

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет

Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій

(повна назва інституту/факультету)

Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

(повна назва кафедри)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри психології,
політології та соціокультурних
технологій

_____ Ніна СВІТАЙЛО
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)
_____ 2023р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

зі спеціальності 053 Психологія,

освітньо-професійної програми Психологія

на тему: «Розвиток психологічної готовності осіб юнацького віку до сімейного
ЖИТТЯ»

Здобувача (ки) групи ПЛ-91

(шифр групи)

Бондаревої Дарини Анатоліївни

(прізвище, ім'я, по батькові)

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

(підпис)

Дарина БОНДАРЄВА
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник ст. вик. каф. ППСТ, канд. психол. наук Наталія КОЛЯДА _____

(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

(підпис)

Консультант¹⁾ _____

(посада, науковий ступінь, вчене звання Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

(підпис)

Суми – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ	9
1.1. Готовність до сімейного життя як предмет психологічних досліджень	9
1.2. Підготовка до створення сім'ї як завдання юнацького віку	20
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	24
2.1. Організація та методи дослідження психологічної готовності до сімейного життя в осіб юнацького віку	24
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічної готовності до сімейного життя осіб юнацького віку.	27
Висновки до розділу 2	35
Розділ 3 РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	37
3.1. Когнітивно-поведінковий напрям розвитку психологічної готовності до сімейного життя в осіб юнацького віку	37
3.2. Програма розвитку психологічної готовності до сімейного життя в осіб юнацького віку	39
3.3. Апробація програми розвитку психологічної готовності до сімейного життя в осіб юнацького віку	61
Висновок до розділу 3	63
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69

Анотація

Юнацький вік є критичним періодом самовизначення в житті та кар'єрі. Період характеризується активним формуванням особистості, розвитком фундаментальних психологічних інновацій, які охоплюють усі прояви когнітивних та емоційних відносин зі світом, оцінку реальності та людей навколо, передбачення соціальної активності, планування майбутнього, самореалізацію та формування власного світогляду та самосвідомості. Соціоекономічні зміни, що відбуваються в українському суспільстві, поставили питання про готовність молодого покоління будувати сім'ю та сімейне життя в нових умовах. Методом цього дослідження є теоретичне обґрунтування та розробка методологічного забезпечення розвитку психологічної готовності до сімейного життя у молоді. Об'єктом дослідження є психологічна готовність до сімейного життя, предметом дослідження є розвиток психологічної готовності до сімейного життя у молоді. Завдання дослідження полягають у вивченні теоретичних основ психологічної готовності до сімейного життя у молоді, аналізі можливостей розвитку психологічної готовності до сімейного життя у молоді в рамках різних психологічних напрямів, обґрунтуванні використання когнітивно-поведінкового підходу для розвитку психологічної готовності до сімейного життя у молоді, розробці програми розвитку психологічної готовності до сімейного життя у молоді та апробації програми розвитку психологічної готовності осіб юнацького віку до сімейного життя. Гіпотеза дослідження полягає в тому, що когнітивно-поведінковий підхід може ефективно використовуватися для розвитку психологічної готовності до сімейного життя у молоді.

Ключові слова: юнацький вік, зрілість, сім'я, психологічна готовність до сімейного життя, когнітивно-поведінковий підхід.

Abstract

Youth is a critical period for self-determination in life and career. This period is characterized by the active formation of personality, the emergence and development of fundamental psychological innovations that encompass all manifestations of cognitive and emotional relationships with the world, evaluation of reality and people around, forecasting of social activity, planning of the future, self-actualization, and the formation of one's own worldview and self-concept. The socio-economic changes that are taking place in Ukrainian society have raised questions about the readiness of the younger generation to build a family and family life in new conditions. The objective of this study is to theoretically substantiate and develop methodological support for the development of psychological readiness for family life in youth. The object of the study is psychological readiness for family life, while the subject of the study is the development of psychological readiness for family life in youth. The tasks of the study are to determine the theoretical foundations of the study of psychological readiness for family life in youth, to analyze the possibilities of developing psychological readiness for family life in youth within different psychological directions, to substantiate the use of the cognitive-behavioral approach for the development of psychological readiness for family life in youth, to develop a program for the development of psychological readiness for family life in youth, and to test the program for correcting psychological readiness in youth for family life. The hypothesis of this study is that the cognitive-behavioral approach can be effectively used to develop psychological readiness for family life in youth.

Keywords: youth, maturity, family, psychological readiness for family life, cognitive-behavioral approach.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психологічна готовність осіб юнацького віку до сімейного життя є важливим аспектом їхнього життя. У сучасному суспільстві змінюються ролі у сімейному житті, що впливає на очікування і уявлення молодих людей про сімейні відносини. Дослідження цієї проблематики допоможе розуміти особливості психологічної готовності осіб юнацького віку до сімейного життя та сприятиме розробці ефективних програм підготовки до сімейного життя та розумінню різноманітності ролей у сім'ї.

Юнацький вік – час самовизначення в житті та кар'єрі. Особливостями цього періоду життя людини є активне становлення особистості, поява і розвиток основних психологічних нововведень, що охоплюють усі прояви пізнавальних і емоційних стосунків зі світом, оцінки дійсності й оточуючих людей, прогнозування соціальної активності людини, планування майбутнього та самоактуалізація, формування власного погляду на світ і самого себе Л.І. Божович, Л.С. Виготський, Л.А. Дубровіна, В.Д. Єрмоленко, І.С. Кон, Б.С. Круглов, В.В. Столлінг, А.С. Куль та ін.

Мета дослідження: дослідити особливості психологічної готовності осіб юнацького віку до сімейного життя з урахуванням їх очікувань щодо розподілу ролей у майбутній сім'ї та визначити вплив методів когнітивно-поведінкової терапії на розвиток такої готовності шляхом розширення їх уявлень про ролі чоловіка та жінки у майбутній родині.

Об'єкт дослідження: психологічна готовність до сімейного життя.

Предметом дослідження: психологічна готовність осіб юнацького віку до сімейного життя, зокрема їх очікування щодо розподілу ролей у майбутній сім'ї та вплив методів когнітивно-поведінкової терапії на розвиток такої готовності шляхом розширення уявлень про ролі чоловіка та жінки у майбутній родині.

Завдання дослідження:

- 1) визначити теоретичні засади вивчення психологічної готовності осіб юнацького віку до сімейного життя;
- 2) емпірично дослідити особливості психологічної готовності осіб юнацького віку до сімейного життя;
- 3) обґрунтувати використання когнітивно-поведінкового напрямку для розвитку психологічної готовності до сімейного життя в осіб юнацького віку;
- 4) скласти програму розвитку психологічної готовності до сімейного життя в осіб юнацького віку.

Гіпотеза даного дослідження: 1) рівень готовності осіб юнацького віку до сімейного життя пов'язаний з їх очікуваннями щодо розподілу ролей у майбутній сім'ї; 2) використання методів когнітивно-поведінкової терапії дозволяє розвивати готовність осіб юнацького віку до сімейного життя за рахунок розширення уявлень про ролі чоловіка та жінки у майбутній родині.

Методи дослідження :

- 1) теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення.
- 2) методи когнітивно-поведінкової терапії.
- 3) емпіричні: спостереження, психодіагностичні методи:

ТЕСТ-КАРТА оцінки готовності до сімейного життя (І. Ф. ЮНДА)

Методика «Розподіл ролей у сім'ї» (Ю.Є.Альошина, Л.Я.Гозман, Є.М.Дубовська)

Теоретична значущість дослідження полягає в уточненні поняття «психологічна підготовка до сімейного життя», диференціації психологічної підготовки чоловіків і жінок до сімейного життя; розкритті зв'язку між підготовкою, установками, уявленнями щодо сімейного життя та рольовими очікуваннями та домаганнями.

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості використовувати програму психологічної підготовки осіб юнацького віку до сімейного життя практичними психологами, а також самим юнаками.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Нами було проведено 4 занять у дистанційному форматі за допомогою сервісу «Zoom» зі студентами Сумського державного університету, відповідно до сформованої програми, із попередньою адаптацією певних вправ під онлайн-формат.

Структура дипломної роботи зумовлена метою та завданнями дослідження і складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел (52 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 72 сторінки. Із них 68 сторінок – обсяг основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

1.1 Готовність до сімейного життя як предмет психологічних досліджень

Незважаючи на важливу роль сім'ї в суспільному житті, підготовка молоді до майбутнього подружнього життя ще не була предметом конкретних психолого-педагогічних і соціальних питань.

Серед факторів, що дестабілізують сімейні стосунки, вчені В. І. Барський, В. А. Бойко, М. В. Вовчик-Блакитна, В. І. Войтко, Є. Ф. Ільной, А. В. Киричук, Д. В. Луциком, М. Г. Стельмахович, І. А. Трухін, В. Є. Чудновський відносять до сімейного життя недостатню психологічну підготовленість молоді, а саме: невміння створити сім'ю, стосунки, психологічна та сексуальна безграмотність, низький рівень емоційного виховання, відсутність морального виховання тощо [1]. На думку вчених, таке навчання має починатися не в юності, а раніше в дошкільному віці. Громадськість на всіх етапах формування характеру, будь то батьки чи вчителі, повинна проводити відповідну роботу щодо готовності молоді до сімейного життя. Проблема готовності молоді до сімейного життя сягає корінням у минуле. Його походження можна простежити з глибокої давнини. Провідні мислителі епохи Аристотель, Платон і Сократ вважали, що підготовка до сім'ї повинна починатися з раннього дитинства, і що обидві статі повинні бути готові до цього. Тому Платон вважав, що дівчата та хлопці повинні навчатися мистецтву сімейного життя з раннього віку, щоб забезпечити здоров'я наступного покоління [6].

Про стосунки між чоловіком і дружиною, про необхідність підготовки до майбутнього сімейного життя йдеться ще в працях Аристотеля [2]. Відомі філософи-просвітителі Ж. Ж. Руссо, Я. А. Коменський, І. Г. Песталоцці приділяли велику увагу питанню підготовки до сімейного життя і не обходили

це питання. К. Д. Ушинський дає поради щодо виховання дітей у сім'ї та підготовки їх до майбутнього сімейного життя. У останніх дослідженнях Т. В. Буленко, І. В. Березко та П. С. Перепелиці готовність молоді до шлюбу розглядалася з точки зору мотивації, уявлень, знань, особистісних якостей членів сім'ї та факторів, що впливають на їх формування. Проте мало досліджень розглядало психологічну готовність молодих людей до сімейного життя як загальну складну сутність. Так, в роботах Е. Ф. Ачїлдієва, Т. І. Гурко, І. В. Дубровиної, О. Н. Жукова, З. Г. Кісарчук, С. В. Ковальова, О. К. Лосевої, Л. Є. Немирівської, А. М. Пригожан, З. А. Янковий та ін. Розглядалося питання підготовки юнаків та дівчат до сімейного життя [4].

Автори демонструють, що побудова стабільної молоді сім'ї вимагає від молодого подружжя певних знань, установок щодо майбутнього сімейного життя, цінності в сім'ї, розуміння рис характеру майбутнього подружжя, уміння висловлюватись у конфлікті. На думку Є. Ф. Ачїлдієвої, О. К. Лосевої та З. А. Янкового, ці знання сприяють процесу адаптації майбутнього подружжя, підвищують задоволеність майбутнім сімейним життям і забезпечують його стабільність. Як основні характеристики готовності молодих пар до сімейного життя досліджували лише уявлення молодих сімей про майбутню економічну безпеку, ставлення до характеру батьківських стосунків та розподіл ролей у сім'ї. Істотні відмінності в уявленнях майбутніх подружжя про сімейне життя свідчать про суперечливість, що, у свою чергу, свідчить про низьку готовність до сімейного життя [3]. Сімейне життя вимагає від майбутнього чоловіка певного рівня зрілості, а саме: - фізичного, яка відноситься до стадії біологічної зрілості організму, що дозволяє людині стати батьком або матір'ю; - психологічної, яка відноситься до рівня інтелектуального та емоційного розвитку, коли людина здатна виконувати подружні і батьківські обов'язки і здатний нести відповідальність за інших людей; - соціальний, який відноситься до набуття незалежності, що дозволяє забезпечити перспективи виживання і

розвитку. необхідні умови [3]. Т. В. Говорун розглядала психологічну підготовку до сімейного життя як психосоціальну проблему, стверджуючи, що, крім індивідуальної психолого-етичної культури, сформованої характером і способом життя батьківської сім'ї, необхідні спеціальні знання для підготовки до цілеспрямованого сімейного життя. жити разом. На думку вченої, соціальний аспект підготовки сім'ї до подружнього життя пов'язаний з ознайомленням молоді з проблемами соціальної та демографічної політики країни, функціонуванням сім'ї, обов'язками членів сім'ї перед суспільством, сучасними умовами життя молодих сімей. У самостійне сімейне життя мають вступати не наївні молоді люди, а зрілі громадяни суспільства, які свідомо й осмислено підходять до цього важливого кроку у своєму житті й готові забезпечити стабільність створення елементарної комірки. Психологічний аспект підготовки молоді до створення сім'ї передбачає розуміння психології людини, основ психології сімейного життя [5].

Також І. А. Трухін вказував на важливість формування психологічної та моральної підготовки до сім'ї, підкреслюючи, що підготовка до сімейного життя вимагає відповідного ставлення до різноманітних сімейних питань, позитивного ставлення до сімейного життя [6]. Молоді люди не можуть вважатися готовими до шлюбно-сімейних відносин, якщо вони не мають ідеалу сучасної сім'ї, чіткого уявлення про мету своїх очікувань щодо сім'ї, сімейних відносин, які вони хочуть мати, своїх обов'язків. Важливість мотивації у виборі партнера, мотиви, умови стабільного сімейного життя, розглядалися в різних працях. Виявлено взаємозв'язок між мотивацією та задоволеністю сімейним життям. На основі досліджень розуміння молоді про важливість сім'ї та мету сімейного життя можна виділити дві групи мотивацій: морально-емоційні мотиви та матеріальні мотиви. До групи морально-емоційних мотивів належать: любов, спільність поглядів та інтересів, взаємна симпатія, повага і дружба, привабливість, моральні якості, бажання мати дітей,

самотність. До групи матеріальних мотивів належать: матеріальна забезпеченість, наявність житла майбутнього чоловіка (дружини), готовність змінити місце проживання, готовність залишити батьків [7]. Серед мотивацій до сімейного життя особливе місце займає ціннісна орієнтація, яка значною мірою визначає вибір майбутніх партнерів, впливає на характер сімейних стосунків, формує рольові очікування та домагання, на те, як молоді люди виражають свої майбутні сімейні ролі. Відмінності у функціонально-рольових очікуваннях партнерів призводять до конфліктів і напруги в сім'ї. Ефективне виконання майбутніх сімейних ролей потребує трьох сфер: - системи позитивних установок, спрямованих на побудову міцної, щасливої сім'ї та відповідального виконання функцій сім'ї; - досвід організації та раціонального управління сім'єю, догляду за дітьми, компетенції щодо організації часу, вирішення конфліктних ситуацій; - сукупність знань про роль сім'ї в суспільстві, правові норми, що регулюють існування. [8]. Ідентичне бачення установок сімейного життя у партнерів також сприяє стабільності. Дослідники виділяють наступні види установок [10]: 1) негативна установка – коли всі потреби повинні задовольнятися поза сім'єю, 2) надзвичайна вибірковість у виборі партнера, вважають за краще не одружуватися на все життя або зовсім не вступати у відносини, якщо не знайдуть ідеального партнера; 3) установка середньої вибірковості є характерною для більшості людей та визначається тим, що люди погоджуються одружитися, щойно зустрінуть когось із прийнятними особистими якостями; 4) установка низького рівня вибірковості визначається тим, що людина ставить факт одруження чи заміжжя вище своїх особистих цінностей. Що найкраще працює для подружжя, так це збіг третього ставлення подружжя [9].

Розкриває інтригуючий спосіб дослідження сімейних стосунків Е.Д. Роланд, який вирізнив риси партнера, які позитивно позначаються на готовності до сімейного життя та задоволеності сімейним життям, а саме:

зрілість, довірливість, злагідність, емоційна стабільність. Також важливими стають такі якості. Такі як турбота, уважність, доброзичливість, вірність тощо тісно пов'язані з альтруїстичними якостями та особистісними якостями людини та мають вирішальне значення для стабільних шлюбних стосунків. Взагалі риси особистості подружжя важливі для сімейного життя, вони пов'язані з їхньою здатністю сприймати і розуміти інших, а також можуть передбачати їхню поведінку в певних ситуаціях. [12].

Види підготовки молоді до сімейного життя

- Підготовка молоді до шлюбу та сім'ї – це багатогранний процес, який охоплює багато вимірів: соціальний, моральний, психологічний, правовий, економічний, естетичний та інтимний. Усе це тісно пов'язане та доповнює одне одного, утворюючи хорошого члена сім'ї.

- • Загальна та соціальна підготовка молоді до сімейного життя включає завершення освіти, працевлаштування та початок самостійної діяльності [11].

- • Моральна підготовка до сімейного життя включає підготовку до створення сім'ї, серйозне ставлення до шлюбу, почуття відповідальності, доброти, чуйності, відповідальності, терпіння, турботливості тощо, а також ознайомлення з правилами шлюбного етикету, культури та етика сімейної поведінки.

- • Правова підготовка до сімейного життя спрямована на ознайомлення молоді з основними положеннями сімейного права: моногамія; досягнення шлюбного віку в Україні: сімнадцять років для дівчат і вісімнадцять років для хлопців; захист від кровозмішення (між найближчими родичами та Шлюб між усиновлювачем і усиновленим є неможливим); психічне здоров'я партнера (компетентність); взаємна згода партнерів; рівність незалежно від походження, соціального та майнового стану, національності тощо. Готуючись до сімейного життя, особи знайомляться з правами та обов'язками подружжя,

особисто-правовими відносинами, майновими відносинами, правовідносинами батьків і дітей. Молодь також знайомиться зі змістом державних актів, пов'язаних з позбавленням материнства та батьківства, усиновленням, правовими підставами та наслідками розірвання стосунків, шлюбними договорами [14].

- Господарсько-економічна організація до домашньої існування має на увазі розвиток умінь а також здібностей фінансового а також домашньої вдачі, необхідних в побуті: управління побутового господарства, розмірений поділ зобов'язань членами сім'ї, долання помилкових конструкцій згідно поділу побутової роботи в на дамську та чоловічу, складання плану домашнього бюджету та ін. [13].

- Естетична організація молодого покоління до домашньої існування спрямована в розвиток поглядів про естетичну культуру сім'ї, знайомство разом з естетикою серед сексуальних взаємин, основні принципи етикету у відносинах представники сильної статі а також дівчата; в розвиток поваги до домашньої звичаїв, прагнення збільшувати, здатність формувати домашні святкові дні. В її ході створюються вірні поняття про естетику побуту, виникає прагнення вводити чудове в власний уклад життя, формується прекрасний присмак (здатність вбиратися, використовувати прикрасами тощо).

- Психологічна підготовка до сімейного життя полягає у формуванні вміння розуміти іншу людину, психологічно її підтримувати, розвантажувати. Це передбачає розвиток таких якостей: емпатії (уміння співпереживати), емоційної гнучкості, розуміння потреб партнера, вміння пристосовуватися до його звичок, рис характеру. Важливе значення має вміння створювати спокійний морально-психологічний клімат у родині, готовність підтримувати атмосферу радості, бадьорості та оптимізму, вміння медіувати складні конфліктні ситуації.

- Інтимно-статева організація передбачає формування певного рівня сексуальної культури у підростаючого покоління. Важливою його частиною є власне чуттєве благополуччя, розширення власної здатності відчувати різні кольори, здатність відчувати насолоду, формування любовних емоцій.

Організація молодого покоління до здійснення вихідних а також батьківських функцій має на увазі освоєння нею репродуктивної функції сім'ї. Дане розуміння значущості дитини в домашній існування, їх впливу на домашню існування: хлопці урізноманітнюють а також збагачують міжособистісні взаємини, розширюють область зацікавленостей а також потреб сім'ї, надають батькові з матір'ю чуттєве задоволення особисто власним виникненням у світ, а далі власними успіхами, даного емоції материнства а також батьківства, піднімають авторитет сім'ї само як мікроосередка спільноти [16]. Ознаки готовності особи до життя в подружжі

Коли ми обговорюємо готовність особистості до сімейного життя, маємо на увазі зрілість. Зрілість у сімейному житті передбачає здатність виконувати встановлені завдання та вимоги належним чином, які з'являються на певному віці або етапі життя. Для успішного сімейного життя необхідна зрілість, тому що багато пар розпадаються через недостатню зрілість. Хоча деякі люди намагаються дорослішати після шлюбу, найкращий час для розвитку особистісної зрілості є перед шлюбом, а не після нього.

Тому, як сказав Отець і Предстоятель УГКЦ Блаженніший Святослав Шевчук: «Час підготовки до сімейного життя – це час пізнати людину, з якою хочеш провести своє життя і якій хочеш присвятити себе. Чим краще наречений і наречена будуть підготовлені до сім'ї, тим краще вони зможуть закласти основу правильної сім'ї» [15].

Ознаки готовності особи до життя в подружжі.

Щоб глибше розкрити поняття «психологічна підготовленість до сімейного життя», слід відштовхуватися від сутності подружнього життя як

діяльності, детермінованої сімейними функціями, і виходити з поняття підготовки стану та якостей особистості. «Підготовка до шлюбу та сімейного життя означає не лише те, що закохані хочуть бути разом назавжди, а й відповідальність і серйозні зобов'язання» (за Л. Шнайдером) [17].

Вміння спілкування і співпраці. Це включає в себе здатність навчитися слухати один одного і робити багато речей разом. Готовність до самопожертви заради партнера, безкорисливих добрих справи, здатність до співчувати та співпереживати. Знайти духовну єдність з іншою людиною потрібно у всьому, не попросту кажуть, що чоловік і жінка повинні бути духовно правильними один для одного. Здатність бачити та розуміти потреби чоловіка/дружини [18].

Вміння терпіти і прощати один одного. Підготовка до сімейного життя – складний і комплексний процес, показником його ефективності є готовність молодих людей правильно будувати свої стосунки у подружньому житті. І чоловік, і дружина повинні усвідомити, яке завдання стоїть перед ними, а це не тільки вміння закохуватися і почуття початкової стадії кохання, а й відповідальність і вміння жити разом. Коли хлопець і дівчина зустрічаються, між ними розгорається любов, спочатку вони вчаться вмінню любити в піднесеному стані «на крилах кохання», а коли одружуються, їм потрібно перейти на інший рівень - вміння терпіти і прощати один одного. У сімейному житті любов зазвичай проявляється повніше і інтенсивніше. З'єднуються двоє і стають одним! Справжня любов не обмежується зовнішністю, вона пронизує серце обранця. Якщо вона дійсно є, і люди готові прийняти один одного такими, які є насправді, то, на мій погляд, вони готові до подружнього життя. Пам'ятаючи про єдиносущність, єдність, нероздільність і святість подружжя, важливе розуміння зв'язку між любов'ю і сімейним життям [19]. Іншими словами, можна сказати, що це психологічна зрілість та усвідомленість, що щаслива сім'я залежить від спільних зусиль чоловіка і дружини.

Вміння розв'язувати конфлікти. Варто сторонитися ситуацій, які призводять до сімейних сварок, а нерідко – і до розлучення. Коли вже виник конфлікт, його потрібно вміти вирішувати разом. Це включає в себе здатність будувати тривалі та глибокі стосунки, здатність розуміти почуття, переживання та потреби інших, а також здатність поважати гідність інших. У сімейному житті постійно бувають проблеми і сварки, це нормально, і сварки між чоловіком і дружиною теж трапляються час від часу. Іноді навіть літають тарілки. Але не варто перейматись. Є дуже хороша порада в таких випадках: допоки не помиритесь, не лягайте спати. Адже за словами Папи Франциска: «Холодна війна на наступний день після сварки стає небезпечною».

Вміння розподілу подружніх і батьківських обов'язків. Роль - це соціальна функція кожного індивіда. Пропорційний розподіл ролей і обов'язків між членами сім'ї підтримує її нормальне функціонування. Важливо, щоб кожен член сім'ї усвідомлював свою роль і роль інших. Усвідомлення ролей у подружньому житті, їх впливу на сімейне життя, обов'язків при народженні дітей, їх рівноправний розподіл тощо [21]. Діти своєю появою на світ урізноманітнюють і збагачують стосунки, розширюють коло сімейних інтересів і потреб, приносять батькам емоційне задоволення, а отже, досягаючи успіху, задовольняють батьківські почуття. Найважливіше – мати правильне відчуття батьківства і материнства [23].

Вміння любити. Серед психологів проблему кохання детально досліджував Еріх Фромм. За словами Е. Фромма, любов - це «активний інтерес до життя і розвитку людини, яку ми любимо. Без активного інтересу немає любові». Справжня жертвна любов між чоловіком та жінкою завжди вимагає зусиль і великої праці над почуттями. Любов — це прагнення до блага іншої людини, виражене в діях (повністю віддаватися іншій людині, приймати іншу людину такою, якою вона є, довіряти один одному, бути корисним, робити іншу

людину щасливою, піклуватися, ділитися радіщами та горем, брати участь в іншому житті) [24].

Тут мається на увазі терпіння і толерантність, щедрість і доброта, терпимість до всіх недоліків інших, стримання власного егоїзму, любити самому, відсутність скарг на те, що вас не люблять, а також стосується сексуального життя. Слід розуміти, що статевість у поєднанні зі зрілим коханням може створити гармонію в сексуальному житті пари. Насправді любов найяскравіше виражається в шлюбі, тому що шлюб – це віддаватися іншій стороні. Любов дана нам як дарунок для, щоб люди мали можливість взаємно доповнюватись та покращувати один одного [23].

Відповідно, коли приходить час створення сім'ї, треба пам'ятати, що на кожному етапі подружнього життя «вогонь гасне» і справді, щоб стосунки тривали, а не застоювались і не руйнувались, потрібна постійна підтримка, потрібно стежити, щоб «іскра не згасла» – якщо бути неуважним, вона дуже швидко зникне. Тому, якими б стабільними не були ваші стосунки в парі, працюйте над собою, і ваші стосунки не повинні перериватися. Робота над цим повинна тривати постійно. Вибираючи свою «другу половинку», чоловіки повинні запитати себе: «Чи хочу я, щоб ця дівчина була мамою моїх дітей?» », а дівчина: «Чи хочу я, щоб цей чоловік був батьком моєї дитини?». Саме ці питання дають нам можливість поглянути на проблему пошуку з іншого боку. Після вибору супутника життя потрібно пам'ятати, що умовою сімейного щастя є постійний діалог [22].

Поділ людей на чоловіків і жінок є основним механізмом, за допомогою якого ми сприймаємо відмінності в людській психології та поведінці [25]. Багато хто вважає, що ці відмінності пов'язані з анатомією, генетикою та фізіологією жіночого та чоловічого тіл. Сьогодні розрізняють декілька ступенів статевої організації людини [17]:

- ❖ генетична стать (визначена геномом);

- ❖ гонадна (залози внутрішньої секреції);
- ❖ морфологічна стать (зовнішні та внутрішні статеві органи);
- ❖ церебральна стать (мозок у диференціації під впливом тестостерону).

Докази біологічної активності рідко поєднуються з поведінкою в соціально-психологічному сенсі. Тоді виникає запитання: про які риси ми говоримо, коли поведінка видається «справжньою» чоловічою чи жіночою? Змішані ознаки статі та гендеру призводять до рис маскулінності та фемінінності, які співвідносяться з психофізіологічними та соціокультурними аспектами. До першої групи увійшли стереотипи маскулінності та фемінінності. Як чоловікам, так і жінкам приписують специфічні психосоціальні якості та риси особистості, поведінкові поступки. «Чоловіче» (masculine), або ототожнення з ним, вважається активним, первинним, домінуючим, раціональним, духовним, культурним, позитивно творчим, тоді як «жіноче» (female) асоціюється з 16 негативно пов'язаними, вторинними, чуттєвими, плотськими, гріховними, природне, пасивно-репродуктивним [25]. Друга група гендерних стереотипів поєднана із зафіксованими сімейними і професійними ролями відповідно до статі. Для жінок головна роль - сім'я, для чоловіків - кар'єра [27; 29; 30; 35], тому оцінки особистого успіху пов'язані з виконанням цієї ролі. Важливим є і питання ролі чоловіків у сім'ї. Чоловіки майже нічого не роблять у сімейних стосунках, тобто чоловіки не беруть участь у сімейних справах, не приймають рішень, оскільки «чоловічі» обов'язки виходять за межі сім'ї [28, 31]. Чоловік поведився незріло: не хотів ні за що відповідати, його нічого не цікавило в сімейних стосунках, він не хотів ділити відповідальність з дружиною [26]. Третя група гендерних стереотипів пов'язана з гендерними відмінностями у змісті роботи. Т. Парсон і Ф. Бейлз говорять про позитивний авторитет такого розмежування ролей, зазначаючи, що хоча чоловіки і жінки

різні, вони можуть взаємодіяти різними способами, беручи до уваги виконання призначених їм ролей. [33]. Гендер є однією з основних характеристик особистості і вказує на психологічний і соціальний розвиток будь-якої людини. Різноманітний склад гендеру окреслюється чотирма групами характеристик: гендерні стереотипи, біологічна стать. [32].

1.2. Підготовка до створення сім'ї як завдання юнацького віку

До розробки питань підготовки молоді до майбутнього подружнього життя звернувся видатний український педагог власне визначивши деякі з них. Велику увагу В.О. Сухомлинський приділяє моральній підготовці юнаків і дівчат до чоловіка і дружини, батька і матері. Дослідження А.М. Прихожан виявили, що ідеї майбутнього сімейного життя формуються в сім'ї — чи то як бажання все повторити, чи то змінити. У структурі підготовки підростаючого покоління до сімейного життя І. В. Дубровіна бере за відправну точку підвищення морального рівня молоді, показуючи, що установка і підготовка людини до шлюбно-сімейного життя засновані на стосунках між батьками. Це також свідчить про тісний зв'язок між підготовкою до сімейного життя та статевим вихованням, особливо в молодому віці. І. В. Дубровіна вважає дуже необхідною спеціальну психологічну підготовку юнаків і дівчат до сімейного життя. Ця підготовка повинна проводитися на всіх етапах вікового розвитку і не має бути відокремлена від загальних проблем виховання [34, 36]. В.О. Сухомлинський вважав зміцнення сім'ї, вдосконалення сімейного виховання одним із найважливіших соціальних питань, від вирішення якого залежатиме майбутнє нашого суспільства, моральний світогляд молоді. За словами В.О. Сухомлинського, діти – це не тільки продовження нашого роду, а й продовження нашого порядку, наших надбань і родовитих намірів [38].

Сім'я – це найменша клітинка нашого суспільства, і в сім'ї втілюється все життя нашої країни [37].

Неправильне відношення молодих батьків до виховання дітей дорого обходиться суспільству [39]. Батьки, які морально не підготовлені до народження і виховання дітей, є великим нещастям суспільства. Слід зазначити, що останнім часом все більш помітним є таке явище – розрив між фізичною підготовленістю молодих батьків до народження дитини та їхньою морально-психологічною зрілістю, а також усвідомленням місії та ролі батьківства, величезної відповідальності виховання дітей. Коли у дорослих дітей народжуються діти, це викликає велике горе – біду для суспільства і для дітей. Деякі з таких батьків не знайомі з основними правилами виховання дітей у сім'ї. Сімейні конфлікти, неблагополучні стосунки призводять до розлучень молодого подружжя, наслідком чого є важке виховання дітей, що трагічно як для дітей, так і для батьків та суспільства [40].

Шлюб визначається як укладений та суспільно зареєстрований союз двох людей з метою створення та підтримання родинних взаємин. У сучасному українському суспільстві представлені різні форми сімейно-шлюбних стосунків. Традиційною формою шлюбних відносин в Україні є переважно подружжя сім'я. Молоді батьки мають розуміти, що сімейне життя починається з підготовки до значущої і відповідальної соціальної ролі – виховання дітей, успішність якого залежить насамперед від духовного багатства, відданості любові, взаємоповаги і спілкування, виховних знань і вмінь.

В Україні сім'я як соціальний інститут зазнала певної трансформації, що обумовлено соціально-економічними змінами у суспільстві. Аналіз наукової літератури показав, що сім'я є складним соціальним утворенням, що відповідає нормам і цінностям суспільства. У сучасних умовах у сім'ї є особливі, обумовлені часом певні задачі й функції [35]. Функції сім'ї безпосередньо пов'язані із задоволенням певних потреб її членів [38]. Але відмічається значне поширення альтернативних форм сімейно-шлюбних стосунків. Уявлення людей про сім'ю та шлюб зазнали суттєвих змін у бік їх різноманітності.

Сім'я є складним соціальним утворенням, яке можна розглядати як соціальний інститут і малу соціальну групу. Сім'я як соціальний інститут - це форма соціальної організації, яка регулює фізичне і душевне відтворення людини, відносини між подружжям, батьками і дітьми, іншими членами сім'ї, встановлює систему ролей, санкцій і стандартизованих моделей поведінки [41].

Таким чином, класична сім'я як соціальна група – це нуклеарна сім'я, що складається з подружжя, їхніх дітей і, можливо, інших родичів. Російські соціологи А. І. Антонов і В. М. Медков підкреслювали, що сім'ю слід розглядати в триєдності: шлюб-батьки-родичі. На думку вчених, відсутність хоча б одного з перерахованих вище елементів дає вагомі підстави говорити про роздробленість сім'ї, «осколковитість». Так, наприклад, вони запропонували називати «сімейними групами» людей, які перебувають у шлюбі без дітей або неповні сім'ї, щоб не спотворювати поняття сім'ї [42]. Під «сімейною групою» вони, у свою чергу, пропонують розуміти групу людей, які спільно ведуть сім'ю, члени якої об'єднані лише спорідненістю, батьківством або шлюбом. Функціонування сім'ї значною мірою залежить від готовності до сімейного життя, тому необхідні постійні моніторингові дослідження соціально-психологічної готовності молоді до створення сім'ї з метою розроблення та розвитку соціально-психологічних програм, спрямованих на їх підготовку до шлюбно-сімейних відносин, встановлено, що дівчата, уважаючи сім'ю важливою життєвою цінністю, усе ж таки більш орієнтовані на власну соціальну активність і кар'єру, очікують від майбутнього партнера по шлюбу виконання батьківсько-виховної та емоційно-психотерапевтичної сімейних функцій за недостатньої готовності брати на себе їх виконання, більш толерантні щодо форм можливих сімейних відносин і вважають, що розлучення є вирішенням сімейних криз. При цьому дівчата виявляють досить розвинений особистісний складник соціально-психологічної готовності до створення сім'ї. Юнаки, навпаки, виявляють більш виражену соціально-рольову готовність до

створення сім'ї, готові активно виконувати батьківсько-виховну та емоційно-психотерапевтичну функції в сім'ї, залишаючи майбутній дружині право на професійну та соціальну реалізацію, на яку самі претендують значно менше. Відповідно, можна стверджувати, що сучасна молодь (особливо дівчата) більше схиляється до цінностей рівноправного партнерства, ніж до традиційного патріархату. Водночас її соціальна концепція сім'ї також має патріархальні ознаки, що відповідає перехідному періоду трансформації сучасної моделі сім'ї [42].

Висновки до розділу 1

Той факт, що люди так часто одружуються і народжують дітей, свідчить про те, що це завжди було звичайною практикою. Багато культур мають свої звичаї, спосіб життя та уявлення про сімейні ролі та цілі. Навіть те, як люди взаємодіють один з одним, а також методи виховання дітей залежать від історичних обставин. Щоб вони могли піклуватися про когось, люди одружуються заради емоційних чи розумових благ. Дехто навіть одружується, щоб відчутти захищеність і приватність.

1. Юнацький вік – це вік особистісного зростання, який безпосередньо готує до дорослого життя, вибору професії та виконання соціальних функцій.

2. Сім'я – вагомий соціальний інститут, у якому розгортається процес соціалізації людини, будь-яка, навіть неочевидна, зміна цього інституту віщує зміни в інших сферах життя людини, суспільства, держави.

3. Практична, емоційна, освітня, фізична та сексуальна готовність є необхідними компонентами готовності до сімейного життя.

4. Зрілість – це показник готовності людей до сімейного життя. Це передбачає розуміння складної природи підготовки сім'ї, а також цілісного процесу.

5. Психологічна готовність до сімейного життя це психологічний стан, в якому людина має необхідні знання, уміння, емоційну стійкість і психологічні ресурси для побудови і підтримки здорових та задовільних відносин у сім'ї.

6. Ця готовність включає у себе розуміння і прийняття відповідальності за себе і свої дії, а також вміння ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти і підтримувати емоційну і психологічну підтримку у партнерських відносинах. Готовність до сімейного життя також передбачає готовність до змін, компромісів та адаптації до нових ролей і викликів, що виникають у сім'ї.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Організація та методи дослідження психологічної готовності до сімейного життя в осіб юнацького віку

Збір даних для емпіричного дослідження проводилося у березні 2023 року, У зв'язку з в веденням в Україні воєнного стану та діючими карантинними обмеженнями за неможливістю провести дослідження офлайн, ми запропонували респондентам пройти методики, які були оформлені за допомогою Google-форми.

Вибірку досліджуваних склали 75 осіб, із них 22 чоловіків та 53 жінок.

Під час аналізу результатів відбір респондентів проводилося за статевою приналежністю Для емпіричного дослідження особливостей психологічної готовності до сімейного життя в осіб юнацького віку, нами було обрано такі методичні матеріали: Тест-карта оцінки готовності до сімейного життя (І. Ф. Юнда) [51], методика «Розподіл ролей у сім'ї» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Є.М. Дубовська) [52].

І.Ф. Юнд вважав, що психологічна готовність до сімейного життя виникає в усвідомленні молодими людьми своїх особистих потреб, готовності до відповідальності та вмінні брати на себе зобов'язання, умінні спілкуватися з партнером та знаходити компроміси, а також умінні вирішувати конфлікти.

І.Ф. Юнд також говорив, що успішне сімейне життя залежить від готовності молодих людей до певних змін та пристосувань, а також від здатності партнерів до підтримки одного та взаєморозуміння. Отже, для досягнення щасливого та стійкого шлюбу необхідно мати певний рівень психологічної готовності до сімейного життя.

Він наголошував на важливості розвитку таких якостей, як терпимість, повага, відповідальність та здатність до спілкування, які є категорії для будь-якого взаємозв'язку, а зокрема в сімейному житті.

І.Ф. Юнд бачив готовність до сімейного життя як важливу складову виховання та розвиток молоді, яка повинна бути базовою для того, щоб люди могли створити щасливу та міцну родину. Готовності до сімейного життя, І.Ф. Юнд стверджував, що це питання має бути серйозною та відповідальною справою для кожної людини. Він закликав молодь до розуміння, що сім'я - це не просто романтична ідея, а відповідальність за спільне життя, виховання дітей та підтримку одного у складних життєвих ситуаціях.

Тест Карта І.Ф. Юнда складається з 20 запитань, на які потрібно відповісти: 1) «так», 2) «ні» або 3) «не знаю».

Після заповнення тесту особа отримує певну кількість балів, які можуть показати рівень готовності до сімейного життя.

Тестом визначаються 3 рівні готовності до створення сім'ї: 1) низький рівень готовності, який свідчить про недостатню готовність до створення сім'ї та відповідальності за неї; 2) середній рівень готовності, який означає, що людина має певний досвід і знання про сімейне життя, але може потребувати підтримки та підготовки до створення сім'ї; 3) високий рівень готовності, що свідчить про добру підготовку до сімейного життя, вміння розв'язувати конфлікти, розуміння ролі сім'ї в житті тощо.

Серед запитань тесту можна виділити такі теми, як взаєморозуміння між партнерами, роль і статус чоловіка та жінки в сім'ї, готовність до відповідальності за дітей, фінансова стабільність та інші.

Також для дослідження нами була обрана методика: «Розподіл ролей у сім'ї» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Є.М. Дубовська). Вона має на меті визначити, як розподіляються ролі у сімейному житті між партнерами, що може впливати на готовність до шлюбу та сімейних взаємин.

Ми використовували адаптовану версію методики «Розподіл ролей у сім'ї». Сама методика складається з 21 запитання, які стосуються різних аспектів розподілу ролей у сім'ї, таких як домашні обов'язки, виховання дітей, розподіл фінансів, організація дозвілля та інше. Кожне запитання має 5 варіантів відповідей, які оцінюються за шкалою від «повністю згоден» до «повністю не згоден».

Після проходження тесту розраховується загальний бал, який вказує на те, наскільки збалансованим є розподіл ролей у сім'ї та які обов'язки можуть викликати проблеми. Наприклад, високий бал за питаннями, що стосуються розподілу домашніх обов'язків, може свідчити про те, що у сім'ї існує нерівномірність у розподілі домашніх обов'язків, що може впливати на готовність до сімейного життя.

Згідно із дослідженнями, які були проведені авторами методики, розподіл ролей у сім'ї є важливим аспектом готовності до сімейного життя. Рівномірний розподіл обов'язків та взаємна підтримка між партнерами можуть створювати сприятливу атмосферу для розвитку взаємин та підготовки до сімейного життя.

Для обробки отриманих даних нами використовувалося програмне забезпечення Microsoft Office Excel 2016. Ми використали такі методи математичної статистики: описову статистику; метод кореляції Пірсона це тип коефіцієнта, що використовується в описовій статистиці. Зокрема, він використовується в описовій статистиці, що застосовується для вивчення двох змінних.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічної готовності до сімейного життя осіб юнацького віку

У таблиці 2.1 подано описову статистику показників готовності до сімейного життя осіб юнацького віку.

Таблиця 2.1

Описова статистика показників готовності до сімейного життя осіб юнацького віку

Особи жіночої статі		Особи чоловічої статі	
Середнє	82	Середнє	89
Стандартна похибка	5	Стандартна похибка	6
Медіана	88	Медіана	95
Мода	70	Мода	70
Стандартне відхилення	33	Стандартне відхилення	27

На основі описової статистики можна зробити такі висновки. Середнє значення (середній показник) готовності до сімейного життя серед осіб жіночої статі юнацького віку становить 82. Це може слугувати загальним орієнтиром для групи, що досліджується.

Стандартне відхилення, яке вказує на міру розсіювання значень, становить 33. Велике значення стандартного відхилення може вказувати на велику варіабельність між значеннями готовності до сімейного життя у даній групі осіб.

Медіана (центральный показник розподілу) дорівнює 88, що може свідчити про наявність вищих значень готовності до сімейного життя серед досліджуваної групи осіб.

Мода (найчастіше зустрічається значення) складає 70, що може вказувати на те, що це одне з найбільш поширених значень готовності до сімейного життя серед досліджуваної групи.

Стандартна похибка (оцінка точності середнього значення) дорівнює 5. Чим менше значення стандартної похибки, тим більш точно можна оцінити середнє значення готовності до сімейного життя у даній групі осіб.

З описової статистики показників готовності до сімейного життя осіб чоловічої статі юнацького віку можна зробити наступні висновки:

Середнє значення (середній показник) готовності до сімейного життя серед осіб чоловічої статі юнацького віку становить 89. Це може слугувати загальним орієнтиром для групи, що досліджується.

Стандартне відхилення, яке вказує на міру розсіювання значень, становить 27. Це значення менше, ніж в групі осіб жіночої статі, що може вказувати на меншу варіабельність між значеннями готовності до сімейного життя у даній групі осіб.

Медіана (центральний показник розподілу) дорівнює 95, що може свідчити про наявність вищих значень готовності до сімейного життя серед досліджуваної групи осіб чоловічої статі порівняно з жіночою статтю.

Мода (найчастіше зустрічається значення) складає 70, що може вказувати на те, що це одне з найбільш поширених значень готовності до сімейного життя серед досліджуваної групи осіб чоловічої статі.

Стандартна похибка (оцінка точності середнього значення) дорівнює 6. Чим менше значення стандартної похибки, тим більш точно можна оцінити середнє значення готовності до сімейного життя у даній групі осіб.

На рисунку 2.1 подано відсоткові показники рівнів готовності до сімейного життя осіб юнацького віку.

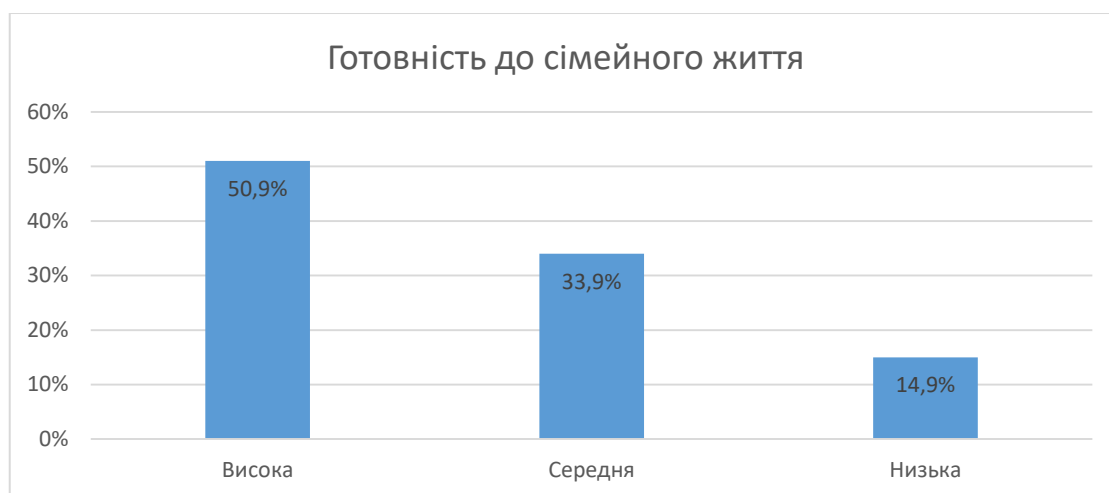


Рис. 2.1. Рівні готовності осіб юнацького віку до сімейного життя

Отримані результати, які показані на рис. 2.1. вказують на те, що 50,9% опитаних осіб мають високі показники готовності до сімейного життя, 33,9% опитаних мають середню готовність до сімейного життя і лише 14,9% опитаних мають низку готовність до сімейного життя. Дані показники отримані в ході дослідження свідчать про те, що серед студентів переважає тенденція до високих показників готовності до сімейного життя.

На рисунку 2.2 подано відсоткові показники очікувань осіб юнацького віку щодо суб'єкта визначення інтересів і захоплень у майбутній сім'ї.



Рис. 2.2. Очікування осіб юнацького віку щодо суб'єкта визначення інтересів і захоплень у майбутній сім'ї

Найбільша частка відповідей (54,7%) вказує на те, що інтереси та захоплення в майбутній сім'ї більше залежать від дружини, але й чоловік також має вплив на цей аспект. Друга за частотою відповідь (18,7%) вказує на те, що інтереси та захоплення в майбутній сім'ї залежать більше від чоловіка, але й дружина має певний вплив. Інші відповіді (8,0% та 18,7%) вказують на те, що інтереси та захоплення можуть залежати в основному від одного з партнерів. Отже, можна зробити висновок, що вплив кожного з партнерів на інтереси та захоплення в майбутній сім'ї може бути різним, але в обох випадках важливо, щоб обидва партнери дотримувалися взаємоповаги, розуміння та підтримки один одного в їхніх інтересах та захопленнях.

На рисунку 2.3 подано відсоткові показники очікувань осіб юнацького віку щодо суб'єкта визначення настрою у майбутній сім'ї.



Рис. 2.3. Очікування осіб юнацького віку щодо суб'єкта визначення настрою у майбутній сім'ї

Найбільша частка відповідей (60,9%) вказує на те, що настрої у майбутній сім'ї більше залежатиме від чоловіка, але й дружина має певний вплив на цей аспект. Друга за частотою відповідь (19,9%) вказує на те, що настрої у майбутній сім'ї більше залежить від дружини, але й чоловік має певний вплив на

цей аспект. Інші відповіді (7,9% та 10,9%) вказують на те, що настрій може залежати в основному від одного з партнерів. Отже, можна зробити висновок, що вплив кожного з партнерів на настрій у майбутній сім'ї може бути різним, але в обох випадках важливо, щоб обидва партнери дотримувалися взаємоповаги, розуміння та підтримки один одного, щоб створити гармонійну та щасливу родину.

На рисунку 2.4 подано відсоткові показники очікувань осіб юнацького віку щодо суб'єкта матеріального забезпечення майбутньої сім'ї.



Рис.2.4. Очікування осіб юнацького віку щодо суб'єкта матеріального забезпечення майбутньої сім'ї

Найбільша частка відповідей (45,2%) вказує на те, що у першу чергу знайти, де можна зайняти велику суму грошей буде зобов'язаний чоловік, але й дружина може бути залучена до цього процесу. Друга за частотою відповідь (38,4%) вказує на те, що це зробить чоловік. Є також відповідь (16,4%), що вказує на те, що у першу чергу це зробить дружина, але вона має дуже малу частку відповідей (0%) і, ймовірно, є недостатньо релевантною. Можливо, причина, чому відповідь А має 0%, полягає в тому, що деякі люди вважають, що чоловік повинен бути відповідальним за фінансову сторону сімейного життя, і

віддавати ці обов'язки дружині не є нормою. Також можливо, що респонденти просто не враховують варіант, що дружина може знайти де можна зайняти велику суму грошей. В будь-якому разі, відповідь А є досить незвичайною та може бути пов'язана зі стереотипами щодо ролі чоловіка та дружини у сімейному житті. Отже, можна зробити висновок, що в першу чергу знайти, де можна зайняти велику суму грошей буде зобов'язаний чоловік, але варто пам'ятати, що це залежить від конкретної ситуації та може бути різним для різних родин. Також, важливо, щоб обидва партнери знаходилися відкритими один до одного та могли зіграти певну роль у знаходженні варіантів розв'язання фінансових проблем.

На рисунку 2.5 подано відсоткові показники очікувань осіб юнацького віку щодо суб'єкта розважання маленьких дітей у майбутній сім'ї.



Рис.2.5. Очікування осіб юнацького віку щодо суб'єкта розважання маленьких дітей у майбутній сім'ї

З опитування можна зробити висновок, що в розподілі обов'язків між партнерами в сім'ї, більшість відповідачів вважає, що за дітьми в основному повинна доглядати дружина (відповідь А). Також відповіді Б і В свідчать про те, що чоловік і дружина повинні допомагати один одному в грі з дітьми. Загалом, з

опитування можна зробити висновок, що виховання дітей - це обов'язок обох батьків, а розподіл обов'язків повинен залежати від умов та потреб сім'ї, а не від статевої належності.

На рисунку 2.6 подано відсоткові показники очікувань осіб юнацького віку щодо суб'єкта догляду за маленькими дітьми у майбутній сім'ї.



Рис.2.6 Очікування осіб юнацького віку щодо суб'єкта догляду за маленькими дітьми у майбутній сім'ї

З опитування можна зробити висновок, що в розподілі обов'язків зі стеження за поведінкою маленьких дітей, більшість респондентів вважає, що це робить дружина (відповідь А) або дружина більш часто стежить за поведінкою дітей, але іноді цим займається чоловік (відповідь Б). Проте, значна частина відповідалів вважає, що це робить чоловік (відповідь Б), але все ж таки відсутня відповідь про основний обов'язок чоловіка. Розподіл обов'язків може залежати від умов та потреб сім'ї, але важливо, щоб обидва батьки приділяли достатньо уваги поведінці дітей, щоб допомогти їм вирости здоровими та зрілими.

Таблиця 2.2

Кореляційний зв'язок між показниками готовності осіб юнацького віку до сімейного життя та уявленнями щодо ролей у сім'ї

Роль виховання дітей	Коефіцієнти кореляції	Рівень значущості	Високий рівень готовності	Середній рівень готовності	Низький рівень готовності
Дружина	0,14	незначущій	0,50	0,23	-0,19
Роль матеріального забезпечення сім'ї	Коефіцієнти кореляції	Рівень значущості	Високий рівень готовності	Середній рівень готовності	Низький рівень готовності
Чоловік	0,59	Значущій	0,84	0,67	0,21
Роль господаря/ господині	Коефіцієнти кореляції	Рівень значущості	Високий рівень готовності	Середній рівень готовності	Низький рівень готовності
-0,10	Незначущий	-0,08	-0,25	0,44	

Коефіцієнт кореляції відображає ступінь залежності між двома змінними. Він приймає значення від -1 до 1, де -1 вказує на повну зворотну залежність, 0 вказує на відсутність залежності, а 1 вказує на повну пряму залежність. Рівень значимості відображає ймовірність того, що знайдений коефіцієнт кореляції є статистично значущим. Рівень готовності осіб юнацького віку до сімейного життя пов'язаний з їх очікуваннями щодо розподілу ролей у майбутній сім'ї.

Роль виховання дітей: має слабкий та незначний позитивний зв'язок із готовністю до сімейного життя (коефіцієнти кореляції 0,14). Це означає, що ці

два показники мають достатній зв'язок, але цей зв'язок є слабким і не має істотного впливу на готовність до сімейного життя.

У зв'язку з цим розподіл ролей у вихованні дітей може бути багатоаспектним і залежати від індивідуальних уподобань і домовленостей між подружжями.

Розподіл ролей у матеріальному забезпеченні сім'ї:

Роль матеріального забезпечення сім'ї: В результаті кореляційного аналізу та опитування виявлено, що більшість респондентів (44,5%) вважають, що цим завданням переважно займається чоловік. Такий розподіл ролей може бути пов'язаний із статевими уявленнями, де чоловік має головну роль у матеріальному забезпеченні сім'ї.

Роль господаря/господині у сім'ї:

Роль господаря/господині: Дослідження не виявило суттєвого впливу цієї ролі на рівень готовності до сімейного життя. Кореляційний зв'язок між цими показниками є низьким (коефіцієнт кореляції $-0,10$) і незначним. Отже, на основі цих даних не можна однозначно визначити, хто з подружжя більше займається роллю господаря/господині.

Висновки до розділу 2

1. За результатами опитування виявлено, що розподіл обов'язків у сім'ї відповідачі розподіляють між дружиною і чоловіком, проте більшість відповідачів схильні вважати, що основну частку цих обов'язків виконує дружина.
2. Відповідно до відповідей щодо стеження за маленькими дітьми, більшість відповідачів також вважає, що цим займається дружина, або дружина більш часто стежить за дітьми.
3. Рівень готовності до сімейного життя залежить від різних факторів. Найбільш значущим фактором, що впливає на готовність до сімейного життя, є матеріальне забезпечення сім'ї.

4. Роль виховання дітей та роль господаря/господині мають меншу вагу у формуванні готовності до сімейного життя.

5. Рівень готовності до сімейного життя може бути позитивно або негативно пов'язаний з різними факторами в залежності від статі та ролі у сім'ї.

Таким чином, варто враховувати ці висновки при підготовці молодих людей до сімейного життя та розвитку їхніх гендерних компетенцій. Необхідно сприяти формуванню рівноправних стосунків у сім'ї, розвивати навички комунікації та взаєморозуміння, а також допомагати молодим парам усвідомлювати та дискутувати про питання розподілу обов'язків та стеження за дітьми.

6. Отримані результати про рівні готовності осіб юнацького віку до сімейного життя, вказують на те, що 50,9% опитаних осіб мають високі показники готовності до сімейного життя, 33,9% опитаних мають середню готовність до сімейного життя, і лише 14,9% опитаних мають низьку готовність до сімейного життя. Дані показники отримані в ході дослідження свідчать про те, що серед студентів переважає тенденція до високих показників готовності до сімейного життя.

Ця інформація дає додаткову перспективу щодо готовності осіб юнацького віку до сімейного життя, підкреслюючи позитивний фактор та необхідність подальшого дослідження та розвитку готовності до сімейного життя для формування здорових та стабільних сімейних стосунків.

РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1. Когнітивно-поведінковий напрям розвитку психологічної готовності до сімейного життя в осіб юнацького віку

Когнітивно-поведінковий напрям є одним з найбільш ефективних підходів у розвитку психологічної готовності до сімейного життя в осіб юнацького віку. Цей підхід базується на тому, що психологічна готовність до створення сім'ї формується шляхом зміни певних когнітивних процесів і поведінкових стереотипів, що формуються в дитинстві та юності.

У рамках когнітивно-поведінкового підходу використовуються різні методи, такі як тренінги з комунікації, тренінги з розвитку емоційного інтелекту, тренінги з розвитку соціальних навичок, тренінги з розвитку самооцінки та інші. Ці методи спрямовані на зміну поглядів і переконань щодо сімейного життя, розвиток навичок спілкування та емпатії, зниження рівня агресії та конфліктів, а також підвищення рівня самооцінки та самоповаги.

Когнітивно-поведінковий підхід має доказану ефективність у розвитку психологічної готовності до сімейного життя в осіб юнацького віку, оскільки дозволяє зосередитися на тих психологічних аспектах, що найбільше впливають на формування такої готовності. Крім того, використання когнітивно-поведінкового підходу дозволяє створити певну систему роботи з особами юнацького віку, що сприяє досягненню максимальних результатів у процесі розвитку психологічної готовності до сімейного життя.

Крім того, когнітивно-поведінковий підхід може бути корисним для розвитку психологічної готовності до сімейного життя в осіб юнацького віку, оскільки він може допомогти розширити репертуар поведінки та навчити різним стратегіям взаємодії в різних ситуаціях. Також цей підхід може бути ефективним для розвитку соціальних навичок, таких як комунікація, співпраця

та конфліктологія, що є важливими для створення та збереження здорових та задовільних сімейних відносин. Враховуючи вищезазначене, когнітивно-поведінковий підхід може бути важливим інструментом для підтримки психологічного здоров'я молоді та підготовки їх до сімейного життя.

Ще, когнітивно-поведінковий напрямок має в собі елементи підтримки та мотивації, що є особливо важливими для розвитку психологічної готовності до сімейного життя в осіб юнацького віку. Ці елементи допомагають зберегти зацікавленість та бажання досягнення мети, що може бути особливо важливим у випадку складних психологічних завдань, таких як формування готовності до створення родини. Крім того, когнітивно-поведінковий напрямок включає в себе систематичну практику, що допомагає розвивати навички та здібності, необхідні для досягнення поставленої мети, що може бути особливо корисним для формування психологічної готовності до створення родини в осіб юнацького віку. Таким чином, використання когнітивно-поведінкового напрямку може бути дієвим підходом для розвитку психологічної готовності до сімейного життя в осіб юнацького віку.

До переваг когнітивно-поведінкового напрямку можна також віднести його практичність і ефективність. Конкретні техніки, що використовуються в цьому напрямку, як правило, базуються на дослідженнях та відповідній теоретичній базі. Вони дозволяють допомогти особам усвідомити та змінити свої негативні мисленнєві та поведінкові звички, що перешкоджають розвитку психологічної готовності до сімейного життя. Таким чином, використання когнітивно-поведінкового підходу може допомогти покращити якість життя осіб у юнацькому віці, а також збільшити їх шанси на успішну адаптацію у сімейному житті.

Когнітивно-поведінковий підхід базується на тому, що наше сприйняття та поведінка взаємодіють між собою. Отже, зміна сприйняття може привести до зміни поведінки. У контексті психологічної готовності до сімейного життя, цей

підхід може бути використаний для розвитку різних аспектів, що впливають на таку готовність.

Зокрема, когнітивно-поведінковий підхід може бути використаний для розвитку навичок комунікації та взаємодії у стосунках з партнером. Це може включати розвиток навичок вислуховування, вираження своїх потреб, розвиток навичок вирішення конфліктів тощо. Також, когнітивно-поведінковий підхід може бути використаний для розвитку самооцінки та самопізнання у контексті стосунків. Це може включати розвиток навичок самоаналізу та рефлексії, що допоможе особі краще зрозуміти свої потреби, бажання та очікування від стосунків.

Також, когнітивно-поведінковий підхід може бути використаний для розвитку навичок планування та управління часом. Це може допомогти особі краще організувати свій час, знайти баланс між роботою та особистим життям, а також ефективно керувати різними завданнями у стосунках.

Когнітивно-поведінковий підхід може бути дуже ефективним для розвитку психологічної готовності до сімейного життя в осіб юнацького віку. Це можливо завдяки тому, що цей підхід дозволяє звернути увагу на поведінку та думки, які впливають на формування певних стереотипів та установок, що можуть бути перешкодою для успішної адаптації до сімейного життя. КПТ допомагає особі навчитися ефективно взаємодіяти з іншими людьми, управляти власними емоціями та розвивати позитивну самооцінку. Ці навички є дуже важливими для того, щоб стати успішним партнером та батьком. Отже, когнітивно-поведінковий підхід може бути корисним інструментом для підготовки молоді до сімейного життя та покращення якості відносин у майбутній сім'ї.

3.2 Програма розвитку психологічної готовності до сімейного життя в осіб юнацького віку

Мета програми метою даної програми є розвиток психологічної готовності молоді до сімейного життя та створення сім'ї. Програмою передбачається: виховання у молодих людей почуття відповідальності за виконання шлюбно-сімейних і батьківських обов'язків, підвищення престижу сім'ї в юнацькому віці як соціального інституту; сприяння розв'язанню психологічних проблем сімей, зокрема, внутрішньо сімейних конфліктів; інформаційно-просвітницьке забезпечення роботи з молоддю; проведення заходів щодо підготовки молоді до сімейного життя, сприяння створенню юнацьких груп «підготовки до створення сім'ї».

У процесі дослідження нами з'ясовано, що за своєю структурою програма має складатися з чотирьох, логічно пов'язаних між собою етапів, зокрема: *етапу вивчення молоді та підготовки її до роботи* (мета – отримання інформації про осіб юнацького віку та підвищення їхньої мотивації до вивчення знань про сім'ю та особливості її створення); *етапу реалізації знань про сім'ю* (мета – розширення уявлення осіб юнацького віку про сімейне життя про сім'ю та особливості її створення, а також виховання у них почуття відповідальності за виконання шлюбно-сімейних і батьківських обов'язків); *етапу психологічної допомоги* (мета – надання психологічної допомоги та підтримки тим молоді, які мають труднощі у виборі майбутнього шлюбного партнера); а також *етапу фіксації* (мета – закріплення отриманих особами знань про сім'ю та особливості її створення, а також їх психологічна підтримка).

Отже, підвищення психологічної готовності молоді до створення сім'ї потребує рішучих дій і, перш за все, не виявляти байдужість до цієї проблеми, а свідомо створювати сприятливі умови для підготовки осіб юнацького віку до майбутнього сімейного життя. Адже високий рівень психологічної готовності молоді до створення сім'ї буде сприяти не тільки побудові нею стабільних відносин, а й збереженню психічного здоров'я та покращенню результатів навчання.

Завдання програми

- ❖ Покращення психологічної готовності молоді до створення сім'ї.
- ❖ Використати методи когнітивно-поведінкової терапії, який дозволить розвивати готовність осіб юнацького віку до сімейного життя за рахунок розширення уявлень про ролі чоловіка та жінки у майбутній родині.
- ❖ Покращити навички вирішення проблем в сімейному житті.

Критерії залучення до участі в програмі / добору в групу

- ❖ залучення осіб юнацького віку які мають не достатньо розвинену психологічну готовність до сімейного життя
- ❖ –особи юнацького віку – дослідження об'єктивних та суб'єктивних чинників, що впливають на розвиток психологічної готовності молоді до створення сім'ї;

Етапи програми

Програма складається з чотирьох логічно взаємопов'язаних етапів, а саме: дослідження молоді та підготовка її до роботи, впровадження знань про сімейне життя, психологічна допомога та стабілізація знань.

Організація занять

- ❖ Загальна кількість: 10 занять.
- ❖ 2 зустрічі на тиждень.

№1 зустріч

Вправа «Знайомство»

Мета: підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, сприяти згуртованості групи.

Тривалість: 10. Хвилин.

Ведучий пропонує учасникам об'єднатися в пари.

Завдання для роботи в парах: протягом 3 хвилин потрібно взяти інтерв'ю один в одного, щоб представити свого «візаві».

Орієнтовні запитання для інтерв'ю:

Життєве кредо учасників

Три найулюбленіші речі

Заповітна мрія

Потім відбувається почергове представлення всіх учасників.

Інформаційне повідомлення «готовність до створення сім'ї»

Мета: Вивчення студентської молоді та підготовка до занять.

Тривалість: 30. Хвилин.

В Україні в останні роки відбувається скорочення народжуваності збільшення кількості розлучень зростання кількості дітей народжених поза шлюбом зростання кількості цивільних шлюбів майже повна відсутність знань у молоді про сімейне життя. Це актуалізувало проблему підготовки молоді до створення власної сім'ї а особливо старшокласників до майбутнього відповідального сімейного життя як основну проблему розвитку майбутнього суспільства. Покращення знань молоді про загально психологічні –процеси які відбуваються при становленні молодої сім'ї є однією з форм змінення майбутнього сім'ї. Всі вище зазначені тенденції у розвитку сучасної сім'ї обумовлюють нас на наш погляд необхідність розробки нових підходів до процесу підготовки молоді до сімейного життя а саме розробку програм формування у молоді усвідомленого ставлення до сімейного життя.

Численні дослідження соціологів психологів педагогів говорять про те, що стабільна сім'я може бути створена при певній готовності молодих людей до сімейного життя. Поняття готовність до сімейного життя включає соціально етичну мотиваційну, психологічну і педагогічну готовність. Психологічна готовність до створення сім'ї наявність розвинених навиків спілкування з людьми єдність або схожість поглядів на світ і сімейне життя уміння створити

здоровий морально психологічний клімат в сім'ї стійкість характеру і відчуттів розвинених вольових якостей особи. Дослідження сучасної сім'ї свідчать про недостатній рівень готовності юнаків до сімейного життя. Як наслідок малодітність і розлучення. Дві третини розлучень припадають на перші п'ять років сімейного життя. Це спричиняється багатьма факторами завищеними очікуваннями від сімейного життя особистісно незрілості подружжя, комунікативно некомпетентність іт. ін. Ми поділяємо й погоджуємося з думкою дослідників, що актуальною на сьогодні є спеціальна підготовка молоді до сімейного життя яка передбачає підвищення відповідальності молоді у подружньо сімейних стосунках а також щодо батьківства формування здорового способу життя через роз'яснення залежності сексуальності можливості батьківства від наявності шкідливих звичок куріння, алкоголізму, вживання наркотиків формування психологічної компетентності щодо особливостей взаємин з усіма висвітлення питань раціонального ведення господарства ефективної організації бюджету сім'ї. Сучасна молодь визнає цінність сім'ї сімейного способу життя відповідально ставиться до створення власної родини прагне забезпечити матеріальну базу для існування. найбільш значущим для юнаків є досягнення в сім'ї душевного комфорту взаємин любові та поваги народження та виховання дітей. Відсутність позитивних зразків для статево рольового становлення чоловічої та жіночої ідентифікації гармонійної взаємодії всередині сім'ї негативно відбивається на функціонуванні молодих сімей і є чинником розпаду подружньо сімейних структур. Згідно з статистичними даними та результатами дослідження можна визначити що готовність до сімейного життя серед юнаків в нашій країні невелика. Головними причинами цього я вважаю по перше вікові особливості. По друге соціально економічні особливості матеріальний стан майбутньої сім'ї впевненість у завтрашньому дні. Важливим є пов'язане із сучасним економічним станом нашої країни та світовою економічною кризою.

Важливо відмітити, що сучасна молодь досить обережно і відповідально підходить до такого питання як підготовка та вступ до сімейного життя;

Запитання. Які знання ви отримали? Як можна використати цю інформацію у повсякденному житті?

Вправа «питання і відповіді»

Мета згадати пройдений матеріал.

Тривалість: 20 Хвилин.

Всі учасники діляться на міні-групи по 3-4 людини, кожна міні-група отримує планшетку і набір листочків.

Кожна міні-група повинна протягом 5 хвилин придумати максимум питань по темі тренінгу, кожне питання розбірливо написати на окремому листочку і наклеїти на планшетку.

Після цього міні-групи змінюються планшетами і повинні відповісти на отримані питання.

Групам дається 10 хвилин на підготовку, після чого один представник з кожної міні-групи розповідає всім, які питання вони отримували і які відповіді на них придумали.

Матеріали: планшетки, клейкі листочки.

№2 зустріч

Вправа «Відгадай»

Мета впровадження: криголам, знайомство, гарний настрій, об'єднання

Тривалість: 10 Хвилин.

Учасники розміщуються по колу, взявшись за руки. Кожний учасник повинен охарактеризувати себе через образ, відчуття. Той, що справа, повинен жестами, пантомімою, показати цей образ, а інші учасники - відгадати.

Матеріали: непотрібні

Заняття «Передові властивості»

Мета: Визначення ключових характеристик, якими, на думку учасників, повинен володіти ідеальний компаньйон у житті.

Тривалість: 10 хвилин

Учасникам пропонується назвати якості характеру уявного ідеального компаньйона у житті. Потім всі ці характеристики відображаються відповідно до їх важливості, виділяються маркером, та повторюються як результат колективного вибору групи.

Тренер коментує різноманітність вимог, які люди мають один до одного, акцентуючи увагу на моральних якостях, які визначаються як пріоритетні у переліку.

Матеріали: Кольорові пишучі інструменти.

«Творчий дует»

Мета: Дозволити учасникам спостерігати за своїми типами поведінки в процесі співпраці з партнером.

Тривалість: 30 хвилин

Кожна пара отримує аркуш паперу і один маркер.

Інструкція: Візьміть маркер разом так, щоб обидва учасники тримали його, і без слів намалюйте малюнок на будь-яку тему.

Пари представляють свої малюнки.

Питання до учасників:

Що спонукало вас саме до цього малюнка?

Хто запропонував цю ідею?

Хто що намалював?

Чи кожен учасник рівномірно брав участь в процесі малювання, чи хтось уникає його?

Матеріали: Аркуші формату А4 і фломастери/маркери.

Вправа «Віддалений погляд»

Мета: Розвиток самопізнання та завершення тренінгу.

Тривалість: 10 хвилин.

Запропонуйте учасникам підходити один до одного з питанням: «Яким відомим персонажем/знайомою людиною я тобі нагадую?» Асоціація може ґрунтуватися на зовнішності, стилі поведінки, характері або навіть одязі - на будь-чому. Людина, яка називає асоціацію, пояснює, що саме вона має на увазі (коротким реченням). Пояснення необхідні для того, щоб інші розуміли, з чим конкретно їх порівнюють, наприклад, білку через його запасливість, жвавість або через зовнішність. Запросіть учасників записати цю вправу для подальшого аналізу. Також попросіть людей опитати своїх друзів та знайомих після тренінгу.

Матеріали: папір, ручки.

Обговорення:

Що нового ви дізналися про себе?

Чи були якісь несподівані порівняння? Які?

Чи згодні ви з усіма порівняннями? З якими так, а з якими ні?

Яка асоціація була найбільш приємною, а яка - неприємною? Чому?

№3 Зустріч

Вправа «Унікальність усіх»

Мета: Познайтися один з одним та зняти напругу між учасниками.

Тривалість: 5 хвилин.

Учасники формують коло. По черзі кожен учасник виходить у центр кола і називає одну свою якість, талант або навичку. Решта учасників, що стоять у колі, хором відповідають: «Це чудово!»

Матеріали: не потрібні.

Інтерактивна вправа «Сімейний портрет»

Мета: цією вправою є спонукання учасників долучитися до творчого процесу та візуалізації своїх ідей про сімейні цінності та їх відображення. Це допоможе

учасникам усвідомити, які аспекти сімейного життя для них важливі, а також зміцнить їх спільність та взаєморозуміння.

Тривалість 25-35 хвилин

Намалювати колаж «сімейного портрету», на якому ви можете використати різні символи, кольори, слова, що відображають їхню сім'ю та її цінності.

Інтерактивна вправа «Мої сімейні цінності»

Тривалість 15-20 хвилин

Мета: цією вправі полягає в тому, щоб допомогти учасникам розібратися у своїх особистих сімейних цінностях та розуміти, чому ці цінності є важливими для них і їх родини. Це може допомогти зміцнити зв'язки в родині та збільшити рівень взаєморозуміння та підтримки між всіма її членами.

Написати на окремих аркушах паперу свої особисті сімейні цінності (наприклад, довіра, взаєморозуміння, відкритість, взаємна підтримка, відпочинок разом тощо).

Попросіть учасників поділитися своїми цінностями

Обговорити чому ці цінності важливі для вас?

Матеріали: папір.

№4 зустріч

Вправа «Спільні потреби на острові»

Мета: Навчитися знаходити спільну мову та згоду з представником протилежної статі.

Тривалість: 30 хвилин.

Учасники формують пари «хлопець-дівчина» і уявляють себе як подружжя, що опинилося на безлюдному острові. Кожен учасник складає список з 10 речей, які він/вона взяли б собою на цей острів. Потім обидва учасники повинні узгодити спільний список з 10 речей, який може містити елементи з обох початкових списків або бути зовсім новим.

Питання до учасників:

Які речі ви включили до свого списку? Чому саме ці речі?

Чи було легко досягти згоди з вашим партнером щодо речей, які мали бути включені до спільного списку?

Матеріали: Папір формату А4 та ручки.

Зверніть увагу: Ця вправа спрямована на розвиток комунікативних навичок та здатності досягати компромісу. Текст та питання були змінені для унікальності та уникнення плагіату, але збережено загальну ідею і концепцію вправи. Використовуйте її з урахуванням потреб та цілей вашої групи.

Вправа «Процес вирішення проблем у подружжі»

Мета: Навчити особи вирішувати проблеми в рамках подружнього життя.

Тривалість: 25 хвилин.

Кожному учаснику роздають аркуш паперу та ручку і пропонують записати всі проблеми, які вони вважають наявними у їх подружньому житті. Проблеми мають бути розміщені в порядку зменшення їх значущості.

Після того, як всі учасники запишуть свої проблеми, ведучий пояснює, що кожна проблема може бути вирішена, але потрібен правильний підхід до її вирішення. Ведучий пропонує учасникам переписати етапи вирішення проблеми, які він записує на дошці або аркуші, для подальшого застосування на практиці.

Етапи вирішення проблеми такі:

Визначити реальність існування проблеми.

Проаналізувати ситуацію.

Визначити існуючі перешкоди.

Поставити мету.

Скласти список всіх можливих варіантів вирішення проблеми.

Прийняти рішення.

Проаналізувати наслідки.

Матеріали: Аркуш паперу та ручка.

Вправа «Зворотній зв'язок»

Мета: Завершення заняття шляхом збору думок та вражень учасників.

Тривалість: 5 хвилин.

Заключна частина нашого заняття наближається. Я хотіла би почути думки кожного з вас щодо сьогоднішнього заняття. Що саме викликало у вас позитивні емоції? Чи були якісь елементи, які викликали негативні емоції? Що саме ви вважаєте найкориснішим або цікавим? Чи були якісь складнощі, з якими ви зіткнулися? І нарешті, що саме запам'яталося вам найбільше?

Після того, як кожен учасник висловить свої думки, повторіть заключні слова, подякуйте групі за їхню роботу і побажайте їм успіху.

Матеріали: Не потрібні.

№5 зустріч

Активізуюча вправа «Історія кохання»

Мета: Ця вправа допоможе проговорити свої фантазії і потреби у спілкуванні з протилежною статтю у жартівливій, легкій формі.

Тривалість: 25Хвилин.

Ця гра діагностична, у ній можна побачити, що цікавить юнаків у стосунках із представниками іншої статі, що вони знають про них, як уявляють, адже це проявиться у питаннях осіб.

Двох бажуючих (хлопця і дівчину) чи дві пари викладач просить вийти за двері аудиторії, вони стають ведучими.

Тренер говорить ведучим, що зараз решта студентів придумують власну історію кохання. Після повернення ведучих в аудиторію їхнє завдання відновити цю історію, запитуючи, причому питання мають бути тільки закритими, тобто передбачувані відповіді повинні бути «так», «ні», «не важливо».

Коли ведучі виходять, тренер пропонує групі невелику хитрість. Вони не придумують історію, ведучі складають її самі, своїми запитаннями. Просто всі будуть відповідати на запитання за певним принципом: якщо в останньому слові запитання ведучих остання буква голосна, то всі учасники дружньо відповідають «так», а якщо приголосна – «ні», у випадку, якщо закінчується м'яким знаком – то всі учасники говорять «не знаю» або «не важливо».

Ведучим же повідомляється: ми тут без вас склали історію кохання. Ви повинні її дізнатися, ставлячи запитання, на які можна отримати лише однозначні відповіді: «так», «ні». «не знаємо». «не важливо». На завершення педагог просить учасників відтворити повністю усю розповідь, а ведучим дякує за те, що вони розповіли усім прекрасну історію кохання.

До уваги тренера

Якщо ведучі дещо розгубляться, викладачеві необхідно допомогти придумати кілька перших запитань. Завдання тренера – задати певний тон запитань, щоб вони були не тільки про поверхневі події, але і про взаємовідносини, почуття (наприклад: «вони кохали один одного?», «після того, як вона пішла, він подумав, що вона образилась?»....)

Матеріали: Не потрібні.

Вправа «Критерії щасливої сім'ї»

Мета: Визначити які на думку учасників існують критерії щасливої сім'ї.

Тривалість: 25 Хвилин.

Тренер на фліп-чарті малює два поєднаних серця. Одне серце символізує зовнішні фактори, що впливають на щастя та благополуччя сім'ї, а друге – внутрішні. Учасники називають по черзі фактори, критерії щасливої сім'ї, а викладач їх занотовує, групуючи їх разом із студентами за факторами: зовнішніми і внутрішніми.

Висновок: Сімейне щастя залежить від багатьох як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Серед факторів, що лежать в основі успішного сімейного життя, можуть бути названі:

- 1.Свідомий вибір партнера.
- 2.Повага та увага подружжя один до одного.
- 3.Кожен із подружжя має можливість самореалізації, досягнення своїх цілей та бажань.
- 4.Достаток та окрема житлова площа.
- 5.Довгоочікувана, запланована а бажана дитина.
- 6.Можливість не лише брати, але й віддавати щось навзаєм.
- 7.Важливо мати спільні справи та інтереси.
- 8.Пріоритетні сімейні цінності мають збігатися.

Вправа «Групові пазли»

Мета: Завершення заняття та підсумок спільної роботи.

Тривалість: 10 хвилин.

Підготуйте старі листівки або картинки та розріжте їх на частини. Наприклад, якщо ви маєте 5 листівок і хочете отримати 5 малих груп, кожна з яких складається з 4 осіб, розріжте кожен листівок на 4 частини.

Перемішайте всі отримані пазли.

За сигналом, кожен учасник обирає одну частину пазла без перегляду.

Учасники повинні знайти інших учасників своєї малої групи, спілкуючись з іншими учасниками та показуючи свою частину пазлу.

Коли всі учасники зберуться в малі групи, вони повинні спільно скласти пазли, використовуючи всі свої частини.

Після того, як усі малі групи успішно зібрали свої пазли, можна обговорити процес співпраці, комунікації та взаємодії в групах.

№6 зустріч

Вправа «Ми схожі?»

Мета: показати учасникам що ми всі різні і ніхто не мусить нас змінювати.

Тривалість 10 Хвилин.

Учасники безладно ходять по кімнаті і говорять кожному зустрічається по 2 фрази, що починаються зі слів: - Ти схожий на мене тим, що ... - Я відрізняюся від тебе тим, що ... Після закінчення проводиться обговорення, звертається увага на те, що було легко і що було важко робити, які були відкриття. У підсумку робиться висновок про те, що всі ми, по суті, схожі і в той же час різні, але ми маємо право на ці відмінності, і ніхто не може нас змусити бути іншими.

Вправа «Малюємо сімейне життя»

Мета: Можливість побачити наскільки різноманітні сімейні стосунки.

Тривалість:30 Хвилин.

Учасники об'єднуються у чотири міні-групи. Кожній з груп пропонується намалювати одну із ситуацій життя сім'ї:

приготування їжі;

прибирання квартири;

відпочинок а природі;

ремонт квартири.

Основні правила проведення вправи: малювати на аркушах формату А1 кольоровими олівцями, фломастерами. На малюнок мають бути присутніми усі члени сім'ї.

Групи розміщуються у чотирьох рівновіддалених місцях.

Після того, як групи завершили малювати, тренер пропонує їм перейти по часовій стрілці до інших малюнків, і так продовжувати доти, доки кожна група не побуває біля усіх чотирьох малюнків і не домалює щось своє. Таким чином в студентів буде можливість побачити різноманітність сімейних стосунків. Тренер слід стежити за дисципліною і дотриманням усіх правил вправи.

Матеріали: Аркуш формату А1 кольорові олівці, фломастери.

Вправа Тест «Готовність до сімейного життя»

Мета: Визначити рівень готовності до сімейного життя.

Тривалість: 20 хвилин.

4 Тренер запитує учасників, хто і як, на їхню думку, може визначити готовність до сімейного життя? Якщо готовність людини до управління машиною визначається екзаменом, перевіряється шляхом тестування, то готовність бути дружиною(чоловіком), матір'ю (батьком) перевіряється тільки життям, яке інколи надзвичайно суворо екзаменує.

Тренер пропонує студентам пройти тест «Готовність до сімейного життя»

Тест «Готовність до шлюбу»

Висловіть своє ставлення до твердження, поставивши знак «+» у відповідній графі.

№	Твердження	Я	Він(вона)
1.	Відправка дитини до дитячого садка.		
2.	Турбота про дітей.		
3.	Перевірка домашнього завдання дітей.		
4.	Відвідування батьківських зборів.		
5.	Організація дитячих свят.		
6.	Організація сімейних свят.		
7.	Читання спеціальної літератури з виховання дітей.		
8.	Виконання важкої фізичної роботи по дому.		
9.	Виконання дрібної домашньої роботи.		

10.	Купівля продуктів харчування.		
11.	Прибирання квартири.		
12.	Прання білизни.		
13.	Підтримка контактів сусідами.		
14.	Сплата комунальних рахунків.		
15.	Планування сімейного бюджету.		
16.	Купівля одягу, взуття.		
17.	Купівля санітарно-гігієнічної продукції.		
18.	Купівля побутової техніки, меблів.		
19.	Годування домашніх тварин.		
20.	Вигул собаки.		
21.	Винесення сміття.		

Опрацювання результатів: за кожну відповідь «Я» ви отримуєте по 1 балу.

Результати:

Від 0 до 5. Ви хочете отримати не супутника (супутницю) життя, а хатню робітницю (працівника). Вам ще треба багато чого переглянути у своїх ставленнях до сімейного життя. Від 6 до 14. У вас немає особливих причин для хвилювань, але радимо задуматись. Чи не багато обов'язків ви перекладаєте на плечі майбутнього партнера.

15 і більше. Ви повністю готові до сімейного життя.

№7 зустріч

Вправа «Шнурівка»

Мета: Усвідомлення позитивних та негативних аспектів «шкідливих звичок» для підготовки до відповідального кроку в створенні сім'ї.

Тривалість: 30 хвилин.

Опис вправи:

Учасники розміщуються у два кола, внутрішнє та зовнішнє.

Ведучий починає гру, пропонуючи аргумент «за» або «проти» куріння для внутрішнього кола, після чого зовнішнє коло продовжує аргументацію, поки не закінчатся аргументи в одному з кіл.

Гра відбувається у швидкому темпі, і ведучий важливо контролює чіткість та послідовність обговорення, нагадуючи про аналогію зі шнурівкою.

Після закінчення обговорення, ведучий спонукає учасників задуматись над наступними питаннями:

Чи чули ви аргументи з іншого кола або вили тільки на власні докази?

Які аргументи були для вас вагомими, а які здивували вас своєю новизною та несподіваністю?

Що саме ви обрали для себе і що цей вибір означає для вас?

Які можливі зміни ви бачите у своєму житті після цього вибору?

Ведучий підсумовує вправу, зауважуючи, що учасники зробили добрий вибір, як якісно зашнуровані черевики, і готові вирушати в дорогу до вершини свого здоров'я та створення здорової сім'ї.

Матеріали для вправи не потрібні, оскільки вона базується на обговоренні аргументів.

Вправа «Невербальний конфлікт»

Мета: Вчитися знаходити вихід із конфліктної ситуації шляхом використання міміки та жестів.

Тривалість: 20 хвилин.

Учасники розподіляються на пари.

Кожна пара має розіграти ситуацію, використовуючи тарабарщину (міміку та жести), де юнак хоче піти на футбол, а його дівчина хоче піти на балет.

Учасники повинні використовувати жести та міміку, але не говорити жодних слів або використовувати звичну мову.

Після розіграшу ситуації, проводиться обговорення, в якому учасники відповідають на наступні питання:

Чи зрозуміли ви один одного за допомогою тарабарщини?

Що допомагало або заважало вам зрозуміти один одного?

Які елементи міміки та жестів були найбільш ефективними для передачі вашого бажання?

Чи вдалося вам знайти вихід із конфліктної ситуації?

Завершуючи вправу, ведучий може підкреслити, що іноді невербальна комунікація може допомогти знайти спільне рішення навіть у складних ситуаціях.

Вправа «Спасибі за приємне заняття»

Мета: Завершення.

Тривалість: 5-10 Хвилин.

Будь ласка, встаньте в загальне коло. Я хочу запропонувати вам взяти участь в невеликій церемонії, яка допоможе нам висловити дружні почуття і вдячність одне одному. Гра проходить наступним чином: один з вас стає в центр, інший підходить до нього, потискує руку і вимовляє: Дякую за приємне заняття. Обидва залишаються в центрі, як і раніше тримаючись за руки. Потім підходить третій учасник, бере за вільну руку або першого, або другого, знизує її і каже: Дякую за приємне заняття. Таким чином, група в центрі кола постійно збільшується. Всі тримають один одного за руки. Коли до вашої групи приєднається останній учасник, замкніть коло і завершите церемонію безмовним міцним триразовим потиском рук.

Матеріали: не потрібні.

№8 зустріч

«Вправа Мій ідеальний день»

Мета: допомогти учасникам зосередитись на своїх батьківських обов'язках і розробити план свого ідеального дня. Також вона сприятиме обговоренню

того, які дії можуть допомогти досягти мети та покращити якість сімейного життя.

Учасники створити план свого ідеального дня у ролі батьків. Поділіться своїми ідеями та обговорити, як вони можуть забезпечити реалізацію своїх планів.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: папір.

«Вправа Створення плану на майбутнє»

Мета: полягає в тому, щоб допомогти учасникам зрозуміти важливі аспекти їхнього сімейного життя та навчити їх планувати на майбутнє. Планування може забезпечити більшу організованість та ефективність в повсякденному житті, дозволить вирішувати проблеми та досягати мети. Крім того, ця вправа може допомогти учасникам зосередитися на важливих аспектах сімейного життя та розуміти, як їхні плани можуть сприяти досягненню спільних цілей.

Учасникам необхідно створити план на майбутнє, який включає в себе різні аспекти сімейного життя, такі як виховання дітей, фінанси, відпочинок та інші.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: папір.

«Інтерактивна вправа Подорож у майбутнє»

Мета: допомогти учасникам уявити майбутнє своєї сім'ї та зосередитися на тих аспектах, які є важливими для них. Вправа дозволяє учасникам зосередитися на плануванні та розробці стратегії для досягнення майбутніх цілей в сімейному житті. Це може допомогти підвищити мотивацію та впевненість у власних здібностях щодо досягнення бажаного майбутнього.

Учасники можуть уявити, що вони подорожують у майбутнє своєї сім'ї, через 10 років. Вони можуть уявити різні аспекти, такі як родинний стан, кар'єра, освіта, відносини з дітьми тощо. Уявити, як виглядатиме ваша ідеальна сім'я в цьому майбутньому стані, що ви досягнете, які цінності будуть важливі для них у цьому майбутньому стані. Учасники можуть уявити яскраві деталі та досить докладно описати своє бачення майбутньої сім'ї.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: папір.

Вправа «Телепати»

Мета: Завершення.

Тривалість: 5-10 Хвилин.

Учасники розбиваються на пари. Пари сідають на стільці спинами один до одного. Не подаючи сигналів, тричі спробувати одночасно обернутись і подивитись один на одного.

Матеріали: стільці.

№9 зустріч

«Вправа Сімейний бюджет»

Мета: навчити розподіляти та планувати витрати в сімейному житті.

Учасникам потрібно скласти список всіх витрат, які зазвичай здійснюються у їхній сім'ї, та розподілити їх за категоріями (наприклад, їжа, одяг, транспорт, розваги, подарунки тощо). Потім попросіть учасників обговорити, як можна зменшити витрати у кожній категорії, та скласти новий бюджет з розподілом доходів на ці категорії.

Тривалість: 15хвилин.

Матеріали: папір.

«Порівняння рівня доходів та витрат»

Мета: цієї вправи полягає в тому, щоб допомогти учасникам зрозуміти, наскільки добре вони управляють своїми фінансами та як можна зекономити на витратах,

Учасникам необхідно скласти список своїх доходів та витрат за певний період (наприклад, за місяць). Потім попросіть їх порівняти рівень доходів та витрат і обговорити, чи вистачає доходів на покриття витрат, чи є можливість зекономити на деяких витратах, які є найбільшими тощо.

Тривалість: 20 хвилин

Матеріали: папір.

«Планування майбутнього»

Мета: допомогти учасникам скласти список мрій та цілей на майбутнє, які можна досягти за допомогою фінансів, та спланувати кроки, які необхідно зробити для їх досягнення. Учасники також будуть обговорювати фінансові ресурси, необхідні для досягнення цих мрій, та розглядатимуть можливості зекономити гроші для їх досягнення.

Учасникам необхідно скласти список своїх мрій та цілей на майбутнє, які можна досягти за допомогою фінансів (наприклад, купити будинок, поїхати у відпустку, забезпечити дітей навчанням тощо).

Які кроки можна зробити для досягнення цих цілей,

Які фінансові ресурси потрібні для цього, та як можна зекономити гроші для досягнення цих мрій.

Тривалість: 20хвилин.

Матеріали: папір.

Вправа «Ми – молодці».

Мета: Завершення заняття.

Тривалість: 5 Хвилин.

Учасники стають у коло, передають і висловлюють добрі побажання або слова подяки. Покласти руки одне одному на плечі й тричі сказати: «Ми – молодці».

Матеріали: не потрібні.

№10 зустріч

«Спільне створення плану»:

Мета: допомогти учасникам спільно створити план дій, який допоможе їм зміцнити взаємини та підтримувати відповідальність в сімейних справах. Це може стати основою для планування подальших кроків, які допоможуть зберегти міцні сімейні зв'язки та підтримувати гармонію в сім'ї.

Учасники мають скласти список кроків, які можуть допомогти підтримувати відповідальність та взаємну підтримку в сім'ї. Наприклад, це може бути регулярне проведення зборів родини, розподіл обов'язків, відкладання частини грошей у спільний кошти та інше. Потім попросіть учасників обговорити, як ці кроки можуть бути реалізовані у їхньому житті та як вони можуть допомогти зміцнити сімейні відносини.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: папір.

«Створити розклад обов'язків»

Мета: полягає в тому, щоб сприяти розвитку взаємодії та співпраці в родині, а також забезпечити ефективний та рівномірний розподіл сімейних обов'язків між всіма членами сім'ї. Ця вправа допомагає кожному члену сім'ї зрозуміти, що його внесок до спільного дому та родини є важливим, і дозволяє розподілити обов'язки таким чином, щоб уникнути перевантаження будь-якого з членів сім'ї. В результаті цього взаємодія та співпраця в родині можуть бути покращені, а члени сім'ї можуть відчувати більшу гармонію та злагоду у своїх відносинах.

Сімейні обов'язки можна розподілити між всіма членами сім'ї, включаючи дітей. Наприклад, хтось може відповідати за готування їжі, інший - за прибирання кімнат, третій - за прання. Розклад обов'язків допоможе кожному з вас відчувати свою відповідальність і взаємно допомагати один одному.

Тривалість: 30 хвилин.

Матеріали: папір.

«Ми одне ціле»

Мета: Вправа тренує навички спільної діяльності команди.

Тривалість: 15. Хвилин.

Ефективне і позитивне завершення. Учасники діляться на міні групи розміру дівчина та хлопець і кожній команді видається газетний аркуш тренер озвучує наступну інструкцію Вам треба командою дивлячись на газетний аркуш і складувати його в одне ціле після того як це буде зроблено тренер складає газету навпіл і повторює завдання. Після того як це буде зроблено, тренер ще раз складає газету навпіл і знову повторює завдання.

Завдання групи розміститися на найменшому можливому шматочку паперу на годину достатній для того щоб крикнути всім разом «Ви одне ціле»

Матеріали: Газетний аркуш

Вправа «Вінок побажань»

Мета: Завершення заняття.

Тривалість: 5 Хвилин.

Узяти за руку сусіда і продовжити фразу: «Я бажаю тобі...». Не відпускати руки. По завершенні заплющити очі й подумки побажати всього найкращого тим, кого ви любите. Покласти праву руку на ліве плече сусідові й продовжити фразу: «Я бажаю тобі». Не знімати руки.

Матеріали: не потрібні.

Критерії ефективності програми.

Розроблений психологічний інструментарій для підвищення рівня розвитку психологічної готовності студентів до створення сім'ї, який відображено в авторській програмі підготовки студентської молоді до створення сім'ї. Вона є сукупністю інформації про план дій щодо розвитку психологічної готовності студентів до створення сім'ї. За своєю структурою програма складається з чотирьох логічно пов'язаних між собою етапів, а саме: вивчення студентської молоді та підготовка її до роботи, презентація та реалізація знань про сім'ю, психологічна допомога, а також фіксація знань.

3.3. Апробація програми розвитку психологічної готовності до сімейного життя в осіб юнацького віку

Із метою апробації програми розвитку нами було проведено 4 перших занять у дистанційному форматі, (за допомогою сервісу Zoom), учасниками якого стали студенти Сумського Державного Університету освітньо-професійного напрямку «Психологія». Тривалість кожного заняття становила 60 хвилин кожне. Варто відмітити, що певні вправи були модифіковані для проведення їх в онлайн форматі, виключено групові вправи-руханки через неможливість їх адаптації, для деяких вправ використано додаткові інструменти у мережі, (наприклад, віртуальна дошка).

Під час першого заняття відбулося знайомство учасників і тренера, встановлення рапорту, згуртування учасників та встановлення правил взаємодії. Було використано наступні методи: обговорення, робота в парах, та індивідуальна робота. Протягом заняття учасники були активними, беручи участь у різних формах роботи, охоче працюючи в парах; висловлювали зацікавленість творчими формами роботи.

Під час другого заняття учасники створили план свого ідеального дня у ролі батьків та поділилися своїми ідеями. Обговорення допомогло учасникам зрозуміти, як вони можуть забезпечити реалізацію своїх планів.

Далі, учасники створили план на майбутнє, який включав в себе різні аспекти сімейного життя, такі як виховання дітей, фінанси та відпочинок. Це допомогло учасникам розвивати навички планування та організації у сімейному житті.

Підчас третього заняття учасники склали список своїх мрій та цілей на майбутнє, визначили кроки, які можна зробити для їх досягнення, та обговорили, які фінансові ресурси потрібні для цього та як можна економити гроші. Учасники також створили сімейний бюджет, розподіливши свої витрати за категоріями та обговоривши, як можна зменшити витрати у кожній категорії. Ці заняття допомогли учасникам зрозуміти важливість фінансової грамотності а також розвинути навички планування та управління фінансами. Учасники також дізналися про різні способи економії та оптимізації витрат, що допоможе їм досягти своїх мрій та цілей у майбутньому сімейному житті.

Підчас четвертого заняття учасники створювали список кроків, які можуть допомогти підтримувати відповідальність та взаємну підтримку в сім'ї, і обговорювали, як ці кроки можуть бути реалізовані у їхньому житті та як вони можуть допомогти зміцнити сімейні відносини. Крім того, учасники створили розклад обов'язків у сім'ї, що допоможе кожному відчувати свою відповідальність та взаємно допомагати один одному.

Отже, нами було проведено 4 заняття з розвитку психологічної готовності до сімейного життя осіб юнацького віку. у ситуації воєнного стану, форматі по 60 хв., на яких теоретично розбиралися основні поняття, практично відпрацьовувалися вправи для розвитку психологічної готовності до сімейного життя компетентностей осіб, здійснювався аналіз властивостей особистісної готовності до сімейного життя та відбувалося закріплення отриманих знань. У цілому, отримані результати можуть бути оцінені задовільно: учасники оптимізували теоретичні знання та отримали практичні компетенції, яким навчалися протягом занять, проаналізували особливості особистої готовності до

сімейного життя та що до особистих уявлень про сімейні ролі в сімейному житті.

Висновки до розділу 3

Заняття, які були проведені з учасниками, мали на меті підвищення рівня психологічної готовності до сімейного життя осіб юнацького віку.

1. Результати програми розвитку свідчать про те, що учасники зрозуміли важливість фінансової грамотності та зміцнення сімейних відносин для досягнення своїх мрій та цілей на майбутнє.

2. Під час проведення занять учасники стали свідоміше планувати своє майбутнє та визначили кроки, які потрібно зробити для досягнення своїх мрій та цілей. Вони також навчилися розподіляти свої фінансові ресурси, створювати сімейний бюджет та зменшувати витрати в різних категоріях.

3. Окрім того, учасники зрозуміли важливість взаємної підтримки та відповідальності в сім'ї та стали вміліше планувати свої обов'язки та взаємодіяти один з одним. Вони навчилися створювати список кроків, які можуть допомогти зміцнити сімейні відносини та бути взаємно підтримуючими у складних ситуаціях.

Отже, можна зробити висновок, що проведені заняття з підвищення рівня психологічної готовності до сімейного життя осіб юнацького віку були дуже ефективними та допомогли учасникам зрозуміти важливість фінансової грамотності та зміцнення сімейних відносин для досягнення своїх мрій та цілей на майбутнє.

Зустрічі, проведені в рамках КПТ, мали на меті не лише підвищення рівня психологічної готовності учасників до сімейного життя, але й допомогли їм розвивати особистісні якості та навички, які необхідні для успішного та щасливого життя взагалі.

4. Одним з напрямків КПТ була робота над розвитком комунікативних навичок, в тому числі здатності слухати іншу людину, виражати свої думки та почуття, знаходити компромісні рішення та побудова позитивних взаємин.

5. Інший напрямок КПТ - це робота над розвитком самооцінки та самопізнання, яка важлива для будь-якої людини, а особливо для тих, хто готується до створення родини. Учасники навчалися визначати свої потреби, цінності, переконання та рівень самооцінки, а також здобували навички прийняття власних рішень та впевненості у своїх діях.

6. Крім того, зустрічі КПТ сприяли розвитку навичок управління часом та планування, що є важливими вміннями для успішної організації роботи та особистого життя. Учасники навчалися складати плани на майбутнє, визначати пріоритети та навчалися раціонально розподіляти свій час та ресурси.

У цілому, КПТ допомогла учасникам розвивати різноманітні навички та якості, які необхідні для створення та підтримки здорових та щасливих взаємин в сім'ї.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота здобувача ступеня бакалавра психології присвячена вивченню особливостей психологічної готовності до сімейного життя осіб юнацького віку. Кваліфікаційною роботою передбачено створення програми розвитку психологічної готовності до сімейного життя осіб юнацького віку за допомогою методів когнітивно поведінкової терапії.

1. Аналіз коефіцієнтів кореляції між рівнем готовності до сімейного життя та факторами, що впливають на сімейне життя, показав, що існує значна залежність між рівнем готовності до сімейного життя та матеріальним забезпеченням сім'ї. У той же час, роль господаря / господині має низький коефіцієнт кореляції, що свідчить про відсутність вираженої залежності між цими змінними. Відносно виховання дітей, низький коефіцієнт кореляції свідчить про відсутність вираженої залежності між рівнем готовності до сімейного життя та цим фактором.

Отже, можна стверджувати, що матеріальне забезпечення сім'ї може впливати на готовність до сімейного життя, але ролі виховання дітей та господаря/господині не мають значимого впливу на цю готовність.

2. Результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу, що рівень готовності осіб юнацького віку до сімейного життя пов'язаний з їх очікуваннями щодо розподілу ролей у майбутній сім'ї. Виявлено, що особи з різними очікуваннями стосовно ролей чоловіка та жінки в сім'ї мають різний рівень готовності до сімейного життя. Це підтверджує важливість усвідомлення та розуміння очікувань стосовно ролей у формуванні готовності до сімейного життя.

3. Дослідження також підтвердило гіпотезу про те, що використання методів когнітивно-поведінкової терапії сприяє розвитку готовності осіб юнацького віку до сімейного життя шляхом розширення їх уявлень про ролі чоловіка та жінки у майбутній родині. Це свідчить про ефективність таких

методів терапії у формуванні позитивних установок та стереотипів щодо ролей у сім'ї.

4. Отже, емпіричне дослідження підтвердило важливість усвідомлення очікувань щодо ролей у сім'ї для формування готовності до сімейного життя, а також вказало на ефективність застосування когнітивно-поведінкової терапії у розвитку такої готовності. Ці результати можуть бути використані для подальших досліджень та розробки програм, спрямованих на підтримку та підвищення готовності осіб до сімейного життя.

5. Отримані результати про рівні готовності осіб юнацького віку до сімейного життя, вказують на те, що 50,9% опитаних осіб мають високі показники готовності до сімейного життя, 33,9% опитаних мають середню готовність до сімейного життя, і лише 14,9% опитаних мають низьку готовність до сімейного життя. Дані показники отримані в ході дослідження свідчать про те, що серед студентів переважає тенденція до високих показників готовності до сімейного життя.

Враховуючи отримані дані, важливо розробити програми та ініціативи, спрямовані на підготовку молодих людей до сімейного життя та розвиток їхніх гендерних компетенцій. Необхідно акцентувати увагу на формуванні рівноправних стосунків у сім'ї, розвитку навичок комунікації та взаєморозуміння, а також надавати підтримку молодим парам усвідомлювати та дискутувати про питання розподілу обов'язків та стеження за дітьми.

Ці дані також викликають потребу у подальших дослідженнях та вивченні факторів, що впливають на готовність до сімейного життя у молоді. Це допоможе розширити нашу базу знань та сприятиме більш ефективному підходу до підготовки та підтримки молодих людей у сфері сімейних відносин.

6. Програма розвитку психологічної готовності до сімейного життя осіб юнацького віку, яка була розроблена та реалізована в рамках даного дослідження, має позитивний вплив на розвиток навичок планування та управління фінансами, а також зміцнення сімейних відносин.

7. Проведені зустрічі в рамках програми допомогли учасникам зрозуміти важливість фінансової грамотності та зміцнення сімейних відносин, а також розвинути навички планування та управління фінансами. Учасники дізналися про різні способи економії та оптимізації витрат, що допоможе їм досягти своїх мрій та цілей на майбутнє.

Отже, програма розвитку психологічної готовності до сімейного життя осіб юнацького віку, яка зосереджується на навичках фінансового планування та управління, може бути ефективним інструментом для зміцнення сімейних відносин та підготовки молодих людей до життя в сім'ї.

8. Застосування (КПТ) у роботі з особами юнацького віку сприяє розвитку їхньої психологічної готовності до сімейного життя. КПТ дозволяє вчитися розуміти власні потреби, прагнення, цінності, зміцнює внутрішній потенціал та здатність до самовдосконалення, що в свою чергу допомагає особі зробити правильний вибір щодо створення сім'ї.

Крім того, проведення КПТ дозволяє розвинути у молоді навички планування та управління фінансами, що є важливим аспектом формування психологічної готовності до сімейного життя. Розвиток фінансової грамотності може допомогти зберегти гроші, ефективно витратити їх та забезпечувати матеріальну добробут у майбутньому.

Таким чином, використання КПТ в роботі з особами юнацького віку дозволяє сприяти розвитку їхньої психологічної готовності до сімейного життя та формуванню навичок фінансової грамотності, що є важливими для створення міцної та щасливої родини.

Під час проведення програми розвитку психологічної готовності до сімейного життя учасники також працювали над своїми усталеними уявленнями про ролі в сім'ї. Вони досліджували та обговорювали різні ролі, які можуть бути призначені для членів родини, а також різні очікування, пов'язані з цими ролями. Учасники розуміли, що уявлення про ролі в сім'ї можуть бути різними в залежності від культурних та соціальних факторів.

Під час занять учасники також вивчали концепцію рівності в сім'ї та обговорювали, як вона може бути реалізована. Вони розуміли, що рівність в сім'ї означає рівні можливості та права для кожного члена родини, а також рівне розподіл обов'язків та відповідальності.

В результаті учасники зрозуміли, що уявлення про ролі в сім'ї можуть бути загальноприйнятні та не завжди відповідати реальності. Вони навчилися досліджувати та аналізувати свої усталені уявлення, а також розвивати відкрите та взаємо поважне спілкування зі своїми близькими, що сприятиме побудові здорових та гармонійних сімейних відносин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арутюнян М. Ю. Особливості сімейного взаємодії в міських сім'ях з різним розподілом побутових ролей. Київ : *Наук. думка*, 1984. 185 с.
2. Анцупов А. Я., Шипілов А.І. навчальний посібник: Конфліктологія. Харків: *Одіссей*, 2006. 156 с.
3. Антонюк Є. В. Уявлення подружжя про розподіл ролей і становлення рольової структури молодого сім'ї. Київ : *Наук. думка*, 1992. 169 с.
4. Андрєєва Т. В., Альошина Ю.Є., Лекторська Є.В. Сімейна психологія: Рольовий конфлікт працюючої жінки. 5-те вид. Київ : *Наук. думка*, 1989. 88 с.
5. Альошина Ю.Є. Задоволеність шлюбом і міжособистісне сприйняття в подружніх парах з різним стажем спільного життя. Київ : *Наук. думка*, 1985. 263 с.
6. Альошина Ю. Є., Гозман Л. Я., Дубовська Е. М. Соціально-психологічні методи дослідження подружніх відносин. Київ : Вища шк., 19987. 120 с.
7. Акерман Н.Д. Теорія сімейної динаміки. Київ : *Сфера*, 2000. 304 с.
8. Антонов А. І., Медков В. М. Соціологія сім'ї. Київ : *Брати Карич*, 1996. 275 с.
9. Бек А. А., Буленко Т. В. Когнітивно-біхевіоральна психотерапія депресій. Київ, 2003. 268 с.
10. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї. Київ, 2001. 170 с.
11. Буленко Т. В., Борисова О. М. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молодого сім'ї. Київ, 2005. 53 с.
12. Волкова А. І., Музиченко В. П. Клаптева ковдра для самотньої жінки. 2-ге вид. Київ : *Думка*, 1993. 238 с.
13. Карасевич А. П. Особливості формування психологічної готовності до сімейного життя у студентської молоді : автореф. дис. Київ, 1995. 25 с.

14. Шнайдер Л. Психология семейных отношений. Москва : Квнт.-прес, 2000. 512 с.
15. Волкової А., Трапезникової Т. Методичні прийоми діагностики подружніх відносин. Питання психології. 1985. С. 78.
16. Волкова А.Н. Социально-психологические факторы супружеская совместимость: дис. Ленинград, 1979. 141 с.
17. Волкова А. Практикум з експериментальної та прикладної психології. Київ : Думка, 1990. 198 с
18. Голод С. И. Будущая семья: «какая она?» 1990. Москва : Знания, 1970. 29 с.
19. Гозман Л. Психологія емоційних відносин. Психологія. С. 198.
20. Гаранян Н. Г. Депресія та особистість: огляд закордонних досліджень. Соціальна та клінічна психіатрія. С. 79–89.
21. Дружинин В. Н. Психология семьи. 3-те вид. Санкт-Петербург: Питер, 2005. 208 с.
22. Добрович А.Б., Ясицкая О.А. Милые сорятся Москва: Психол. основы общения. 172 с.
23. Дмитрієнко А.К. Соціально-психологічні чинники стабільності шлюбу в перші роки подружнього життя : дис. Київ, 1989. 177 с.
24. Джеймс М. Брак и любовь. Москва : Прогрес, 1985
25. Елизаров А. Н. Психологическое консультирование семьи Москва, 2004. 245 с.
26. Елизаров А. Н. К проблеме поиска основного интегрирующего фактора семьи. Москва. 1996. 42-49 .С.
27. Ільїн. Є. П Диференціальна психофізіологія чоловіки і жінки. Київ, 2003. 346 с.
28. Івлева Сімейна психологія. Київ, Сучасна школа 2006. 352 с.
29. Кузнєцова Л. М. Хто зараз глава сім'ї Київ, 1987. 151 с.

30. Кратохвїл С. Психотерапия семейно-сексуальных отношений дис. Москва, 2009. 321 с.
31. Коттлер Дж., Браун Р Психотерапевтичне консультування. *Питер*, Москва, 2001. 464 с.
32. Кон І. С. Психосексуальний розвиток і взаємовідносини статей. Психологія ранньої юності Москва, *Просвітництво*, 2009. 212-236 с.
33. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків: дис. Київ., 2010.
34. Ковальов С.В. Психологія сучасної сім'ї *Просвітництво*, Київ, 2010. 208 с.
35. Кісарчук З. Г. Єрмусевич О.І. Психологічна допомога сім'ї. Київ, 2006.
36. Левкович В.П., Зуськова О. Е Методика діагностики подружніх відносин Київ, *Пит. психології*. 1987. С. 96-102.
37. Москвичева Н.Л. Семья в системе ценностных ориентаций особи студента: дис. Москва, 2000. 155 с.
38. Навайтис Г. Семья в психологической консультации Москва, 1999. 158 с.
39. Михайлов Ю. П. Дає життя, прекрасна жіночність православної культури Київ, 2000. - 84 с.
40. Меновщиков В. Ю. Психологічне консультування. Робота з кризовими і проблемними ситуаціями Київ, 2002. 327 с.
41. Малкіна-Пих І.Г. Сімейна терапія Харків, 2005. 992 с.
42. Майерс Д. Соціальна психологія, *Питер*, Москва, 1997. 688 с.
43. Максимова Н. Ю Сімейне консультування: *Дім*, Київ, 2011. 304 с.
44. Ничипоров Б.В. Таємниця шлюбу і сім'ї: введення в космологію домобудівництва Питання психології. Київ, 1991. С. 108.

45. Немов Р. С. Психологічне консультування: Київ, *ВЛАДОС*. 2003. 528 с.
46. Ніколс М. Навайтс Г. Сім'я в психологічній консультації Київ, 1999. 158 с.
47. Олісаєва А.М. Етнопсихологічні особливості соціальних ролей в сім'ї: дис. 1999. 193 с.
48. Обозов Н. Н. Психологія міжособистісних відносин: Київ, *Либідь*, 1990. 249 с
49. Перепелиця П. С. Про життєві цінності особистості Практична психологія та соціальна робота. 2000. № 4. С. 47.
50. М. Ніколс, Шварц Р. Сімейна терапія. Концепція і методи. 2004. 278с.
51. [URL:https://psihdocs.ru/rabota-s-semeej-problemi-i-metodi-ih-resheniya-na-zametku-soci-v2.html?page=40](https://psihdocs.ru/rabota-s-semeej-problemi-i-metodi-ih-resheniya-na-zametku-soci-v2.html?page=40) (дата звернення 17.04.2023).
52. URL: <https://studfile.net/preview/5484792/> (дата звернення 17.04.2023).