Б – ідеальна сім'я)

Тип адаптації	Бали	Кількість осіб	%
Ригідний	10–19	1	3,3
Структурований	20–24	8	26,7
Гнучкий	25–29	16	53,3
Хаотичний	30–50	5	16,7

Порівняння показників реальної та ідеальної сім'ї виявило суттєву різницю в очікуваннях молоді. В ідеальній сім'ї старшокласники прагнуть значно вищого рівня згуртованості – пов'язаний тип обирають 56,7% (проти 36,7% у реальній сім'ї), а роз'єднаний тип майже зникає (3,3% проти 16,7%). За шкалою адаптації молодь орієнтується на гнучку систему (53,3% проти 33,3% у реальній), що свідчить про прагнення до більш демократичного розподілу ролей у майбутній сім'ї.

Отримані результати свідчать про те, що більшість старшокласників виховувалися у функціональних сімейних системах зі збалансованими показниками згуртованості та адаптації. Водночас порівняння реальної та ідеальної сім'ї виявляє виражене прагнення молоді до більш тісного емоційного зв'язку та більшої гнучкості у майбутній сім'ї. Це може свідчити

як про недостатню емоційну близькість у батьківській сім'ї, так і про сформоване усвідомлене бачення гармонійних подружніх стосунків.

За результатами тест-карти І. Юнди було визначено рівень практичної підготовленості старшокласників до виконання сімейних функцій.

Таблиця 2.9.

Розподіл досліджуваних за рівнями готовності до сімейного життя (методика І. Юнди)

Рівень готовності	Діапазон балів	Кількість осіб	%
Високий	70–120	7	23,3
Середній	22–70	17	56,7
Низький	нижче 22	6	20,0

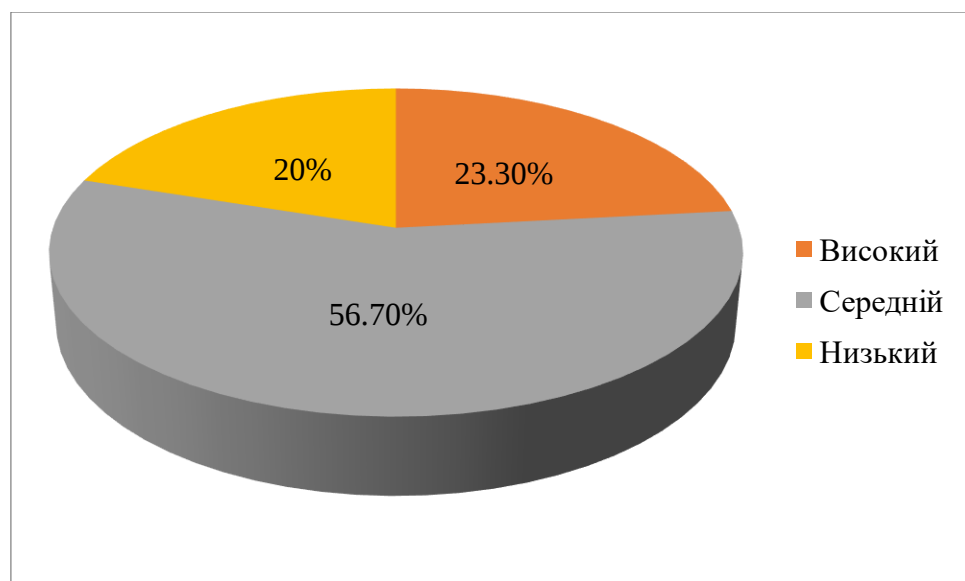


Рис. 2.3. Розподіл досліджуваних за рівнями готовності до сімейного життя (методика І. Юнди)

Таблиця 2.10.

Середні бали за окремими сферами сімейного життя (методика І. Юнди)

№	Сфера сімейного життя	Середній бал	Рівень
I	Емоційна підтримка партнера	9,8	Достатній
II	Гостинність та стосунки з рідними	7,2	Достатній

III	Організація побуту та розподіл обов'язків	8,4	Достатній
IV	Ставлення до роботи партнера	7,9	Достатній
V	Турбота про затишок та естетику побуту	10,1	Достатній
VI	Подружня інтимність	5,3	Недостатній
VII	Ставлення до народження дітей	9,2	Достатній
VIII	Підходи до виховання дітей	10,8	Достатній
IX	Особистісний розвиток у сім'ї	6,1	Недостатній
X	Поведінка у соціальному середовищі	7,6	Достатній

Таблиця 2.11.

Гендерний розподіл рівнів готовності за методикою І. Юнди

Рівень готовності	Дівчата	%	Хлопці	%
Високий	5	31,3	2	14,3
Середній	9	56,2	8	57,1
Низький	2	12,5	4	28,6

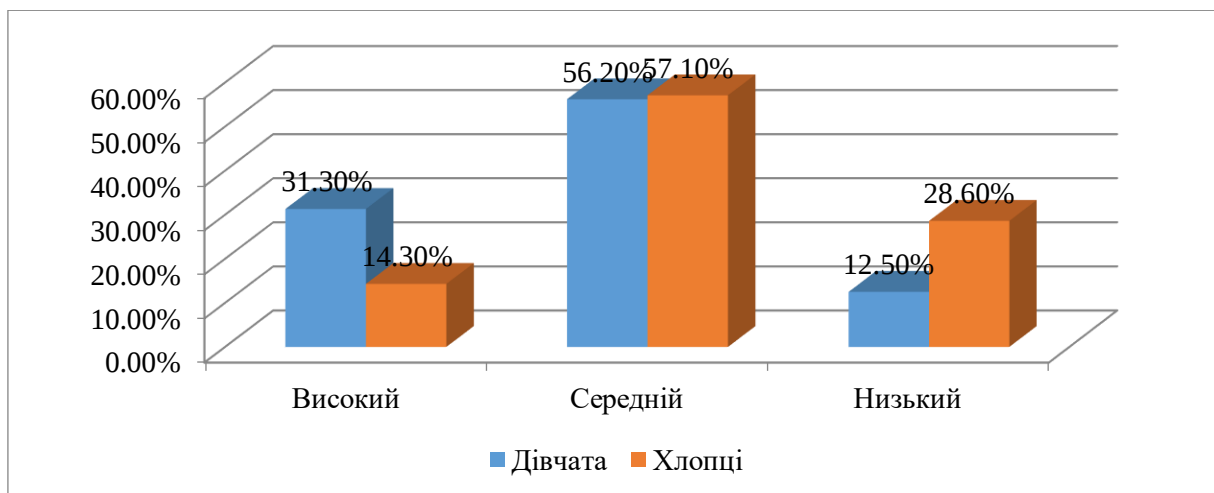


Рис.2.3. Гендерний розподіл рівнів готовності за методикою І. Юнди

Аналіз результатів за методикою І. Юнди дозволив виявити як сильні, так і слабкі сторони поведінкової готовності старшокласників до сімейного життя.

Найвищі показники зафіксовано у сферах виховання дітей (10,8 балів), турботи про затишок та естетику побуту (10,1), емоційної підтримки партнера (9,8) та ставлення до народження дітей (9,2). Ці результати свідчать про те, що старшокласники загалом мають позитивні настанови щодо базових сімейних функцій і усвідомлюють важливість тепла та турботи у сімейних стосунках.

Водночас найнижчі показники виявлено у сфері подружньої інтимності (5,3 балів) та особистісного розвитку у сім'ї (6,1 балів). Низькі результати у сфері інтимності пояснюються передусім віковими особливостями досліджуваних і певною сором'язливістю при відповідях на відповідні запитання, а не реальною неготовністю. Недостатня орієнтація на особистісний розвиток у сімейному контексті може свідчити про те, що молодь ще не усвідомлює сім'ю як простір взаємного зростання та самовдосконалення.

Гендерний аналіз підтвердив загальну тенденцію: дівчата демонструють вищий рівень поведінкової готовності до сімейного життя – 31,3% мають високий рівень проти 14,3% серед хлопців; низький рівень серед хлопців (28,6%) майже вдвічі перевищує аналогічний показник серед дівчат (12,5%).

Для отримання узагальненої картини психологічної готовності молоді до сімейного життя здійснено порівняльний аналіз результатів за всіма трьома методиками.

Таблиця 2.12.

Зведені результати дослідження за трьома методиками

Рівень готовності	Методика Рокіча	FACES-3 (збалансований тип)	Методика Юнди	Середній показник
Високий	9 (30%)	10 (33,3%)	7 (23,3%)	8,7 (29,0%)
Середній	15 (50%)	15 (50,0%)	17 (56,7%)	15,7 (52,3%)
Низький	6 (20%)	5 (16,7%)	6 (20,0%)	5,7 (18,7%)

Зведений аналіз результатів за трьома методиками засвідчив узгоджену картину: переважна більшість старшокласників (52,3% в середньому) мають середній рівень психологічної готовності до сімейного життя, що є типовим для цієї вікової групи. Близько 29,0% демонструють високий рівень готовності, а 18,7% – низький рівень, що потребує особливої уваги з боку психологів та педагогів.

Результати трьох методик є взаємно узгодженими та доповнюють одна одну: методика М. Рокіча виявляє ціннісні пріоритети молоді, FACES-3 – характер засвоєних моделей сімейної взаємодії, а методика І. Юнди – реальну поведінкову готовність до виконання сімейних функцій. Така взаємна узгодженість свідчить про валідність отриманих результатів і надійність застосованого діагностичного комплексу.

2.3. Рекомендації психологічної роботи з підвищення готовності молоді до сімейного життя

За результатами комплексного емпіричного дослідження, проведеного із застосуванням трьох діагностичних методик, було отримано цілісну картину психологічної готовності старшокласників Миколаївського ліцею № 8 до сімейного життя. Узагальнення результатів дозволяє виділити загальні тенденції, виявити проблемні зони та визначити напрями психологічної роботи з молоддю.

Перша загальна тенденція – переважання середнього рівня психологічної готовності.

Більше половини досліджуваних (52,3% в середньому за трьома методиками) мають середній рівень психологічної готовності до сімейного життя. Це свідчить про те, що старшокласники загалом усвідомлюють важливість сімейних стосунків і мають базові уявлення про шлюб, однак ще не досягли тієї особистісної зрілості, яка є необхідною для повноцінного виконання подружніх функцій. Такий результат є закономірним для раннього

юнацького віку, коли процес формування готовності до шлюбу ще триває і є потенційною, а не актуальною готовністю.

Середній рівень готовності у цьому віці не є патологічним – навпаки, він відображає нормативний етап розвитку, на якому молодь активно формує власну систему цінностей, накопичує досвід міжособистісних стосунків і поступово наближається до усвідомленого вибору сімейного партнера. Однак цей рівень водночас сигналізує про потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці та просвітницькій роботі.

Друга загальна тенденція – достатньо висока значущість сімейних цінностей.

За результатами методики М. Рокіча, цінність «щасливе сімейне життя» посідає третє місце в ієрархії термінальних цінностей (середній ранг 5,2), поступаючись лише здоров'ю та любові. Серед інструментальних цінностей провідні позиції займають чесність, відповідальність і чуйність – якості, безпосередньо пов'язані з гармонійними сімейними стосунками. Це свідчить про те, що на рівні цінностей більшість старшокласників орієнтована на сім'ю та усвідомлює важливість відповідальності й щирості у подружніх взаєминах.

Водночас поряд із сімейними цінностями молодь надає значну вагу особистісній автономії (свободі, самореалізації), що відображає типовий для сучасного юнацтва конфлікт між прагненням до близькості та потребою у незалежності. Цей внутрішній конфлікт є одним із ключових психологічних викликів у підготовці молоді до шлюбу.

Третя загальна тенденція – позитивна модель батьківської сім'ї та прагнення до більшої близькості.

За результатами FACES-3, більшість досліджуваних описують свою батьківську сім'ю як функціональну – з балансованими показниками згуртованості та адаптації (70% мають збалансований тип за обома шкалами). Це є сприятливим чинником для формування позитивних моделей сімейної взаємодії, оскільки досвід виховання у функціональній сім'ї є одним із найважливіших предикторів готовності до шлюбу.

Водночас порівняння показників реальної та ідеальної сім'ї виявило виражене прагнення молоді до більшої емоційної близькості та гнучкості у власній майбутній сім'ї. Зокрема, частка тих, хто обирає пов'язаний тип згуртованості як ідеал, зросла з 36,7% до 56,7%, а гнучкий тип адаптації – з 33,3% до 53,3%. Це може свідчити про те, що навіть у функціональних сім'ях молодь відчуває певний дефіцит емоційного зв'язку і прагне надолужити його у власному майбутньому подружньому житті.

Четверта загальна тенденція – нерівномірність поведінкової готовності.

За результатами тест-карти І. Юнди, найвища готовність виявлена у сферах виховання дітей, турботи про затишок і емоційної підтримки партнера, тоді як найнижчі показники зафіксовано у сферах подружньої інтимності та особистісного розвитку у сімейному контексті. Ця нерівномірність свідчить про те, що старшокласники добре засвоїли традиційні сімейні ролі (турбота, виховання), але значно менше готові до глибокого особистісного зростання у партнерстві та відкритого обговорення інтимних аспектів сімейного життя.

П'ята загальна тенденція – гендерні відмінності у рівні готовності.

Стійка гендерна тенденція простежується за всіма трьома методиками: дівчата демонструють вищий рівень психологічної готовності до сімейного життя порівняно з хлопцями. Частка дівчат із високим рівнем готовності коливається від 31,3% (методика І. Юнди) до 37,5% (методика М. Рокіча), тоді як серед хлопців – від 14,3% до 21,4% відповідно. Водночас низький рівень готовності серед хлопців (21,4–28,6%) майже вдвічі перевищує аналогічний показник серед дівчат (12,5%). Ці відмінності пояснюються як традиційно більшою орієнтацією дівчат на сімейні цінності, так і впливом гендерних стереотипів, що досі формують у хлопців менш виражену спрямованість на сімейне середовище.

Таблиця 2.13.

Узагальнена характеристика рівнів психологічної готовності молоді до сімейного життя

Рівень	% досліджуваних	Характеристика
Високий	29,0	Сімейні цінності домінують, функціональна модель сім'ї, висока поведінкова готовність
Середній	52,3	Сімейні цінності усвідомлюються, базові уявлення про шлюб сформовані, поведінкова готовність потребує розвитку
Низький	18,7	Сімейні цінності периферійні, уявлення про шлюб нереалістичні або несформовані, поведінкова готовність недостатня

Таблиця 2.14.

Профіль психологічної готовності старшокласників за компонентами

Компонент готовності	Методика	Рівень сформованості	Оцінка
Ціннісно-смисловий	М. Рокіч	Середній–високий	Задовільний
Структурно-функціональний	FACES-3	Середній (70% збалансованих)	Достатній
Поведінково-практичний	І. Юнда	Середній	Потребує розвитку
Гендерний аспект	Усі методики	Дівчата > хлопці	Нерівномірний

На основі отриманих результатів дослідження та з урахуванням виявлених проблемних зон розроблено систему рекомендацій щодо психологічної роботи з підвищення готовності старшокласників до сімейного життя. Рекомендації структуровані за напрямками та адресовані різним суб'єктам освітнього процесу.

Напрям 1. Просвітницька та інформаційна робота

Просвітницька робота є базовим рівнем психологічної підтримки молоді у питаннях підготовки до сімейного життя. Її метою є надання старшокласникам систематизованих знань про психологічні закономірності сімейного функціонування, структуру психологічної готовності до шлюбу та чинники, що на неї впливають.

Рекомендується проведення таких просвітницьких заходів:

- тематичні лекції та бесіди «Психологія шлюбу і сім'ї», «Що таке психологічна готовність до шлюбу», «Гендерні ролі та очікування у сімейному житті», «Сім'я в умовах воєнного часу»;
- перегляд та обговорення відеоматеріалів, документальних фільмів, присвячених проблемам сімейного життя, шлюбних конфліктів та їх конструктивного вирішення;
- оформлення інформаційних стендів та роздаткових матеріалів з питань психологічної готовності до шлюбу, ціннісних орієнтацій та комунікації у сімейних стосунках;
- зустрічі з фахівцями – психологами, юристами, лікарями – для обговорення правових, медичних і психологічних аспектів сімейного життя.

Особливої уваги заслуговує просвітницька робота з хлопцями, які за результатами дослідження демонструють нижчий рівень орієнтації на сімейні цінності. У роботі з ними доцільно акцентувати значення відповідальності, батьківства та емоційної підтримки партнера як невід'ємних складових чоловічої ідентичності.

Напрям 2. Групова психологічна робота (тренінги)

Тренінгова форма роботи є найбільш ефективним методом розвитку практичних навичок, необхідних для побудови гармонійних сімейних стосунків. На відміну від лекційної форми, тренінг забезпечує активне залучення учасників, дозволяє програти реальні сімейні ситуації та отримати зворотний зв'язок від однолітків та фасилітатора.

Рекомендується проведення таких тренінгових програм:

Тренінг «Ефективна комунікація у сімейних стосунках» (6–8 занять по 90 хвилин). Мета: розвиток навичок відкритого діалогу, активного слухання, конструктивного вираження власних потреб і почуттів. Зміст: вправи на активне слухання; відпрацювання «Я-повідомлень»; рольові ігри «Розмова про складне»; техніки конструктивного вирішення суперечок; вправи на розуміння потреб партнера.

Тренінг «Я і моя майбутня сім'я» (4–6 занять). Мета: усвідомлення власних сімейних сценаріїв, розвиток реалістичних уявлень про шлюб, формування відповідального ставлення до вибору партнера. Зміст: робота з генограмою (аналіз батьківської сімейної моделі); вправи на визначення власних цінностей та очікувань від шлюбу; обговорення «Мій ідеальний партнер – реальний чи уявний?»; вправи на розпізнавання деструктивних патернів у стосунках.

Тренінг «Емоційний інтелект у сімейних стосунках» (4 заняття). Мета: розвиток емпатії, саморегуляції та емоційної гнучкості як ключових компонентів психологічної готовності до шлюбу. Зміст: вправи на розпізнавання та назву емоцій; розвиток навичок емпатійного реагування; техніки емоційної саморегуляції у конфліктних ситуаціях; вправи на підтримку та прийняття партнера.

Напрямок 3. Індивідуальне психологічне консультування

Індивідуальне консультування є необхідним для роботи зі старшокласниками, які демонструють низький рівень психологічної готовності до сімейного життя, мають негативний досвід сімейних стосунків або звертаються з конкретними запитом щодо міжособистісних стосунків і вибору партнера.

Завданнями індивідуального консультування є:

- допомога у формуванні адекватної самооцінки та позитивного образу «Я» як майбутнього сім'янина;

- опрацювання негативного досвіду батьківської сім'ї (конфлікти, розлучення, відсутність батька або матері), що може деструктивно впливати на уявлення про шлюб;
- розвиток реалістичних очікувань щодо майбутнього партнера та сімейного життя;
- підтримка молодих людей, які переживають труднощі у романтичних стосунках або мають страх перед відповідальністю;
- робота з тривогою щодо майбутнього, зумовленою умовами воєнного часу, яка може блокувати формування орієнтацій на сімейне життя.

У роботі доцільно застосовувати методи когнітивно-поведінкової терапії (виявлення та корекція дисфункціональних переконань про шлюб), наративної терапії (переосмислення сімейного досвіду), а також техніки розвитку емоційної компетентності.

Напрямок 4. Робота з батьками

Оскільки батьківська сім'я є провідним чинником формування психологічної готовності молоді до шлюбу, важливим напрямом роботи є психологічна просвіта батьків.

Рекомендується:

- проведення батьківських зборів на теми «Як батьківська сім'я впливає на готовність дитини до шлюбу», «Гендерне виховання та сімейні ролі», «Як підтримати підлітка у формуванні реалістичних уявлень про стосунки»;
- надання батькам рекомендацій щодо відкритого обговорення з дітьми питань сімейного життя, стосунків між статями, відповідальності у партнерстві;
- залучення батьків до участі у спільних дискусійних заходах разом зі старшокласниками – «Круглих столах» на теми сімейних цінностей та очікувань від шлюбу.

Окремої уваги потребують родини, де відсутній батько (зокрема у зв'язку з мобілізацією в умовах воєнного часу), адже це суттєво ускладнює

формування у молоді – особливо у хлопців – реалістичних уявлень про повноцінну сім'ю та роль чоловіка у ній.

Напрямок 5. Формування навичок вирішення конфліктів

Результати дослідження за методикою І. Юнди засвідчили, що сфера особистісного розвитку у сімейному контексті є однією з найменш розвинених у старшокласників. Водночас уміння конструктивно вирішувати конфлікти є ключовим чинником стабільності шлюбу.

Рекомендується впровадження практичних занять з медіації та конструктивного вирішення сімейних суперечок, зокрема:

- навчання технікам активного слухання та «Я-повідомлень» у конфліктних ситуаціях;
- відпрацювання стратегій пошуку компромісу та взаємоприйнятних рішень;
- розвиток здатності утримуватися від деструктивних реакцій (звинувачень, уникання, ескалації);
- формування розуміння того, що конфлікт у сім'ї є нормальним явищем і не свідчить про несумісність партнерів, а навпаки – може бути ресурсом для розвитку стосунків.

Напрямок 6. Психологічний супровід в умовах воєнного часу

Особливої актуальності в умовах сучасного воєнного стану набуває психологічний супровід молоді, яка переживає травматичний досвід втрати, вимушеного переселення або відсутності батьків. Хронічний стрес, невизначеність майбутнього та дефіцит безпеки суттєво гальмують формування позитивних орієнтацій на сімейне життя.

У роботі з цією категорією молоді рекомендується:

- застосування технік стабілізації та психологічної саморегуляції (дихальні техніки, заземлення, техніки майндфулнес);
- робота з ресурсним станом та зміцненням почуття безпеки;
- обговорення теми «Сім'я як опора та ресурс в умовах невизначеності»;

- підтримка збереження позитивних сімейних зв'язків та ритуалів навіть в умовах розлучення родини;
- акцент на тому, що навіть в умовах кризи сімейні цінності – любов, підтримка, турбота – залишаються важливими орієнтирами.

Таблиця 2.15.

Зведена програма психологічної роботи з підвищення готовності молоді до сімейного життя

Напрямок	Форма роботи	Цільова аудиторія	Очікуваний результат
Просвітницький	Лекції, бесіди, стенди	Всі старшокласники	Підвищення рівня знань про психологію шлюбу
Тренінговий	Групові тренінги (3 програми)	Всі старшокласники, акцент на хлопцях	Розвиток комунікативних навичок та емоційного інтелекту
Індивідуальний	Консультування	Учні з низьким рівнем готовності	Опрацювання негативного досвіду, корекція установок
Батьківський	Батьківські збори, круглі столи	Батьки старшокласників	Формування підтримувального сімейного середовища
Конфліктологічний	Практичні заняття	Всі старшокласники	Навички конструктивного вирішення суперечок
Кризовий	Психологічний супровід	Учні в складних життєвих обставинах	Стабілізація, збереження ресурсного стану

Таким чином, психологічна робота з підвищення готовності молоді до сімейного життя має бути комплексною, системною та враховувати як вікові

особливості старшокласників, так і специфіку сучасного соціального контексту, зокрема виклики воєнного часу. Поєднання просвітницьких, тренінгових, консультативних і кризових форм роботи забезпечить найбільш ефективний вплив на всі компоненти психологічної готовності молоді до створення власної сім'ї.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічної готовності старшокласників до сімейного життя на базі Миколаївського ліцею № 8. До участі у дослідженні залучено 30 учнів 11 класу віком 16–17 років (16 дівчат та 14 хлопців). Для діагностики застосовано комплекс із трьох взаємодоповнювальних методик: «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча, опитувальник FACES-3 Д. Олсона та тест-карту оцінки готовності до сімейного життя І. Юнди.

За методикою ціннісних орієнтацій М. Рокіча встановлено, що цінність «щасливе сімейне життя» посідає третє місце в ієрархії термінальних цінностей старшокласників (середній ранг 5,2), поступаючись лише здоров'ю та любові. Серед інструментальних цінностей провідні позиції займають чесність, відповідальність та чуйність, що свідчить про усвідомлення молоддю важливості моральних якостей у побудові сімейних стосунків. За рівнями готовності: 30% досліджуваних мають високий рівень, 50% – середній, 20% – низький.

За результатами опитувальника FACES-3 більшість старшокласників (70%) описують свою батьківську сім'ю як функціональну зі збалансованими показниками згуртованості та адаптації. Водночас порівняння показників реальної та ідеальної сім'ї виявило суттєве прагнення молоді до більшої емоційної близькості та гнучкості у власній майбутній сім'ї: частка тих, хто обирає пов'язаний тип згуртованості як ідеал, зросла з 36,7% до 56,7%, а гнучкий тип адаптації – з 33,3% до 53,3%. Це свідчить про те, що молодь

усвідомлює значення емоційного зв'язку та демократичного розподілу ролей у сімейному житті.

За тест-картою І. Юнди 23,3% досліджуваних мають високий рівень поведінкової готовності до сімейного життя, 56,7% – середній, 20,0% – низький. Аналіз за окремими сферами виявив нерівномірність поведінкової готовності: найвищі показники зафіксовано у сферах виховання дітей (10,8 балів), турботи про затишок (10,1) та емоційної підтримки партнера (9,8); найнижчі – у сферах подружньої інтимності (5,3) та особистісного розвитку у сімейному контексті (6,1). Ця нерівномірність свідчить про те, що традиційні сімейні ролі засвоєні старшокласниками краще, ніж аспекти особистісного партнерства і саморозкриття.

Зведений аналіз результатів за трьома методиками засвідчив узгоджену картину: переважна більшість старшокласників (52,3% в середньому) мають середній рівень психологічної готовності до сімейного життя, 29,0% – високий рівень, 18,7% – низький. Узгодженість результатів усіх трьох методик підтверджує валідність отриманих даних і надійність застосованого діагностичного комплексу.

Стійка гендерна тенденція простежується за всіма трьома методиками: дівчата демонструють вищий рівень психологічної готовності до сімейного життя порівняно з хлопцями. Частка дівчат із високим рівнем готовності становить 31,3–37,5%, тоді як серед хлопців – 14,3–21,4%. Низький рівень готовності серед хлопців (21,4–28,6%) майже вдвічі перевищує аналогічний показник серед дівчат (12,5%). Ці відмінності пояснюються впливом гендерних стереотипів та традиційно більшою орієнтацією дівчат на сімейні цінності.

Гіпотеза дослідження про те, що рівень психологічної готовності молоді до сімейного життя визначається розвитком емоційної зрілості, комунікативних умінь та досвідом взаємодії з оточенням, підтвердилася. Результати свідчать про взаємозв'язок між якістю батьківської сімейної

моделі, сформованістю ціннісних орієнтацій та рівнем поведінкової готовності до шлюбу.

На основі виявлених проблемних зон розроблено шестиступеневу систему рекомендацій з психологічної роботи: просвітницький напрям, групова тренінгова робота, індивідуальне консультування, робота з батьками, розвиток конфліктологічних навичок та психологічний супровід в умовах воєнного часу.

ВИСНОВКИ

Дипломна робота присвячена теоретичному обґрунтуванню та емпіричному вивченню психологічної готовності молоді до сімейного життя. За результатами проведеного дослідження сформульовано такі загальні висновки:

Аналіз наукової літератури засвідчив, що сім'я у психології розглядається як багаторівнева динамічна система, у якій переплітаються емоції, ролі, цінності й моделі поведінки. Сімейне життя є тривалим процесом взаємної адаптації та розвитку, що охоплює різні етапи від створення сім'ї до спільного подолання життєвих труднощів. Ключовими складовими гармонійного сімейного функціонування є ефективна комунікація, узгоджений розподіл ролей та взаємна емоційна підтримка. Розуміння цих аспектів є необхідним підґрунтям для аналізу психологічної готовності молоді до шлюбу.

Психологічна готовність до шлюбу є інтегральним особистісним утворенням, що поєднує шість взаємопов'язаних компонентів: емоційно-вольовий (здатність до емпатії, саморегуляції та емоційної стабільності), комунікативний (навички діалогу та конструктивного вирішення суперечок), когнітивно-ціннісний (реалістичні уявлення про шлюб та сімейні ролі), мотиваційний (усвідомлене прагнення до партнерства), поведінковий (здатність до практичної взаємодії у побуті та вихованні) та соціально-психологічний (уміння адаптуватися у соціальному середовищі). Готовність формується поступово і досягається в результаті тривалого особистісного розвитку, а не виникає раптово.

Формування психологічної готовності молоді до сімейного життя є багатогранним процесом, що визначається сукупністю внутрішніх і зовнішніх чинників. Провідну роль відіграє досвід батьківської сім'ї, де закладаються базові моделі прив'язаності та способи вирішення конфліктів. Важливими також є особистісна зрілість, соціально-культурні впливи, досвід міжособистісних стосунків та роль освітніх інституцій. Сучасна підготовка

молоді до шлюбу охоплює загальносоціальний, моральний, психологічний, правовий, господарсько-економічний, естетичний та інтимно-сексуальний аспекти, які у своїй єдності спрямовані на формування відповідального і свідомого ставлення до шлюбу.

Аналіз історичного аспекту підготовки молоді до сімейного життя в Україні засвідчив, що цей процес пройшов тривалий шлях – від традиційного трудового та обрядового виховання до спроб системної педагогізації в радянський період.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці 30 учнів 11 класу Миколаївського ліцею № 8 із застосуванням трьох методик (М. Рокіча, FACES-3 Д. Олсона та тест-карти І. Юнди), виявило, що переважна більшість старшокласників (52,3%) мають середній рівень психологічної готовності до сімейного життя, 29,0% – високий та 18,7% – низький. Цей результат є закономірним для раннього юнацького віку і свідчить про те, що готовність до шлюбу на цьому етапі є потенційною, а не актуальною.

Аналіз ціннісної сфери старшокласників засвідчив достатньо високу значущість сімейних цінностей: цінність «щасливе сімейне життя» посідає третє місце в ієрархії термінальних цінностей. Серед провідних інструментальних цінностей – чесність, відповідальність і чуйність, що свідчить про позитивну моральну основу для майбутніх сімейних стосунків. Водночас виражена орієнтація на особисту свободу та самореалізацію відображає типовий для сучасного юнацтва внутрішній конфлікт між прагненням до близькості і потребою у незалежності.

Дослідження за опитувальником FACES-3 показало, що більшість старшокласників виховувалися у функціональних сімейних системах, однак порівняння показників реальної та ідеальної сім'ї виявило виражене прагнення молоді до більш тісного емоційного зв'язку та більшої гнучкості у власній майбутній сім'ї. Це може свідчити про певний дефіцит емоційної близькості у батьківській сім'ї, що молодь прагне компенсувати у власному подружньому житті.

Аналіз поведінкової готовності за методикою І. Юнди виявив її нерівномірність: найвища готовність зафіксована у сферах виховання дітей та емоційної підтримки партнера, найнижча – у сферах подружньої інтимності та особистісного розвитку у сімейному контексті. Ця нерівномірність свідчить про те, що традиційні сімейні ролі засвоєні старшокласниками краще, ніж аспекти особистісного партнерства та взаємного саморозкриття.

Стійка гендерна тенденція, що простежується за всіма трьома методиками, свідчить про вищий рівень психологічної готовності до сімейного життя у дівчат порівняно з хлопцями. Ця відмінність є важливим сигналом для організації диференційованої психологічної роботи з урахуванням гендерного чинника, зокрема посиленої уваги до формування сімейних орієнтацій у юнаків.

Гіпотеза дослідження підтвердилася: рівень психологічної готовності молоді до сімейного життя визначається розвитком емоційної зрілості, комунікативних умінь та досвідом взаємодії з оточенням. Результати засвідчили взаємозв'язок між якістю батьківської сімейної моделі, сформованістю ціннісних орієнтацій та рівнем поведінкової готовності до шлюбу.

На основі виявлених проблемних зон розроблено систему рекомендацій із психологічної роботи, що охоплює шість напрямів: просвітницький, тренінговий, індивідуально-консультативний, батьківський, конфліктологічний та кризовий. Комплексна реалізація цих рекомендацій у системі психологічного супроводу старшокласників сприятиме підвищенню рівня їхньої психологічної готовності до створення власної сім'ї та формуванню відповідального ставлення до подружніх стосунків.

Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами закладів загальної середньої освіти, соціальними педагогами, класними керівниками та батьками у роботі, спрямованій на підготовку молоді до відповідального та свідомого сімейного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамова О. С., Тодошак О. О. Готовність сучасної молоді до вступу у цивільний шлюб: психологічні аспекти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 4. С. 34–40.
2. Балабух І. М., Осецька Л. В. Трансформація сімейно-шлюбних орієнтацій сучасної української молоді. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2009. Вип. 4. С. 1–4.
3. Василенко Л. П. Основи сімейної психології : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 256 с.
4. Волошина В. В., Вінс В. А., Кашпур Ю. М. Специфіка консультативної допомоги у процесі вирішення проблем молодого подружжя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 3. С. 67–71.
5. Волошина Ю. Конфліктологічна компетентність подружжя у розв'язанні сімейних конфліктів. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія*. 2022. № 21.
6. Гаврикова Т. Готовність студентської молоді до шлюбу та сімейних відносин як проблема сучасної психології. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2025. Вип. 3 (68). С. 147–153.
7. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Стать та сексуальність: психологічний ракурс. Тернопіль : Богдан, 1999. 384 с.
8. Денисенко А. О. Психологічна готовність старших підлітків та юнацтва до подружніх взаємовідносин : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2003. 17 с.
9. Дригус М. До проблеми гендерних особливостей становлення самоефективності студентської молоді. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. Вип. 2 (32). С. 119–128.
10. Дьоміна Г. А. Психолого-педагогічний розвиток особистості майбутнього сім'янина : метод. рек. для роботи практичних психологів. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. 70 с.

11. Дьоміна Г. А. Становлення особистісної зрілості молоді до подружнього життя як психологічна проблема у вітчизняній і зарубіжній психології. *Психологічні науки*. 2017. С. 40–48.
12. Захарченко В. Г. Готовність молоді до сімейного життя (соціально-психологічний аспект). *Психологія*. 2004. Вип. 24. С. 41–48.
13. Карамушка Л. М. Психологія освітнього менеджменту : навч. посіб. Київ : Либідь, 2004. 424 с.
14. Кісарчук З. Г., Єрусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї. Київ : Главник, 2006. 128 с.
15. Клименко Л. В. Профілактика свідомої бездітності серед молоді : навч.-метод. посіб. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2024. 92 с.
16. Кляпець О. Я., Ларіна Т. О. Підготовка молоді до подружнього життя : метод. рек. Київ : Міленіум, 2009. 69 с.
17. Кобзей О. Розвиток психологічної готовності до створення сім'ї у студентів. *Магістерський науковий вісник*. 2018. Вип. 29. С. 125–126.
18. Кравець В. П. Підготовка учнівської молоді до сімейного життя в Україні ХХІ століття: стан, тенденції, шляхи вдосконалення : монографія. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. 584 с.
19. Кравець В. П. Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді. Київ : Київська правда, 2000. 687 с.
20. Крамченкова В. О., Чепелева Н. І. Подружні конфліктогени як ознака сімейної кризи на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 1. С. 47–51.
21. Левицька Т. Л. Розвиток психологічної готовності студентської молоді до створення сім'ї : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2009. 20 с.
22. Максименко С. Д. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 416 с.

23. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. Київ : Персонал, 2011. 304 с.
24. Мусаєва З. Вплив гендерних стереотипів на створення сім'ї молоддю. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2025. Вип. 3 (68). С. 44–49.
25. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2024. 469 с.
26. Панченко В. О. Психологічні особливості шлюбно-сімейних установок студентської молоді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32 (71). С. 90–94.
27. Поліщук В. М. Психологія сім'ї : навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2009. 282 с.
28. Протас О. Л. Трансформація інституту сім'ї як чинник умов сімейного виховання. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Педагогічні науки»*. 2020. Вип. 11 (40). С. 136–153.
29. Савчин М. В. Психологія дитячої творчості : навч. посіб. Дрогобич : Коло, 2018. 256 с.
30. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2023. № 2 (52). С. 3–20.
31. Слюсаревський М. М. та ін. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Київ : Талком, 2020. 256 с.
32. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук, 2015. 136 с.
33. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : монографія. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
34. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
35. Шевченко С. С., Бочаріна Н. О. Психологічна готовність до створення сім'ї як головна умова стабільного шлюбу. *Наукові перспективи*. 2023. Вип. 11 (41). С. 1360–1369.

36. Штепа О. С. Цінності та смисли юнацького віку. Київ : Педагогічна думка, 2015. 192 с.
37. Штилева І. В. Сценарій батьківства у сценарії життя. *Психологія XXI століття* : матеріали наук.-практ. конф. Санкт-Петербург, 2008. С. 1–6.
38. Шумко Я. Трансформація інституту сім'ї в сучасних умовах: психолого-правовий аспект. *Юридична психологія*. 2024. № 1 (34). С. 154–161.
39. Щербина В. В. Норми та девіації сучасного шлюбу : автореф. дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.04. Запоріжжя, 2008. 20 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіч)

Ця методика є відкритою і дуже простою у використанні. Вона складається з двох списків по 18 цінностей.

Інструкція для респондента: «Перед вами два списки по 18 цінностей. Ваше завдання – розставити їх за порядком значущості для вас особисто. Спочатку вивчіть Список А і поставте «1» біля тієї цінності, яка для вас найголовніша. Потім «2» – біля наступної за важливістю, і так до «18» (найменш важлива). Потім зробіть те саме зі Списком Б.»

Список А (Термінальні цінності – цілі життя):

1. Активне діяльне життя (повнота і емоційна насиченість життя).
2. Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд).
3. Здоров'я (фізичне і психічне).
4. Цікава робота.
5. Краса природи і мистецтва.
6. Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною).
7. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів).
8. Наявність хороших і вірних друзів.
9. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору).
10. Суспільне визнання (повага оточуючих).
11. Продуктивне життя (максимальне використання своїх можливостей).
12. Розвиток (робота над собою, постійне вдосконалення).
13. Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу).
14. Свобода (самостійність, незалежність у вчинках).
15. Щасливе сімейне життя.
16. Щастя інших (добробут, розвиток інших людей).
17. Творчість (можливість творчої діяльності).

18. Впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх суперечностей).

Список Б (Інструментальні цінності – засоби досягнення цілей):

1. Акуратність.
2. Вихованість (хороші манери).
3. Високі запити (високі вимоги до життя).
4. Життєрадісність (почуття гумору).
5. Виконавчість (дисциплінованість).
6. Незалежність.
7. Нетерпимість до недоліків у собі та інших.
8. Освіченість (широта знань).
9. Відповідальність (почуття обов'язку).
10. Раціоналізм (уміння здорово і логічно мислити).
11. Самоконтроль (стриманість).
12. Сміливість у відстоюванні своєї думки.
13. Тверда воля (вміння наполягти на своєму).
14. Терпимість (до поглядів і помилок інших).
15. Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору).
16. Чесність (щирість).
17. Ефективність у справах (працьовитість).
18. Чуйність (дбайливість).

Обробка й аналіз результатів

Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на їхнє угруповання випробуванням у змістовні блоки. Так, наприклад, можна виділити «конкретні» і «абстрактні» цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя тощо. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні, цінності спілкування, цінності справи, індивідуалістичні й конформістські, а також альтруїстичні цінності, цінності самоствердження, прийняття інших і т. д.

Психолог повинен спробувати вловити індивідуальну закономірність. Якщо не вдається виявити жодної закономірності, можна припустити або

Система цінностей		Список А						Список Б					
		Термінальні цінності						Інструментальні цінності					
1	Особистісні	2а	3а	6а	12а	15а	18а	16	26	46	96	116	166
	Суспільні	1а	5а	8а	13а	14а	16а	66	76	126	146	156	186
	Професійні	4а	7а	9а	10а	Па	17а	36	56	86	106	136	176
	(відображують самореалізацію суб'єкта)												
2	Самоствердження	2а	3а	9а	12а	16а	18а	36	66	86	116	126	166
	Спілкування	1а	5а	6а	8а	13а	15а	16	46	76	146	156	186
	Справи	4а	7а	10а	Па	14а	17а	26	56	96	106	136	176
	(дані корелюють із вектором спрямованості)												
3	Індивідуалістичні	1а	3а	9а	12а	14а	17а	36	66	96	126	136	166
	Конформістські	4а	6а	7а	8а	13а	18а	26	46	56	86	116	176
	Альтруїстичні	2а	5а	10а	11а	15а	16а	16	76	106	146	156	186
(спрямованість в системі міжособистісних відносин)													

Додаток Б

**Опитувальник Шкала сімейної адаптації та згуртованості
(Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона)**

ПІБ

Вік

Дата дослідження

Інструкція

Варіант А. Опишіть Вашу реальну сім'ю (подружжя та дітей). Прочитайте наступні висловлювання та оцініть їх за допомогою представленої шкали. Варіант Б. Тепер оцініть ці висловлювання з погляду ідеальної сім'ї, то є такою, про яку ви мрієте.

Бланк опитувальника.

1 майже ніколи

2 рідко

3 час від часу

4 часто

5 майже завжди

1. Члени нашої сім'ї звертаються один до одного за допомогою.
2. При вирішенні проблем враховуються пропозиції дітей.
3. Ми схвально ставимося до друзів інших членів сім'ї.
4. Діти самостійно обирають форму поведінки.
5. Ми вважаємо за краще спілкуватися тільки у вузькому сімейному колі.
6. Кожен член нашої сім'ї може бути лідером.
7. Члени нашої сім'ї більше близькі зі сторонніми, ніж один з одним.
8. У нашій сім'ї змінюється спосіб виконання повсякденних справ.
9. Ми любимо проводити вільний час усі разом.
10. Покарання обговорюються батьками.

11. Члени нашої родини відчувають себе дуже близькими один до одного.
12. У нашій сім'ї більшість рішень приймається батьками.
13. На сімейних заходах присутні більшість членів сім'ї.
14. Правила у нашій сім'ї змінюються.
15. Нам важко уявити собі, що ми могли б зробити всією сім'єю.
16. Домашні обов'язки можуть переходити від одного члена сім'ї до іншого.
17. Ми радимося один з одним при прийнятті рішень.
18. Важко сказати, хто в нас у сім'ї лідер.
19. Єдність дуже важлива для нашої сім'ї.
20. Важко сказати, які обов'язки у домашньому господарстві виконує кожен член сім'ї.

Оцінка параметрів шкали FACES-3

№	Діагностичні параметри	Шкала	№ тверджень
1	Емоційний зв'язок	Сімейна згуртованість	1, 11, 19
2	Сімейні кордони	Сімейна згуртованість	5, 7
3	Прийняття рішень	Сімейна згуртованість	17
4	Час	Сімейна згуртованість	9
5	Друзі	Сімейна згуртованість	3, 21
6	Інтереси і відпочинок	Сімейна згуртованість	13, 15
7	Лідерство	Сімейна адаптація	6, 18
8	Контроль	Сімейна адаптація	2, 12
9	Дисципліна	Сімейна адаптація	4, 10
10	Ролі	Сімейна адаптація	8, 16, 20
11	Правила	Сімейна адаптація	14

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

Методика допомагає діагностувати готовність майбутнього подружжя до виконання сімейних функцій: створення позитивного сімейного фону, підтримання шанобливих, доброзичливих стосунків з рідними, виховання дітей, інтимного життя подружжя, побудова здорового сімейного розпорядку тощо

«Виберіть у кожній із запропонованих 10 ситуацій за одним із трьох варіантів відповіді»

Типові ситуації, варіанти поведінки.	Так	Можливо	Ні
I. У юнака (дівчата) неприємності на роботі			
1) невдоволення, закиди в неквапливості, невмінні ладнати з начальством, вирішувати виробничі питання;			
2) спокійно-дружні стосунки, іноді з втіхою та поділом прикрості;			
3) співпереживання, прояв ніжності, прагнення заспокоїти, підтримати впевненість у правоті.			
II. Зустріч гостей – батьків, родичів та друзів:			
1) прийом простий, без особливого ентузіазму, чайний стіл з обговоренням сімейних проблем та новин;			
2) прийом без будь-якого ентузіазму, без проявів ознак належної поваги, у розмові часом прослизає невдоволення;			
3) прийом в урочистій обстановці, зі святково накритим столом, улюбленими стравами гостей, культурно-розважальною програмою.			
III. Спільні покупки, заготівля продуктів:			
1) дружнє обговорення планів, у яких всі члени сім'ї беруть посильне, але активну участь;			
2) одноосібне прийняття рішення, одне із подружжя віддає розпорядження, інший виконує їх;			

Типові ситуації, варіанти поведінки.	Так	Можливо	Ні
3) байдуже ставлення до майбутнього, негативні висловлювання щодо планів з подальшою критикою зробленого, сварками щодо цього.			
IV. «Мені ніколи, я працюю»:			
1) міркування типу: «Робота на роботі, а вдома час – сім'ї, особистого життя»; негативна, інколи дратівлива реакція на виробничі проблеми;			
2) ставлення до зайнятості чоловіка (дружини) що розуміє, хоч і без особливого інтересу до його (її) професії;			
3) 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:			
1) міркування типу: «Ідеальний порядок у домі – моя мрія, але одна (один) я не в змозі впоратися, потрібні помічник та стимул»;			
2) перевагу самостійних занять домовництвом з адекватним сприйняттям доброзичливої критики та побажань, без відмов від корисної допомоги;			
3) 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:			
1) стриманість та поміркованість у досягненні сексуального задоволення;			
2) сексуальні відносини займають домінуюче місце у сімейному житті, решта має підпорядковане значення;			
3) статеве життя відсувається на задній план, основні інтереси зосереджені на матеріальному забезпеченні, соціальному престижі, трудовій діяльності.			
VII. Турбота про потомство:			

Типові ситуації, варіанти поведінки.	Так	Можливо	Ні
1) міркування типу: «Поживемо собі, подумати про дитину пізно і за кілька років»; «Дитина в сім'ї потрібна, але хочу не більше одного»;			
2) бажання мати якнайбільше дітей;			
3) бажання мати двох-трьох дітей.			
VIII. Турбота про виховання дітей:			
1) надання дитині можливості самовиховання, свободи вибору та дій;			
2) прагнення до різнобічного (інтелектуального, психоемоційного та фізичного) розвитку дитини;			
3) протиставлення інтелектуальних та спортивно-фізичних схильностей; курс на односторонній розвиток можливостей.			
IX. Самовдосконалення у межах сім'ї:			
1) турбота про всебічний розвиток кожного, індивідуальне оволодіння майстерністю, вироблення активної життєвої позиції;			
2) розвиток у замкненому колі (все лише удвох, разом), взаємне обмеження соціальної активності;			
3) дозвілля без цільових устремлінь, заохочення вільного проведення часу.			
X. Вибір та розвиток комунікабельності:			
1) імponує скромна поведінка в суспільстві, сумлінна праця не пов'язана із прагненням завоювати загальну увагу, але цінується вміння відстоювати свої позиції;			
2) головним вважається вміння «не висуватись, бути непомітним у спілкуванні поза сім'єю, а часом і вдома»;			
3) прагнення вдосконалювати манери поведінки та форми спілкування, стверджувати та з гідністю представляти свою сім'ю та себе особисто.			

Сума балів від 70 до 120 свідчить про адекватну підготовленість до сімейного життя, 22-70 балів – про приблизно задовільну, нижче 22 балів – про недостатню підготовленість.

Ключ до інтерпретації результатів

Типові ситуації	Вибраний варіант поведінки (бали)		
	Так	Можливо	Ні
I	-5	10	15
II	5	-3	10
III	10	5	-3
IV	-3	5	10
V	10	15	-5
VI	10	5	-3
VII	-5	15	10
VIII	-5	15	10
IX	10	5	-3
X	5	-3	10

Пам'ятка для старшокласників

«10 кроків до психологічної готовності до сімейного життя»

Створення сім'ї – один із найважливіших кроків у житті людини. Психологічна готовність до шлюбу не виникає сама по собі – вона формується поступово, через самопізнання, розвиток особистості та усвідомлений підхід до стосунків. Ця пам'ятка допоможе тобі зрозуміти, над чим варто попрацювати вже зараз.

Крок 1. Пізнай себе

Перш ніж будувати стосунки з іншою людиною, важливо добре знати себе: свої сильні та слабкі сторони, цінності, потреби, реакції на стрес і конфлікт. Задай собі питання: «Що для мене справді важливо у житті? Якою людиною я хочу бути у стосунках? Які риси характеру мені варто розвивати?»

Чим краще ти розумієш себе – тим легше тобі буде знайти відповідного партнера і будувати з ним чесні, відкриті стосунки.

Крок 2. Сформуй реалістичне уявлення про шлюб

Шлюб – це не казка і не вічне свято. Це щоденна спільна праця двох людей, яка потребує зусиль, терпіння та готовності йти на компроміс. Конфлікти у сім'ї – це норма, а не ознака невдалого шлюбу. Важливо не уникати суперечок, а навчитися вирішувати їх конструктивно.

Перевір свої очікування від шлюбу: чи є вони реалістичними? Чи не ідеалізуєш ти майбутнього партнера або сімейне життя загалом?

Крок 3. Розвивай емоційний інтелект

Уміння розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями – один із найважливіших чинників успішного сімейного життя. Людина з розвиненим емоційним інтелектом здатна до емпатії, не зривається на партнера у стресових ситуаціях і вміє підтримати близьку людину у важкий момент.

Практикуй: давай назву своїм емоціям, замість того щоб придушувати їх. Учися говорити про свої почуття словами, а не вчинками.

Крок 4. Навчися спілкуватися відкрито

Більшість сімейних конфліктів виникають через нездатність або небажання говорити відкрито. Здорова комунікація у стосунках передбачає: вміння слухати партнера, не перебиваючи; здатність висловлювати власні потреби без звинувачень; готовність обговорювати складні теми спокійно та з повагою.

Замість «Ти ніколи мене не слухаєш!» спробуй: «Мені важливо, щоб ти почув мене зараз». Це проста, але потужна зміна.

Крок 5. Зрозумій, яку сім'ю ти несеш у собі

Кожен із нас виростає у певній сім'ї і несе з собою її моделі: як вирішуються конфлікти, як висловлюється любов, як розподіляються ролі. Ці моделі впливають на нас більше, ніж ми думаємо. Запитай себе: «Що у моїй батьківській сім'ї я хочу відтворити у власній? Що – змінити?»

Усвідомлення цих патернів – перший крок до того, щоб не повторювати деструктивних сценаріїв і свідомо будувати власні стосунки.

Крок 6. Вчися брати відповідальність

Відповідальність – одна з ключових якостей зрілого партнера. Це означає: виконувати обіцянки, не перекладати провину на інших, визнавати свої помилки та бути готовим до спільного вирішення проблем. Сім'я – це система, де двоє несуть відповідальність один за одного та за спільне благополуччя.

Починай тренувати відповідальність уже зараз – у дружбі, навчанні, стосунках з батьками.

Крок 7. Поважай кордони – свої та чужі

Здорові стосунки будуються на повазі до особистого простору кожного партнера. Закохані люди – не власність одне одного. Кожен має право на власні інтереси, дружбу, думки та час. Важливо вміти говорити «ні», коли щось суперечить твоїм цінностям, і поважати «ні» партнера.

Здорові кордони – це не відстань між людьми, а умова, за якої двоє можуть бути близькими, не втрачаючи себе.

Крок 8. Розвивай практичні навички сімейного життя

Сімейне життя – це не лише почуття, а й щоденний побут. Уміння вести господарство, планувати бюджет, розподіляти обов'язки, готувати їжу, дбати про оселю – все це є важливою частиною сімейного партнерства. Не чекай, поки хтось навчить тебе цього у шлюбі – починай опановувати практичні навички вже зараз.

Крок 9. Навчися конструктивно вирішувати конфлікти

Уникання конфліктів не робить стосунки здоровішими – воно лише накопичує образи. Натомість уміння конструктивно вирішувати суперечки є ознакою зрілості та поваги до партнера. Основні правила: не переходь на особистості; говори про ситуацію, а не про особу; шукай рішення, а не перемогу; роби паузу, якщо емоції надто сильні.

Пам'ятай: у сімейному конфлікті немає переможців і переможених – є або обидва виграють, або обидва програють.

Крок 10. Не поспішай і не бійся

Не поспішай вступати у шлюб під тиском оточення чи страху самотності. Водночас не бійся близькості та відповідальності. Готовність до сімейного життя – це не ідеальний стан, якого потрібно досягти, а процес, який триває все життя. Головне – рухатися у цьому напрямку усвідомлено, з повагою до себе та до майбутнього партнера.

Пам'ятка для батьків

«Як допомогти дитині підготуватися до сімейного життя»

Дорогі батьки! Підготовка до сімейного життя починається задовго до весілля – у дитинстві та юності, у родині, де виростає дитина. Саме ви є першим і найважливішим прикладом того, якими бувають стосунки між близькими людьми. Ця пам'ятка допоможе вам усвідомити свою роль у формуванні психологічної готовності вашої дитини до майбутнього сімейного життя.

1. Будьте прикладом здорових стосунків

Діти вчаться не з книжок, а зі спостережень за батьками. Те, як ви спілкуєтеся між собою, вирішуєте суперечки, висловлюєте любов та підтримку – все це відкладається у пам'яті дитини і стає для неї моделлю майбутніх стосунків.

Намагайтеся: вирішувати конфлікти без агресії та приниження; відкрито висловлювати вдячність і турботу одне до одного; демонструвати, що повага та любов у стосунках сумісні.

Не намагайтеся приховати від дитини всі складнощі сімейного життя – важливо, щоб вона бачила, що труднощі є нормою і їх можна долати разом.

2. Говоріть із дитиною про стосунки відкрито

Багато батьків уникають розмов про кохання, шлюб та сексуальність, вважаючи ці теми незручними або передчасними. Однак якщо дитина не отримує відповідей від вас – вона шукає їх в інтернеті, серед однолітків або у соціальних мережах, де інформація може бути викривленою чи шкідливою.

Знайдіть час для відвертих розмов про: що таке здорові та нездорові стосунки; як розпізнати маніпуляцію та токсичну поведінку партнера; що означає повага, довіра та відповідальність у стосунках; яких очікувань від шлюбу варто уникати.

Розмовляйте у спокійній, невимушеній атмосфері – не у форматі лекції, а у форматі діалогу.

3. Підтримуйте розвиток емоційної зрілості дитини

Емоційна зрілість – здатність розуміти власні почуття, керувати ними та співпереживати іншим – є одним із найважливіших компонентів готовності до сімейного життя. Ви можете сприяти її розвитку, якщо: дозволяєте дитині відкрито висловлювати емоції, не засуджуючи і не знецінюючи їх; вчите давати назву своїм почуттям («Я злюся», «Мені сумно», «Я розчарований»); підтримуєте дитину у складних емоційних ситуаціях, не відмахуючись від її переживань.

Хлопці так само потребують емоційної підтримки, як і дівчата. Уникайте стереотипів на кшталт «чоловіки не плачуть» – вони формують емоційну закритість, яка заважає будувати близькі стосунки.

4. Формуйте відповідальне ставлення до сімейних ролей

Сучасна сім'я вимагає від обох партнерів рівноправного розподілу обов'язків. Якщо вдома хлопець ніколи не прибирає, не готує і не займається побутом, а дівчина не вміє планувати бюджет і вирішувати практичні питання – це створює серйозні ризики для їхнього майбутнього сімейного життя.

Залучайте дітей обох статей до ведення домашнього господарства: приготування їжі, прибирання, планування витрат. Це не лише корисна навичка, а й важливий урок відповідальності та поваги до партнера.

5. Не тисніть і не нав'язуйте своїх сценаріїв

Кожне покоління має своє бачення сімейного життя. Намагання нав'язати дитині власні уявлення про «правильний» шлюб, «відповідного» партнера або «правильний» вік для одруження може призвести до протилежного результату – або до передчасного і необдуманого шлюбу, або до категоричного уникання відповідальності.

Поважайте право дитини на власний вибір. Ваше завдання – не вирішити за неї, а допомогти їй навчитися приймати зважені та усвідомлені рішення.

6. Підтримуйте дитину в умовах воєнного часу

Умови воєнного стану створюють додаткові психологічні навантаження, які можуть негативно впливати на формування у молоді позитивних

орієнтацій на сімейне життя. Страх втрати, невизначеність майбутнього, відсутність батька у сім'ї – все це може породжувати тривогу та недовіру до стабільності будь-яких стосунків.

У цих умовах особливо важливо: зберігати сімейні традиції та ритуали, які дають відчуття стабільності; говорити з дитиною про її тривоги та страхи; підкреслювати, що сім'я – це опора і ресурс навіть у найважчих обставинах; при потребі звертатися по допомогу до шкільного психолога.

7. Звертайтеся по допомогу до фахівців

Якщо ви помічаєте, що ваша дитина має труднощі у стосунках з однолітками, демонструє страх близькості або, навпаки, вступає у залежні та нездорові стосунки – не зволікайте зі зверненням до шкільного психолога. Своєчасна фахова підтримка може суттєво змінити ситуацію та допомогти дитині сформувати здоровіші моделі поведінки у стосунках.

Звернення до психолога – це не ознака слабкості чи проблемності сім'ї, а прояв відповідального батьківства.