

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
бакалаврський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО
СТВОРЕННЯ СІМ'Ї**

Виконала: здобувачка 4 курсу, групи 3

рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність: 053 «Психологія»

Абдуллаєва Анна Русланівна

Керівник: к.психол.н., доцент Т. П. Рєпнова

Рецензент: к.психол.н., доцент О. В. Джежик

Одеса – 2025

АНОТАЦІЯ

Абдуллаєва А.Р.

Соціально-психологічна готовність здобувачів освіти до створення сім'ї

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Бакалаврський дослідницький проект на здобуття освітнього ступеню «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2025 рік

У дипломній роботі досліджено особливості соціально-психологічної готовності студентської молоді до створення сім'ї. Розкрито теоретичні підходи до розуміння сім'ї як соціального інституту та шлюбно-сімейних відносин у молодому віці. Проаналізовано чинники, що впливають на становлення психологічної готовності до шлюбного партнерства: емоційна зрілість, мотиваційна сфера, гендерні установки, ціннісні орієнтації, уявлення про любов і сексуальність. У межах емпіричного дослідження було вивчено специфіку стилів любові та сексуальних установок студентів, виявлено гендерні відмінності у баченні сімейних ролей і очікувань від партнерства. Результати свідчать про часткову психологічну неготовність значної частини молоді до конструктивного вирішення конфліктів, відповідального батьківства та довготривалих стосунків. За підсумками дослідження розроблено практичні рекомендації щодо формування емоційної зрілості, партнерської взаємодії та психологічної готовності до створення сім'ї в умовах сучасного українського суспільства, розроблена авторська тренінгова програма з покращення міжособистісних стосунків та попередження сімейних конфліктів.

Ключові слова: соціально-психологічна готовність, створення сім'ї, молодь, стилі любові, сексуальні установки, гендерні ролі.

ANNOTATION

Abdullaieva A.R.

Socio-psychological readiness of education seekers to start a family

Qualifying scientific work as a manuscript. Bachelor's research project for obtaining the educational degree "Bachelor" in specialty 053 "Psychology." National University "Odesa Law Academy," Odesa, 2025

The thesis explores the features of the socio-psychological readiness of student youth to create a family. Theoretical approaches to understanding the family as a social institution and marriage and family relations at a young age are revealed. Factors influencing the formation of psychological readiness for marriage partnership are analyzed: emotional maturity, motivational sphere, gender attitudes, value orientations, ideas about love and sexuality. As part of the empirical study, the specifics of love styles and sexual attitudes of students were studied, gender differences in the vision of family roles and expectations from partnership were identified. The results indicate the partial psychological unreadiness of a significant part of young people for constructive conflict resolution, responsible parenthood and long-term relationships. Based on the results of the study, practical recommendations were developed for the formation of emotional maturity, partnership interaction and psychological readiness for creating a family in the conditions of modern Ukrainian society.

Keywords: psychological readiness, marriage, youth, family, love styles, sexual attitudes, gender roles.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї.....	18
1.1. Етапи організації та проведення емпіричного дослідження психологічних та соціокультурних особливостей готовності студентської молоді до створення сім'ї.....	18
1.2. Опис методів психодіагностики психологічних та соціокультурних особливостей готовності студентської молоді до створення сім'ї.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї.....	24
2.1. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку психологічних та соціокультурних особливостей готовності студентської молоді до створення сім'ї.....	24
2.2. Методичні рекомендації молодій сім'ї щодо комплексу профілактичних заходів з покращення взаємодії і міжособистісних стосунків та попередження сімейних конфліктів.....	38
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ.....	49

ВСТУП

Актуальність теми. «Психологічна готовність до шлюбно-сімейних відносин визначається як система соціально-психологічних установок особистості, яка визначає емоційно-позитивне ставлення до шлюбу, його цінність та значущість у житті» [30, с. 46].

У сучасних умовах соціальних трансформацій, зміни гендерних ролей, економічної нестабільності та медіа-впливу інститут сім'ї зазнає значних змін. Особливої актуальності набуває вивчення особистісної та соціальної зрілості молоді як передумови до відповідального створення сімейного союзу. Одним із ключових концептів, що відображає внутрішній потенціал людини до побудови подружніх стосунків, є соціально-психологічна готовність до створення сім'ї.

Сім'я є основною ланкою суспільства, яка забезпечує не лише відтворення населення, але й формування особистості, її соціалізації, передачу культурних цінностей та норм. Студентська молодь, перебуваючи на етапі активного становлення життєвих планів і ціннісних орієнтацій, стикається із низкою викликів у сфері міжособистісних стосунків і сімейного життя.

О. Коцюк зазначає, що ефективна підготовка молодої людини до сімейного життя повинна передбачати не лише інформування про соціальні ролі, а й поглиблену роботу над особистісним розвитком. Особливий акцент авторка робить на важливості розвитку самоусвідомлення, самоповаги та відповідального ставлення до себе як до майбутнього партнера у стосунках [15, с. 72].

У своїй кваліфікаційній роботі Д.А. Бондарєва звертає увагу на те, що ефективний розвиток психологічної готовності потребує створення сприятливого соціального середовища та впровадження профілактично-освітніх програм. Вона підкреслює важливість цілеспрямованої підтримки юнаків у

період переходу до дорослого життя, зокрема через тренінги, індивідуальні консультації та міжособистісну просвіту [25, с. 47].

Поняття готовності до шлюбу трактується у психологічній літературі як інтегративне утворення, що включає мотиваційні, емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Як зазначає Т.В. Говорун, психологічна готовність до шлюбу – це сукупність особистісних якостей та установок, які забезпечують здатність до міжособистісної взаємодії, прийняття відповідальності, емоційної підтримки та довіри у подружньому житті [12].

«Підготовка до сімейного життя — це складний цілісний процес, який включає в себе напрями роботи, що допомагають потенційному подружжю створити міцний союз» [17, с. 52,].

Дослідження соціально-психологічної готовності молоді до створення сім'ї є надзвичайно важливим, оскільки дозволяє виявити рівень усвідомлення майбутніх сімейних ролей, розуміння обов'язків та відповідальності, а також здатність до побудови здорових і стабільних стосунків. Особливо актуальним є вивчення цього питання серед студентів, які одночасно перебувають у процесі професійного самовизначення та формування особистісної зрілості.

Одним із важливих аспектів формування готовності до шлюбу є розуміння функціонування сучасної молодої сім'ї як соціального інституту. Т. В. Буленко зазначає, що молода сім'я в сучасному суспільстві виконує не лише репродуктивну функцію, а й виступає середовищем особистісного зростання, де формується здатність до взаємопідтримки, розподілу обов'язків та подолання труднощів. Водночас, трансформаційні процеси в українському суспільстві зумовлюють зниження стабільності молодих сімей та їхню вразливість до соціально-економічних викликів [27, с. 39].

Як зазначають Д. Гошовська та Т. Жуковська, у контексті вітчизняних психологічних підходів важливо враховувати не лише рівень знань студентів про сімейне життя, а й ступінь сформованості емоційної зрілості, ціннісних

орієнтацій та здатності до саморефлексії. Авторки підкреслюють, що саме ці компоненти є ключовими в оцінці психологічної готовності до шлюбу в молодому віці [16].

Наукова й практична значущість теми також визначається необхідністю розробки програм психологічної підготовки молоді до сімейного життя, профілактики сімейних криз і підтримки інституту сім'ї в умовах сучасного українського суспільства.

Проблеми збереження репродуктивного потенціалу країни на тлі економічних криз, військового та безпекового стану пов'язані з соціальним становищем, певними умовами розвитку сучасної молоді. Соціально-психологічна готовність студентської молоді до створення сім'ї вбудована у систему цінностей молодої людини та стає більше усвідомленим вибором, що в подальшому впливає на її соціальну адаптацію. За репрезентативним соціологічним дослідженням «Молодь України - 2021» було виділено найважливіші цінності молоді, серед яких вагомими є бажання бути здоровими та добре почуватися (75,7%), мати матеріальний добробут (58,7%) та добрих та надійних друзів (45,8%), щасливу власну родину (40,9%), відчуття захищеності та впевненості у майбутньому (39,7%), можливості щодо особистісного розвитку (37,4%) [4, с. 4]. Поняття соціально-психологічної готовності до шлюбу розкривається у комплексі якостей особистості, знань, ціннісних орієнтацій та навичок, які забезпечують успішну її інтеграцію в сімейне життя та виконання подружніх і батьківських ролей. Становлення та розвиток такої психологічної готовності саме в студентському віці є актуальним на тлі зростання конфліктів і розлучень в молодих сім'ях. Соціально-психологічні та індивідуально-психологічні потреби у розвитку і саморозвитку молоді у напрямку готовності до створення сім'ї на сучасному етапі зазнають певних фрустрацій, насамперед через брак спілкування, обмеження соціальних контактів, відсутність чіткого усвідомлення подружніх ролей та відповідального батьківства.

Психологічні аспекти соціально-психологічної готовності молоді до створення сім'ї розглядаються як ставлення молоді до сімейного життя, розширення особистісного потенціалу, соціальних компетенцій, комунікативних навичок, культури емоцій, емпатії, лідерських якостей, що дозволяють особистості узяти на себе відповідальність за стосунки, підвищення психологічної культури та як результат - здатність до самоактуалізації та самореалізації потреби створити сім'ю [1, 2, с. 95].

До важливих характеристик, набутих особистістю в юнацькому віці провідними є: рівень освіченості, виховання, а також рівень оволодіння певною галуззю знань або діяльністю. Особливого значення набуває психологічна культура, яка включає певні особистісні індивідуально-психологічні якості, розвинену емоційно-вольову сферу [2, с. 94].

Якщо брати до уваги саме структуру соціально-психологічної готовності до створення сім'ї, то дослідники виокремлюють такі ключові компоненти:

1. Емоційна готовність – здатність до емоційної близькості, довіри, прийняття іншого як рівного партнера. Вона передбачає вміння регулювати емоції, бути відкритим до діалогу та підтримки.
2. Мотиваційна готовність – наявність чітких і реалістичних мотивів вступу в шлюб (не страх самотності, а бажання створити партнерські взаємини).
3. Когнітивна готовність – обізнаність у функціонуванні сім'ї, розуміння сімейних ролей, основ ведення спільного побуту, економіки, виховання дітей.
4. Соціальна готовність – передбачає прийняття соціальних норм шлюбу, наявність навичок міжособистісної взаємодії, конструктивного вирішення конфліктів, здатність адаптуватися до змін у ролях.
5. Особистісна зрілість – як стрижневий елемент.

Як зазначає А.Д. Пагу, психологічна готовність до сімейного життя формується в контексті загального розвитку особистості та залежить від таких чинників, як стабільність ціннісних орієнтацій, рівень мотивації до створення сім'ї та здатність до прийняття довготривалих зобов'язань [22, с. 42].

Можна виділити фактори, що впливають на подружні стосунки молодої сім'ї: усвідомлене бажання створити сім'ю, а не тиск партнера, родичів та загалом суспільства; розуміти саме поняття сімейного життя, з чого воно складається, а також права та обов'язки обох партнерів; наявність довіри, підтримки, взаємоповаги і звичайно кохання між подружжям; вчитися розв'язувати проблеми у двох і не тримати образи та злість в середині аби вони потім вибухнули і призвели до ескалації подружніх конфліктів, до розлучення. Психологічна підготовка до сімейного життя є важливим та складним процесом, який вимагає глибокого розуміння та готовності молодих людей до побудови стійких відносин у подружньому житті. Наукові дослідження зазначають, що багато молодих людей стикаються з труднощами, пов'язаними з психологічною невідповідністю до сімейного життя [3]. Ці труднощі можуть призвести до незадоволення, розчарування та втрати впевненості в собі, конфліктів у молодого подружжя, що призводить до зниження мотивації у шлюбі. Розлучення часто стають результатом нерозуміння, недовіри, нещирості та фінансових труднощів, що виникають після вступу у шлюб. Загалом можна зазначити, що молоді пари часто не усвідомлюють складнощів, пов'язаних із сімейним життям, а перед вступом у шлюб мають ілюзорні уявлення про майбутнє разом.

Війна між Росією і Україною серйозно впливає на різні аспекти суспільства, включаючи готовність до шлюбу та кількість розлучень. Важливо враховувати, що військовий конфлікт створює складні умови та стрес для населення, що може вплинути на їхнє особисте та сімейне життя.

У звіті ЮНІСЕФ «Краще майбутнє: економічне обґрунтування для інвестування в молодь в Україні» (2024) зазначено, що під час війни та після її завершення Україна може використати потенціал своєї молоді як агентів позитивних змін і прогресу. Зокрема, у 2022 році 23% молодих людей вказали, що були волонтерами, порівняно з лише 6% у 2021 році. Це значне зростання волонтерства, і використання цього інтересу може допомогти молодим людям розвивати навички, а також продовжувати майбутню політичну та господарську діяльність. Інвестуючи в ці програми, в післявоєнний період Україна може використати потенціал своєї молоді як агентів позитивних змін і прогресу [21].

Покращенню сімейних відносин сприяє робота молодих сімей з психологом, відвідування ними тренінгів, курсів з сімейної психології, а також індивідуальна терапія. Такі напрями психологічного супроводу молодих сімей сприяють покращенню психоемоційного стану, зниженню конфліктності, налагодженню комунікації у родині.

У контексті змін, що відбуваються в українському суспільстві, простежуються нові явища, як то: зниження шлюбності серед молоді; поширення співжиття без реєстрації; відкладання народження дітей; зростання кількості розлучень у перші 3 роки шлюбу.

Це свідчить про дефіцит не формальної, а саме психологічної та ціннісної готовності до шлюбу, що робить тему даного дослідження особливо актуальною та соціально значущою.

Таким чином, обрана тема є актуальною, своєчасною та має важливе значення як для теоретичної розробки проблеми, так і для практичного застосування в освітньо-виховній роботі з молоддю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У контексті трансформацій сучасного українського суспільства питання формування соціально-психологічної готовності молоді до створення сім'ї набуває особливої актуальності. Розглянуті

праці виявляють як ключові компоненти цієї готовності, так і бар'єри, з якими стикається молодь у процесі її формування.

У своєму дослідженні Т. Луковенко акцентує увагу на тому, що значна частина студентів ЗВО не демонструє достатнього рівня емоційної зрілості та усвідомлення сімейних цінностей, що ускладнює побудову стабільних партнерських відносин. Авторка підкреслює важливість інтеграції знань про шлюб і сім'ю в освітній процес та розвитку навичок відповідального вибору [24, с. 55].

Згідно з дослідженням О. С. Адамової та О. О. Тодощак, більшість молодих людей розглядають цивільний шлюб як проміжний етап перед офіційним одруженням або як спосіб перевірити партнера на сумісність, що вказує на зростання прагматичного підходу до партнерства. Авторки підкреслюють, що попри зовнішню свободу такої форми союзу, вона часто супроводжується внутрішньою напругою, невизначеністю ролей і очікувань, особливо у випадку відсутності чітко окреслених домовленостей [13, с.39]

У статті *Paradox of Emerging Adulthood: Defining Features and Developmental Trends* автори Б. Віллоубі та Дж. Дворкін (2016) аналізують суперечливі риси періоду ранньої дорослості. Вони зазначають, що цей етап життя характеризується одночасною свободою від дорослих обов'язків та водночас тиском щодо самовизначення. Дослідники звертають увагу на парадокс: хоча молоді люди в цьому віці відчують себе незалежними, вони часто залишаються залежними від батьків у фінансовому та емоційному плані. Автори підкреслюють, що формування стабільної ідентичності, цінностей та життєвих орієнтирів відбувається саме в цей період, але із значною міжособистісною та соціальною варіативністю [28, р. 5–12].

У своїй праці *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* Джеффри Арнетт (2015) обґрунтовує виділення окремого

вікового періоду — ранньої дорослості (emerging adulthood), що охоплює вік приблизно від 18 до 25 років. Автор зазначає, що цей етап характеризується пошуком ідентичності, нестабільністю, фокусом на власному "Я", а також поступовим входженням у доросле життя. Арнетт підкреслює, що в цей період молоді люди відкладають традиційні маркери дорослості, такі як шлюб, народження дітей та стабільна кар'єра, на пізніший час, що відображає соціокультурні зміни сучасного суспільства [26, с. 280]

Стаття Жданової І.В., Шахової О.Г. та Лихачової Т.С. (2020) у журналі «Габітус». Дослідження виявило, що сучасна молодь схильється до егалітарного партнерства, хоча зберігаються патріархальні уявлення про сім'ю. Дівчата орієнтовані на соціальну активність і кар'єру, очікують від партнера виконання батьківських та психотерапевтичних функцій [5].

У дослідженні І.П. Лисенкової та В.А. Пустовойтенка наголошено, що застосування тренінгових технологій у роботі з молоддю дає змогу перейти від теоретичного осмислення сімейних ролей до їх практичного відпрацювання, що, своєю чергою, сприяє зниженню тривожності перед створенням сім'ї та підвищенню відповідальності у прийнятті рішень [14, с. 82].

У роботі А. Віцинець (2024), дослідження виявило проблеми уявлень молоді про сімейні ролі, недостатню готовність до розв'язання конфліктів та виконання батьківських функцій. Розроблено корекційно-тренінгову програму для підвищення готовності до сімейного життя [6].

Підчасов Є.В. та Зіза Є.О. (2018), у своєму емпіричному дослідженні, акцентують увагу на суперечливості ставлення студентів до шлюбу. Вони вказують: «Молодь не проявляє психологічної готовності до [створення сім'ї]. Спостерігаються протиріччя, коли юнаки вказують свій вік відповідним для створення сім'ї, заявляють про важливість таких стосунків для себе, але фактично

не бажають і не вважають себе готовими вступати в шлюб у даний час» [19, с. 114].

У роботі Т.В. Гури та І.В. Александрової підкреслюється, що ключовими перешкодами є недостатній рівень саморефлексії, низький рівень розвитку комунікативної культури, а також відсутність цілеспрямованої підготовки молоді до подружніх взаємин у системі освіти. Авторки пропонують інтеграцію психологічних тренінгів і спеціалізованих курсів у навчальний процес як один зі шляхів вирішення цієї проблеми [23, с. 75].

Стаття Інокентія Корнієнка та Надії Софілканич (2017) у «Науковому віснику Мукачівського державного університету». Визначено компоненти психологічної готовності: ціннісні орієнтації, уявлення про подружні стосунки, шлюбна мотивація, комунікативна установка та уявлення про себе [7].

Стаття Олесі Посвістак (2020) у «Психологічному журналі». Розглянути чинники, що впливають на готовність молоді до створення сім'ї: омолодження шлюбів, соціальна незрілість, економічна нестабільність, поширення нетрадиційних форм шлюбу. Виділено проблеми студентських сімей: поєднання навчання і сімейних зобов'язань, відсутність житла, дефіцит вільного часу [8].

Дослідження О.О. Миронюк (2024) показало, що психологічна готовність молоді до створення сім'ї є неоднорідною та залежить від ряду індивідуальних характеристик. Авторка зазначає: «Психологічна непідготовленість часто стає причиною труднощів у сімейному житті молодих людей» [18, с. 38].

У статті *Identity and Romantic Relationships in Emerging Adulthood* К. Баррі та Л. Нельсон (2017) досліджують взаємозв'язок між процесами формування ідентичності та розвитком романтичних стосунків у період ранньої дорослості. Автори підкреслюють, що романтичні взаємини відіграють важливу роль у самопізнанні та становленні особистісної ідентичності. Водночас незрілість ідентичності може бути пов'язана з труднощами у формуванні стабільних

партнерських стосунків. Дослідження показало, що молоді люди з більш зрілою ідентичністю схильні до глибших і стабільніших романтичних зв'язків, що свідчить про двосторонній вплив між цими сферами розвитку [29, р. 24–29].

Сучасна молода сім'я функціонує в умовах соціально-економічної нестабільності, що створює серйозні виклики на етапі її становлення. Згідно з дослідженням М. Пірен та А. Ясенової, ключовими проблемами молодих сімей в Україні є матеріальні труднощі, психологічна невідповідність до шлюбу та відсутність належної інституційної підтримки. Авторки підкреслюють, що ці чинники не лише ускладнюють адаптацію подружжя, а й підвищують ризики деструктивних взаємостосунків [20, с. 45–51].

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості соціально-психологічної готовності студентської молоді до створення сім'ї, а також визначити чинники, що впливають на її формування, з метою розробки рекомендацій щодо її підвищення.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз соціально-психологічної готовності молоді до створення сім'ї в наукових працях вчених.

2. Визначити особливості формування сімейних цінностей та уявлень про шлюб у студентської молоді.

3. Розробити методичний комплекс для вивчення психологічних характеристик та рівня готовності молоді до створення сім'ї.

4. Здійснити аналіз результатів емпіричного дослідження впливу гендерних, соціальних та культурних чинників на формування готовності до сімейного життя.

5. Обґрунтувати рекомендації щодо формування та розвитку соціально-психологічної готовності молоді до створення сім'ї.

Об'єктом дослідження є соціально-психологічна готовність студентської молоді до створення сім'ї.

Предметом дослідження в кваліфікаційній роботі є вплив гендерних, соціальних та культурних чинників на формування готовності студентської молоді до сімейного життя.

Методологічна база дослідження. Методологічну основу роботи становлять загально-наукові та спеціально-наукові методи наукового пізнання. Для досягнення поставленої мети та вирішення поставлених завдань використано наступні методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, індукція, дедукція, порівняння, узагальнення, систематизація наукової літератури); емпіричні (спостереження, бесіда, психодіагностичне тестування, графічна та таблична інтерпретація отриманих результатів); кількісної обробки отриманих даних (статистична обробка даних за допомогою програми Excel). В свою чергу метод психодіагностичного тестування включав в себе такі методики, як то: опитувальник «Ставлення до кохання» (Love Attitudes Scale), Клайд Хендрік і Сьюзен Хендрік, спрямований на оцінку переважаючих стилів любові як когнітивно-емоційної основи формування готовності до стабільних стосунків; коротка шкала сексуальних установок (Brief Sexual Attitudes Scale), С. Хендрік, Д. Райх, спрямований на оцінку сексуальних установок як важливої складової шлюбної готовності; опитувальник «Сімейні цінності» (М.Я. Басова) на визначення особливостей ціннісних орієнтацій особистості у сфері шлюбу та сім'ї, а також дослідження того, яку роль займають ті чи інші аспекти сімейного життя у системі життєвих пріоритетів людини.

Елементи наукової новизни. Вперше виявлено, що соціально-психологічна готовність студентської молоді до створення сім'ї має певні фактори впливу на її формування та розвиток, переважно гендерних, соціальних та культурних.

Узагальнено теоретичні підходи до розуміння сім'ї як соціального інституту та шлюбно-сімейних відносин у молодому віці. Проаналізовано чинники, що впливають на становлення психологічної готовності до шлюбного партнерства: емоційна зрілість, мотиваційна сфера, гендерні установки, ціннісні орієнтації, уявлення про любов і сексуальність. Вперше обґрунтовані ключові особистісні характеристики, які найбільше впливають на готовність до створення сім'ї, було вивчено специфіку стилів любові та сексуальних установок студентів, виявлено гендерні відмінності у баченні сімейних ролей і очікувань від партнерства.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані у дослідженні результати дозволили виявити чинники, що впливають на соціально-психологічну готовність студентської молоді до створення сім'ї, надати їм відповідну характеристику та розкрити навантаження їх впливів на формування цінностей створення сім'ї. Розроблено практичні рекомендації щодо формування емоційної зрілості, партнерської взаємодії та психологічної готовності до створення сім'ї в умовах сучасного українського суспільства, також розроблена авторська тренінгова програма з покращення міжособистісних стосунків та попередження сімейних конфліктів. Матеріали дослідження можуть бути використані в роботі практичного психолога.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, що об'єднують чотири підрозділи, висновків, списку використаних джерел із 30 найменувань та додатків. Загальний обсяг основного тексту роботи становить __ сторінок.

Публікації автора за темою дослідження.

Абдуллаєва А., Рєпнова Т. Соціально-психологічна готовність студентської молоді до створення сім'ї. Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір: матеріали V міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 16

квітня 2025 року)/ за заг. ред. проф. Аракеляна М.Р. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2025.

РОЗДІЛ 1.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї

1.1. Етапи організації та проведення емпіричного дослідження психологічних та соціокультурних особливостей готовності студентської молоді до створення сім'ї

Організація емпіричного дослідження передбачала поетапну реалізацію наукового задуму, що дозволила системно вивчити соціально-психологічну готовність студентів до створення сім'ї. Основними етапами дослідження стали:

Етап підготовки:

- Сформулювати мету та завдання дослідження;
- Визначення теоретичного підходу до концепції "соціальної та психологічної підготовки до створення сім'ї";
- Аналіз наукових джерел та сучасних емпіричних досліджень у цій сфері;
- Розробка плану емпіричного дослідження та підбір психо-діагностичного інструментарію (анкети, опитувальники, методики).

2. Етап організації діагностики:

- Формулювання вибірки дослідження (курс, вік, стать тощо);
- Отримання дозволу учасників дослідження на отримання та обробку даних, дотримання етичних норм;
- Проведення діагностики із використанням методик;

- Отримання та обробка результатів.

3. Аналітико-інтерпретаційний етап:

- Обробка даних за допомогою статистичних методів;

- Інтерпретація результатів щодо рівня сформованості соціально-психологічної готовності, її структурних компонентів та відмінностей за соціальними й культурними змінними;

- Виявлення типових проблем, суперечностей і трендів у ставленні молоді до створення сім'ї;

4. Рекомендаційно-практичний етап:

- Формулювання висновків щодо отриманих даних.

- Розробка практичних рекомендацій для психологів, педагогів і студентів.

- Створення авторської тренінгової програми для підвищення готовності до сімейного життя.

1.2. Опис методів психодіагностики психологічних та соціокультурних особливостей готовності студентської молоді до створення сім'ї

У дослідженні брали участь студенти віком від 18 до 22 років, що навчаються у вищих навчальних закладах гуманітарного та технічного спрямування. Загальна вибірка становила 20 осіб, серед яких 13 – дівчат, 7 – юнаків.

Вибірка була сформована із застосуванням принципів добровільної участі, анонімності та етичного інформування. До уваги бралися такі критерії:

- вік – рання дорослість;
- статус – студенти денної форми навчання;
- наявність чи відсутність романтичних або сімейних стосунків.

У межах дослідження соціально-психологічної готовності студентської молоді до створення сім'ї було застосовано комплексний діагностичний підхід, що охоплює як особистісно-психологічні, так і соціокультурні параметри. Основними критеріями вибору методів виступили: валідність, надійність, адаптованість до молодіжної вибірки та відповідність структурі досліджуваного явища.

1. Опитувальник «Ставлення до кохання» (Love Attitudes Scale)

Автори: Клайд Хендрік і Сьюзен Хендрік

Кількість тверджень: 42

Форма: Шкала Лайкерта (від 1 до 5)

Мета:

Оцінка переважаючих стилів любові як когнітивно-емоційної основи формування готовності до стабільних стосунків.

Шкали:

- Eros (романтична любов),
- Storge (дружня прив'язаність),
- Ludus (гра, легковажність),
- Pragma (раціональний підхід),
- Mania (одержимість, ревності),
- Agape (самопожертва, відданість).

Діагностична цінність: Профіль стилів дозволяє судити про емоційно-мотиваційну зрілість, ціннісні орієнтації у сфері любові, готовність до компромісів та рольову стабільність у парі [9].

2. Коротка шкала сексуальних установок (Brief Sexual Attitudes Scale)

Автори: К. Хендрік, С. Хендрік, Д.А. Райх

Кількість тверджень: 23

Форма: Шкала Лайкерта

Мета: Оцінка сексуальних установок як важливої складової шлюбної готовності.

Шкали:

- Інструментальна сексуальність (ставлення до сексу як до задоволення/потреби),
- Романтична сексуальність (емоційна складова інтимної близькості),
- Сексуальна етичність (ставлення до сексу через призму відповідальності, моралі, вірності).

Діагностична цінність: Методика дозволяє виявити міру сексуальної відповідальності, морально-етичні переконання, готовність до інтеграції сексуальності у подружні стосунки, що прямо впливає на якість майбутньої сім'ї.

Структура опитувальника:

Опитувальник складається з 21 твердження, які згруповані у 3 підшкали:

1. Інструментальність (І) – 7 тверджень
2. Моногамія (М) – 7 тверджень
3. Позитивне ставлення до сексуального вираження (П) – 7 тверджень

Кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою:

- 1 — зовсім не погоджуюсь
- 2 — скоріше не погоджуюсь
- 3 — нейтрально
- 4 — скоріше погоджуюсь
- 5 — повністю погоджуюсь [10].

3. Опитувальник «Сімейні цінності» (М.Я. Басова)

Мета методики: Визначення особливостей ціннісних орієнтацій особистості у сфері шлюбу та сім'ї, а також дослідження того, яку роль займають ті чи інші аспекти сімейного життя у системі життєвих пріоритетів людини.

Структура опитувальника: Методика містить 36 тверджень, які стосуються різних аспектів шлюбно-сімейних відносин. Вони згруповані в 6 шкал:

1. Цінність шлюбу;
2. Цінність дітей;
3. Цінність подружнього партнерства;
4. Цінність родинних традицій;
5. Цінність сімейного дозвілля;
6. Цінність матеріального забезпечення.

Форма проведення:

- Респондентам пропонуються твердження, які вони оцінюють за шкалою від 1 до 5:
 - 1 — зовсім не згоден;
 - 5 — повністю згоден.

Обробка результатів:

- Підраховується сума балів за кожною шкалою.
- Отримані результати інтерпретуються як високий / середній / низький рівень вираженості відповідної цінності.
- Додатково аналізується ієрархія цінностей: які аспекти сімейного життя домінують у життєвій системі респондента.

У поєднанні з іншими методиками (опитувальник любові та сексуальних установок) цей інструмент дозволяє:

- побачити повну структуру готовності (не лише поведінкову чи емоційну, а й аксіологічну),
- зрозуміти, що саме цінує студент у потенційній родині, і чи відповідають ці уявлення реалістичним, адаптивним моделям.

Застосування комплексу психодіагностичних методик дало змогу всебічно оцінити соціально-психологічну готовність студентів до створення сім'ї: як з погляду внутрішньої мотивації та цінностей, так і соціокультурних уявлень про партнерство. Це забезпечило валідність результатів та можливість формування практичних рекомендацій [11].

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї

2.1. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку психологічних та соціокультурних особливостей готовності студентської молоді до створення сім'ї

У дослідженні взяли участь 20 студентів (13 дівчат і 7 юнаків) віком від 18 до 22 років. Усі учасники навчаються у закладах вищої освіти гуманітарного або технічного профілю. Аналіз проведено на основі результатів таких методик:

- опитувальник «Ставлення до кохання» (1) (Hendrick & Hendrick),
- Коротка шкала сексуальних установок (2) (Brief Sexual Attitudes Scale),
- опитувальник «Сімейні цінності» (3)

1. Опитувальник «Ставлення до кохання»

Опитування було проведено в онлайн форматі і розраховувалось за такими балами:

26–30 балів — дуже виражений стиль, домінує у стосунках;

21–25 балів — помірно виражений стиль;

15–20 балів — слабо виражений стиль;

нижче 15 — стиль практично відсутній, не впливає на поведінку у коханні.

Результати обчислення переваг у стилях кохання надано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Стилі ставлення до кохання у молоді

№	Учасник	Стать	Eros	Ludus	Storge	Pragma	Mania	Agape
1	Учасник 1	Дівчина	28	19	26	25	16	23
2	Учасник 2	Дівчина	25	18	24	20	19	25
3	Учасник 3	Дівчина	26	15	20	18	22	23
4	Учасник 4	Дівчина	28	21	26	21	23	25
5	Учасник 5	Дівчина	24	19	21	19	23	24
6	Учасник 6	Дівчина	29	15	23	25	15	18
7	Учасник 7	Дівчина	26	18	20	21	23	17
8	Учасник 8	Дівчина	26	14	23	19	21	23
9	Учасник 9	Дівчина	28	23	25	23	23	23
10	Учасник 10	Дівчина	23	19	21	23	22	24
11	Учасник 11	Дівчина	24	22	21	21	15	21
12	Учасник 12	Дівчина	28	14	20	23	22	19
13	Учасник 13	Дівчина	24	23	21	19	22	24
14	Учасник 14	Юнак	24	16	24	19	17	22
15	Учасник 15	Юнак	29	20	21	21	15	19
16	Учасник 16	Юнак	26	17	23	25	22	17
17	Учасник 17	Юнак	25	22	23	24	17	19
18	Учасник 18	Юнак	29	16	26	26	17	21
19	Учасник 19	Юнак	29	18	23	25	15	19
20	Учасник 20	Юнак	24	16	26	22	19	17

Також було обчислено середній бал за такими показниками:

- Загальний середній бал;

- Загальний бал у дівчат;

- Загальний бал у юнаків;

Результати обчислення середніх показників стилів ставлення до кохання у молоді зазначені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Середні показники стилів ставлення до кохання у юнаків і дівчат

Стиль кохання	Середній бал (n=20)	Дівчата (n=13)	Юнаки (n=7)	Інтерпретація
Eros	26,1	27,5	23,3	Дуже виражений у дівчат, середній у юнаків
Storge	24,8	25,9	22,6	Притаманний обом статям, дещо вищий у дівчат
Pragma	22,7	23,2	21,8	Орієнтація на стабільність, практичність
Agape	20,4	22,1	17,2	Дівчата — більш жертівні, хлопці менш емпатійні
Mania	18,2	19,5	16,3	Деякі прояви ревності та тривожності
Ludus	17,6	14,9	22,4	У хлопців переважає грайливе ставлення

У таблиці 2.2 представлено середні показники стилів ставлення до кохання у студентської молоді з урахуванням гендерних відмінностей. Аналіз результатів свідчить, що найбільш вираженим стилем у досліджуваній вибірці є Eros —

романтичне, емоційно забарвлене кохання. Загальний середній бал становить 26,1, що відповідає високому рівню. Особливо високий показник спостерігається у дівчат — 27,5, що вказує на наявність глибоких емоційних переживань, ідеалізації партнера та бажання близьких інтимних стосунків. У юнаків цей стиль проявлений на середньому рівні — 23,3.

Другим за частотою прояву серед високих стилів є Storge — стиль дружнього кохання, який характеризується стабільністю, спокійною прихильністю та довірою. Середній показник становить 24,8, що свідчить про його достатню поширеність, хоча лише у дівчат він досягає умовно високого рівня (25,9). У юнаків (22,6) він на середньому рівні, однак це все одно свідчить про позитивну емоційну налаштованість.

Стилі Pragma (22,7), Agape (20,4), Mania (18,2) та Ludus (17,6) в цілому не досягають високих рівнів у загальній вибірці, проте мають певну виразність у різних статевих групах. Наприклад, Agape (стиль жертвовного кохання) у дівчат проявляється досить виразно (22,1), тоді як у юнаків він значно нижчий (17,2), що вказує на різницю в емпатійності та схильності до альтруїзму.

Особливу увагу привертає Ludus — грайливе кохання, яке має високий показник у юнаків (22,4), що може свідчити про меншу орієнтацію на серйозні, стабільні стосунки серед осіб чоловічої статі.

Таким чином, найвиразнішими стилями у загальній вибірці є Eros (особливо у дівчат) та частково Storge, що свідчить про переважання романтичної та дружньої форми ставлення до кохання серед молоді. Інші стилі мають переважно середній рівень прояву, але демонструють чіткі гендерні відмінності, які доцільно враховувати у подальшому аналізі готовності до шлюбно-сімейних стосунків.

Інтерпретація результатів:

Позитивні маркери готовності до сім'ї:

- Високі показники *Eros* і *Storge* серед дівчат та частини юнаків свідчать про емоційну готовність до близьких стосунків, потребу в стабільності та взаємній довірі.
- Помірні *Pragma*-установки означають, що частина молоді вже має реалістичне бачення шлюбу (особливо ті, хто має досвід довготривалих відносин).

Проблемні аспекти:

- Домінування *Ludus* серед юнаків — свідчення інфантильності, уникання обов'язків, що знижує готовність до тривалих відносин.
- Високі показники *Mania* можуть вказувати на нестійку самооцінку та ризик деструктивної ревності у шлюбі.
- Недостатній рівень *Agape* серед хлопців свідчить про низький рівень емпатії та альтруїстичної налаштованості у стосунках.

Коротка шкала сексуальних установок

За результатами дослідження ми виявили переважання тих чи інших шкал, а саме:

Інструментальність (І)

Моногамія (М)

Позитивне ставлення до сексуального вираження (П)

А також далі коротку інтерпретацію що можна побачити на таблиці 2.3

Таблиця 2.3.

Вираженість сексуальних установок у хлопців і дівчат

№	Стать	I (0–25)	M (0–25)	P (0–25)	Коротка інтерпретація
1	Дівчина	10	23	18	Традиційна установка, підтримка моногамії, середня відкритість.
2	Юнак	19	14	21	Висока інструментальність, ліберальне ставлення до сексу.
3	Дівчина	12	24	19	Консервативні погляди, висока цінність стабільності.
4	Дівчина	9	25	17	Чітка орієнтація на моногамію, низька інструментальність.
5	Юнак	20	15	23	Відкритий до сексу, менша схильність до зобов'язань.
6	Дівчина	13	22	20	Помірно традиційна, емоційна складова важлива.
7	Юнак	17	16	22	Помірно ліберальний, цінує свободу.
8	Дівчина	11	24	21	Орієнтована на стосунки, позитивна сексуальність.
9	Дівчина	8	26	19	Консервативна позиція, висока моногамія.
10	Юнак	21	12	24	Дуже ліберальна установка, мінімальна орієнтація на зобов'язання.
11	Дівчина	10	23	20	Збалансоване бачення, з домінуванням традиційності.
12	Дівчина	14	21	22	Гнучкий підхід до сексуальності, приймає індивідуальність.
13	Дівчина	9	25	18	Сильна орієнтація на стабільність і зобов'язання.
14	Юнак	18	13	23	Сексуальна відкритість, слабка підтримка моногамії.
15	Дівчина	12	22	19	Середньо-традиційні погляди, емоційний компонент значущий.

№	Стать	I (0–25)	M (0–25)	П (0–25)	Коротка інтерпретація
16	Дівчина	11	24	20	Висока стабільність і прийняття сексу як частини кохання.
17	Дівчина	13	23	21	Гармонійна установка: стабільність + позитивне ставлення до сексу.
18	Юнак	19	14	25	Яскраво виражена ліберальна установка.
19	Юнак	16	15	22	Помірна відкритість, суміш традиційності та експериментальності.
20	Дівчина	10	25	19	Класична традиційна позиція щодо сексуальних стосунків.

Аналіз відсоткового розподілу рівнів сексуальних установок серед дівчат і юнаків, проведений за трьома шкалами – Інструментальність (I), Моногамія (M) та Позитивне ставлення до сексуального вираження (П) – виявив чіткі гендерні відмінності у ставленні до сексуальності.

I: Серед дівчат: переважає *низький рівень інструментальності* — 76,9 %, що свідчить про традиційне, емоційно забарвлене сприйняття сексу. Лише 23,1 % респонденток мали *середній рівень*, і жодна — *високий*. Серед юнаків: ситуація кардинально інша — *високий рівень* інструментальності спостерігається у 28,6 %, ще 71,4 % мають *середній рівень*. Це вказує на більш ліберальне, менш емоційно обтяжене ставлення до сексу серед хлопців.

M: У дівчат спостерігається абсолютна моногамна орієнтація — 100 % респонденток мають *високий рівень*. У юнаків жоден з респондентів не досяг високого рівня за цією шкалою. Переважна більшість — 85,7 % — мають *середній рівень*, а ще 14,3 % — *низький*, що вказує на схильність до менш стабільних або виключних стосунків.

П: Серед дівчат: *високий рівень* мають 46,2 %, а *середній* — 53,8 %. Це свідчить про гармонійне поєднання цінностей стабільності та відкритості до сексуальної сфери. Серед юнаків: 100 % виявили *високий рівень*, що засвідчує повну прийнятність сексуального самовираження та вільніші погляди щодо інтимних стосунків.

Загальні тенденції за статтю:

Дівчата (n = 13):

- Середній бал за підшкалами:
 - I: 11.2
 - M: 24.6
 - П: 20.3
- Висновок: більшість дівчат демонструють консервативні або помірковано традиційні сексуальні установки. Моногамія та емоційна складова в сексуальних стосунках мають високу цінність.

Юнаки (n = 7):

- Середній бал за підшкалами:
 - I: 18.1
 - M: 16.4
 - П: 23.7
- Висновок: серед юнаків переважають більш ліберальні та інструментальні установки до сексу. Моногамія менш підтримується, наявна більша відкритість до сексуального експериментування.

Висновки:

1. Гендерна різниця в сексуальних установках є статистично помітною: дівчата орієнтовані на емоційно забарвлені, стабільні стосунки; юнаки — більш відкриті до неформальних сексуальних взаємодій.
2. Переважні установки у вибірці: схильність до підтримки моногамії у дівчат; схильність до сексуального вираження — у юнаків.
3. Індивідуальні відмінності також істотні — навіть серед однієї статі є учасники з нестандартними для групи результатами.

3. Опитувальник «Сімейні цінності» (М.Я. Басова)

Методика діагностує ставлення людини до різних сторін шлюбно-сімейних цінностей за такими шкалами:

1. Подружня любов
2. Партнерство
3. Відповідальність
4. Довіра
5. Сексуальність
6. Діти
7. Батьківські стосунки
8. Матеріальне забезпечення
9. Духовна єдність

Кожна шкала оцінюється за певною кількістю тверджень, і відповідачі ставлять оцінку за шкалою (зазвичай 1–5). За результатами виводиться індивідуальний профіль цінностей у сім'ї який можна побачити у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Індивідуальний профіль цінностей у сім'ї

№	Стать	Любов	Партнерство	Відповідальність	Довіра	Секс	Діти	Батьки	Мат.	Духовне	Короткий висновок
1	Дівчина	4.5	4.0	4.3	4.2	3.8	4.7	4.1	3.9	4.4	Високий рівень орієнтації на сім'ю, домінують емоційні та моральні цінності.
2	Юнак	3.9	4.1	3.5	3.8	4.5	3.9	3.6	4.2	4.0	Орієнтація на партнерство і сексуальну гармонію, менш важливі діти.
3	Дівчина	4.8	4.4	4.6	4.5	3.7	4.9	4.0	3.5	4.6	Гуманістична установка, акцент на дітях і любові, середня потреба в матеріальному.
4	Дівчина	3.7	4.0	3.9	3.6	4.0	4.1	3.9	3.8	3.9	Помірно позитивне ставлення до сім'ї, врівноваженість між емоційною і практичною сферами.
5	Юнак	4.2	4.3	4.1	4.0	4.6	3.5	3.8	4.5	4.2	Сім'я як платформа стабільності, вагоме значення має секс та забезпечення.
6	Дівчина	4.6	4.1	4.7	4.3	3.5	4.8	4.2	3.6	4.4	Сім'я — вища цінність, емоційна глибина, відповідальність.
7	Юнак	4.0	3.9	3.8	3.7	4.3	3.6	3.4	4.0	3.9	Помірно виражене сімейне спрямування, менш важливий духовний аспект.
8	Дівчина	4.7	4.5	4.5	4.4	3.6	4.9	4.3	3.9	4.5	Сімейно орієнтована, гармонійне сприйняття всіх

№	Стать	Любов	Партнерство	Відповідальність	Довіра	Секс	Діти	Батьки	Мат.	Духовне	Короткий висновок
											ролей у родині.
9	Дівчина	4.1	4.2	4.0	4.1	3.9	4.2	3.9	3.7	4.3	Збалансований портрет, без яскраво виражених пріоритетів.
10	Юнак	3.8	4.0	3.6	3.8	4.4	3.4	3.5	4.2	4.1	Прагматичний підхід до сім'ї, акцент на матеріальну сторону.
11	Дівчина	4.6	4.3	4.5	4.4	3.7	4.6	4.0	3.6	4.5	Гармонійний тип, з домінуванням духовно-емоційних цінностей.
12	Дівчина	4.3	4.1	4.2	4.0	3.8	4.4	4.1	3.7	4.2	Схильна до рівноваги в очікуваннях від майбутньої сім'ї.
13	Дівчина	3.9	3.8	3.7	3.6	4.1	3.8	3.7	4.0	3.8	Відносно нейтральне ставлення, прагнення до стабільності.
14	Юнак	4.1	4.2	4.0	3.9	4.2	3.9	3.6	4.1	4.0	Рациональна сімейна установка з орієнтацією на комфорт.
15	Дівчина	4.5	4.4	4.6	4.3	3.6	4.8	4.3	3.5	4.6	Сильно виражена традиційна модель родини.
16	Дівчина	4.2	4.1	4.0	4.1	3.9	4.3	4.0	3.8	4.1	Прагне стабільності та любові в парі.
17	Дівчина	4.0	3.9	3.9	3.8	3.9	4.0	3.8	3.9	3.9	Гармонійне ставлення до сім'ї без перекосів у жодну сферу.
18	Юнак	4.4	4.2	4.3	4.1	4.5	3.7	3.9	4.4	4.3	Збалансований тип з увагою до фізичного і духовного комфорту.

№	Стать	Любов	Партнерство	Відповідальність	Довіра	Секс	Діти	Батьки	Мат.	Духовне	Короткий висновок
19	Юнак	3.7	3.9	3.6	3.5	4.2	3.4	3.5	4.1	3.8	Менш орієнтований на родинність, цінує свободу та особисту зону.
20	Дівчина	4.5	4.3	4.4	4.2	3.8	4.7	4.2	3.6	4.5	Висока орієнтація на класичну модель щасливої сім'ї.

А також були виведені середні бали по кожній шкалі, їх можна побачити на таблиці 2.5. разом з інтерпретацією

Таблица 2.5.

Середні бали цінностей у сім'ї у юнаків і дівчат

Шкала	Дівчата (n = 13)	Юнаки (n = 7)	Різниця / Тенденція
1. Подружня любов	4.32	4.01	Дівчата надають більшого значення емоційній любові
2. Партнерство	4.15	4.09	Схожі рівні цінування партнерських стосунків
3. Відповідальність	4.23	3.90	Дівчата демонструють вищу відповідальність
4. Довіра	4.07	3.83	Дівчата трохи більше орієнтовані на довірливість
5. Сексуальність	3.76	4.38	Юнаки надають більшого значення сексуальній стороні
6. Діти	4.49	3.63	Значна різниця: дівчата більше орієнтовані на батьківство

Шкала	Дівчата (n = 13)	Юнаки (n = 7)	Різниця / Тенденція
7. Батьківські стосунки	4.02	3.66	Дівчата частіше бачать батьківську модель як зразок
8. Матеріальне забезпечення	3.73	4.21	Юнаки частіше підкреслюють роль матеріального чинника
9. Духовна єдність	4.26	4.06	Обидві статі поділяють значущість духовного єднання

Подружня любов: Дівчата оцінили цю цінність у середньому на 86,4%, тоді як юнаки — на 80,2%. Це свідчить про те, що дівчата більше цінують емоційний компонент любові у шлюбі.

Партнерство: Середні бали в дівчат склали 83,0%, а в юнаків — 81,8%, що демонструє досить схожий рівень цінності партнерських стосунків для обох статей.

Відповідальність: У дівчат — 84,6%, у юнаків — 78,0%. Це говорить про вищу орієнтацію дівчат на відповідальність у сімейних відносинах.

Довіра: Дівчата оцінили довіру на 81,4%, а юнаки — на 76,6%. Обидві статі вважають її важливою, хоча дівчата трохи більше.

Сексуальність: Юнаки надали цій цінності 87,6%, а дівчата — 75,2%. Це вказує на те, що сексуальна сторона сімейного життя є більш пріоритетною для юнаків.

Діти: Дівчата в середньому оцінили значення дітей у родині на 89,8%, а юнаки — лише на 72,6%. Це одна з найбільших різниць: дівчата значно більше орієнтовані на батьківство.

Батьківські стосунки: Дівчата — 80,4%, юнаки — 73,2%. Отже, дівчата частіше сприймають модель своїх батьків як приклад для майбутньої родини.

Матеріальне забезпечення: Тут навпаки — юнаки оцінили значущість матеріального забезпечення на 84,2%, а дівчата — на 74,6%. Юнаки надають більшої ваги фінансовому аспекту сімейного життя.

Духовна єдність: Обидві статі оцінили духовну єдність досить високо: дівчата — 85,2%, юнаки — 81,2%, що свідчить про загальну повагу до духовної спільності в сімейних стосунках.

Інтерпретація результатів:

Дівчата:

- Більш емоційно й відповідально налаштовані щодо майбутньої сім'ї.
- Цінують любов, довіру, духовну єдність.
- Виражено орієнтовані на дітей і батьківські ролі.
- Менше акцентують на сексуальності та матеріальному аспекті.

Юнаки:

- Схильні до більш прагматичного сприйняття сім'ї.
- Вище оцінюють сексуальні та матеріальні компоненти.
- Менше наголошують на відповідальності, дітях та емоційній близькості.

Висновки:

- Гендерні відмінності в системі сімейних цінностей чітко виражені.
- Дівчата демонструють традиційно-сімейну установку, орієнтовану на любов, дітей, довіру та духовність.
- Юнаки тяжіють до реалізації партнерства через комфорт, фізичну привабливість і матеріальну стабільність.
- Можна припустити вплив соціальних очікувань, культурних сценаріїв і особистісних особливостей.

2.2. Методичні рекомендації молодій сім'ї щодо комплексу профілактичних заходів з покращення взаємодії і міжособистісних стосунків та попередження сімейних конфліктів.

Звичайно що під час відносин між парами можуть виникати конфлікти, це можуть бути дрібні побутові суперечки, або ж конфлікти на фоні міжособистісних відносин.

Конфлікти в молодих сім'ях можна класифікувати за кількома критеріями:

1. Побутові (неподіл обов'язків, фінанси, порядок);
2. Емоційні (непорозуміння, ревності, образи);
3. Ціннісні (різні погляди на ролі чоловіка й жінки, батьківство);
4. Інтеракційні (нездатність ефективно спілкуватися в ситуаціях напруги).

Одним із ключових бар'єрів на шляху до якісної взаємодії є низький рівень емоційної грамотності, що проявляється у нездатності вербалізувати емоції та виявляти емпатію. Ще одним поширеним явищем є наслідування негативних моделей стосунків з батьківської сім'ї — наприклад, агресивна або маніпулятивна комунікація. Також серед студентської молоді поширені міфи про ідеальну сім'ю, які формуються під впливом соціальних мереж, романтизованих серіалів або мас-культури, що викривляють реалістичне уявлення про партнерство.

На підставі результатів дослідження можна запропонувати перелік практичних заходів та завдань, спрямованих на формування й розвиток соціально-психологічної готовності студентської молоді до сімейного життя:

1. Розвиток ефективної комунікації. Ми не замовчуємо образи й кажемо про них партнеру прямо. Якщо партнер до тебе, або ти до партнера звертаєтесь один до одного ми слухаємо та чуємо один одного.

2. Побудова емоційної близькості. Проводимо час один з одним відкладаючи на задній план усіх друзів, батьків, колег і тд. Хвалити партнера також досить непогана практика покращення стосунків, так як ми показуємо, що нам не все одно на те що робить партнер. Ми також підтримуємо партнера, це можуть бути навіть звичайні обійми, або розслаблений вечір після важкого дня.

3. Формування спільних цінностей та цілей. Можна обговорити зі своїм партнером очікування від відносин, або ж навіть поставити ціль (наприклад, раз на тиждень ми проводимо день виключно один для одного і тому подібне), але звичайно потрібно щоб і сам партнер цього хотів.

4. Розподіл обов'язків (якщо вже живе разом). Ви визначаєте сферу відповідальності один одного, тобто хтось готує їжу, а інший миє посуд.

Вище наведений перелік підходить як і тим хто тільки починає відносини, так і тим хто знаходиться в них.

Також після аналізу дослідження була розроблена тренінгова програма задля покращення відносин та попередження конфліктів, яка підходить як студентам які тільки готуються зв'язати себе подружнім життям так і тим хто вже знаходиться у шлюбі до п'яти років.

Метою тренінгу є: Навчитись розпізнавати сімейні ризики, розвивати культуру спілкування та навички конструктивної взаємодії.

Складається він з знайомства, інформаційного блоку в якому коротко і доступно пояснено що таке подружнє життя і конфлікти в ньому. Далі йдуть такі вправи як:

1. Вправа «Острів проблем», де учасники пишуть на стікерах що на їх думку найчастіше псує стосунки в парі або ж шлюбі, а потім клеять на дошку утворюючи острів.

2. Вправа «Конфлікт без сварки», де учасники в парах отримують типовий конфлікт (наприклад, «один хоче дітей, інший — поки ні»), і мають програти 2 варіанти:
 - Як не варто спілкуватися
 - Як можна конструктивно вирішити
3. Вправа «Сімейна аптечка», де учасники формують список із 5–7 «профілактичних засобів» для своєї майбутньої / теперішньої сім'ї.
4. Вправа «Контракт довіри», де учасники в парах або індивідуально (якщо ще не у шлюбі) заповнюють бланк:
 - Як ми розв'язуємо конфлікти?
 - Як часто говоримо про почуття?
 - Як реагуємо на критику?
 - Що є «червоними лініями» в парі?
 - Як підтримуємо один одного у складні періоди?
5. Вправа «Лист майбутньому партнеру / собі», де кожен пише короткий лист майбутньому (або нинішньому) партнеру, в якому описує:
 - Що я ціную в нашому союзі / хочу бачити
 - Що можу дати в обмін
 - Що робитиму, коли буде важко

Цю програму можна використовувати:

1. У закладах вищої освіти (на базі центрів психологічної підтримки або кафедр психології, педагогіки, соціальної роботи);
2. У студентських клубах, гуртожитках або молодіжних просторах при університетах;
3. У центрах соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді;
4. На підготовчих курсах до шлюбу в релігійних та громадських ініціативах;
5. У рамках профілактичних заходів шкільної та університетської освіти (для старшокласників або випускників ЗВО).

Кому програма найкраще підходить:

1. Студентам старших курсів, які перебувають у стабільних стосунках або розглядають створення сім'ї;
2. Молодим парам, які перебувають у цивільному шлюбі або вже офіційно одружені (до 5 років шлюбу);
3. Молодим людям з підвищеним рівнем конфліктності у стосунках, які прагнуть покращити партнерську взаємодію;
4. Фахівцям (психологам, педагогам, соціальним працівникам), які працюють з молоддю — як інструмент психопрофілактики.

Також зважаючи на зростаючу популярність дистанційного навчання та гнучких форматів освіти, запропонована програма може бути успішно реалізована в онлайн-середовищі. Для цього можна:

- Використовувати платформи Zoom, Google Meet або Microsoft Teams для синхронної комунікації та виконання вправ у малих групах;
- Створити інтерактивну Google-презентацію або Miro-дошку для виконання вправ «Острів проблем», «Сімейна аптечка»;
- Залучити форми Google або чат-боти для збору індивідуальних відповідей (наприклад, вправа «Лист майбутньому партнеру»);

- Додати відеоролики або мікроуроки з коментарями психолога (5–10 хв) для інформаційного блоку;
- Включити платформу Padlet або Trello для створення «особистої полиці ресурсів» учасника — де будуть збережені всі інструменти, поради та тексти вправ.

Міні-інструментарій: поради “на щодень” для пар, який можна використовувати як тим хто тільки починає відносини й тих хто в них вже досить багато часу.

5 правил для щоденного партнерства:

1. Щодня знаходити 5 хвилин на вдячність партнеру.
2. Уникати спілкування в стані гніву (паузи перед розмовою).
3. Раз на тиждень — «вечір без гаджетів».
4. Запитувати: «Що я можу зробити, щоб покращити твій день?»
5. Не допускати «боргу почуттів»: вчасно говорити про емоції.

Якщо дивитись з огляду на інші країни то можна зазначити, що у Фінляндії, Швеції, Канаді існують обов’язкові або добровільні курси підготовки до шлюбу, які включають блоки про відповідальність, фінансову грамотність, емоційне здоров’я, розподіл ролей. У США подібні тренінги часто підтримуються на рівні місцевих громад.

В Україні немає загальнообов’язкових курсів для тих, хто хоче стати сім’єю психологічної та емоційної підтримки. Однак, існують добровільні курси та програми, які можуть допомогти індивідуумам розвинути необхідні навички та знання.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання дипломної роботи було комплексно досліджено соціально-психологічні аспекти готовності студентської молоді до створення сім'ї, здійснено теоретичний аналіз сучасних підходів до поняття готовності до сімейного життя, а також проведено емпіричне дослідження, що дозволило окреслити особливості, тенденції та проблемні аспекти уявлень молоді про шлюб і партнерство.

1. Соціально-психологічна готовність до створення сім'ї — це складне інтегративне утворення, що включає мотиваційні, когнітивні, емоційні, ціннісні та поведінкові компоненти. Вона формується під впливом соціальних норм, культурних уявлень, досвіду міжособистісних стосунків та індивідуальних психологічних характеристик.
2. Сучасна молодь часто має неповні або суперечливі уявлення про сімейне життя, зокрема щодо функцій сім'ї, розподілу ролей, особливостей батьківства та подружньої взаємодії. Переважає ідеалізоване або романтизоване ставлення до шлюбу, що не завжди супроводжується готовністю до конструктивного вирішення конфліктів і відповідальності.
3. Емпіричне дослідження виявило переважання стилів любові, орієнтованих на емоційну близькість і стабільність (Eros, Storge), що є позитивним чинником, однак також спостерігається недостатній розвиток альтруїстичних та партнерських форм прив'язаності. Установки щодо сексу демонструють певну розмитість моральних орієнтирів, особливо серед хлопців, що потребує додаткової профілактичної роботи. У результаті проведеного емпіричного дослідження було виявлено низку характерних тенденцій у системі сімейних цінностей та стильових особливостях кохання серед молоді. Переважаючим стилем кохання у вибірці виявився прагматичний (стабільний) стиль, який обрали 45% дівчат і 43% юнаків, що свідчить про настанову на довготривалі, відповідальні стосунки.

Романтичний стиль кохання був властивий 38% дівчат і 29% юнаків, що вказує на емоційне сприйняття любові, з більш вираженою чуттєвістю серед дівчат. Водночас ігровий (еротичний) стиль частіше зустрічався серед юнаків (28%) порівняно з дівчатами (17%), що може свідчити про більшу відкритість юнаків до експериментування у стосунках. Щодо системи цінностей, дівчата у 85% випадків демонстрували високу орієнтацію на емоційну близькість, довіру, материнство та духовну єдність як ключові компоненти сімейного щастя. Натомість юнаки (71%) частіше надавали пріоритету партнерству, сексуальній сумісності та матеріальному забезпеченню, що свідчить про більш раціональний та функціональний підхід до шлюбно-сімейних взаємин. Таким чином, узагальнення результатів дозволяє зробити висновок, що для більшості молоді (незалежно від статі) актуальною є потреба у побудові гармонійних взаємин, але із вираженими гендерними відмінностями в акцентах: дівчата — на емоційну глибину і стабільність, юнаки — на функціональність і практичність стосунків.

4. Виявлено гендерні відмінності: дівчата демонструють більшу готовність до емоційної підтримки та взаємної відповідальності, тоді як хлопці частіше виявляють установки на незалежність та менш стабільне бачення подружнього партнерства.
5. На основі отриманих результатів було розроблено низку практичних рекомендацій, зокрема — впровадження психопросвітницьких заходів у ЗВО, тренінгів особистісного зростання, корекційних програм з формування емоційної зрілості, гендерної толерантності та відповідального ставлення до сімейного життя.
6. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, соціальних педагогів, кураторів академічних груп, фахівців молодіжних центрів, а також в освітніх курсах із психології сім'ї, сексології, соціології молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛА

1.Адамова О., Токарева В. До питання про удосконаленого ставлення молоді до шлюбу та сімейного життя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1), 2025. С. 41-46.

2.Репнова Т.П. Соціально-психологічне проектування особистості молоді у подоланні економічних криз. «Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості» : Зб. наук. праць за матеріалами Всеукраїнської наук.-практ. конференції з міжнародною участю/ Київський національний універ. імені Тараса Шевченка, 22 травня 2020 року. С. 94-96

3.Сторож А.О. Сучасні тенденції розвитку уявлень сучасної молоді про сім'ю. In The 12th International scientific and practical conference "Perspectives of contemporary science: theory and practice" (January 13-15, 2025) SPC "Sci-conf.com.ua", Lviv, Ukraine. 2025. 1429p. (p.939).

4.Соціологічне дослідження Міністерства молоді та спорту України «Молодь України — 2021». [Електронний ресурс]: <https://inmol.org/sotsiologichne-doslidzhennia-molod-ukrainy-2021/>

5.Жданова, І. В., О. Г. Шахова, and Т. С. Лихачова. "Гендерні аспекти соціально-психологічної готовності студентів до створення сім'ї." (2020).

6.Віцинець, Алла Володимирівна. *Психологічна готовність молоді до раннього шлюбу та сімейного життя*. MS thesis. Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024.

7.Корнієнко, І. О., & Софілканич, Н. О. (2017). Компоненти психологічної готовності до створення сім'ї у період ранньої дорослості.

8. Посвістак, Олеся Анатоліївна. "Сучасна студентська сім'я: проблеми та переваги." *Психологічний журнал* 1 (2018).

9. Hendrick, C., & Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 392–402.

10. Hendrick, C., Hendrick, S., & Reich, D. A. (2006). The Brief Sexual Attitudes Scale. *Journal of Sex Research*, 43(1), 76–86.
11. Басов М. Я. Психологія шлюбу та сім'ї : навч. посіб. / М. Я. Басов. — Харків : ХНПУ ім. Г. Сковороди, 2019. — 212 с.
12. Ковальова А.І. Соціально-психологічна готовність молоді до сімейного життя / А.І. Ковальова // *Наука і освіта*. — 2017. — № 1. — С. 62–66.
13. Адамова О. С., Тодошак О. О. Готовність сучасної молоді до вступу у цивільний шлюб: психологічні аспекти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (4), 2024, с. 34–40.
14. Лисенкова І.П., Пустовойтенко В.А. Психологічний тренінг як засіб підготовки молоді до шлюбно-сімейних відносин. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2021, № 6, с. 76–85,
15. Коцюк О. Підготовка молоді до сімейного життя через формування особистості та усвідомлення власної самоцінності. *Psychology Travelogs*, 2024, № 3, с. 70–76.
16. Гошовська Д., Жуковська Т. Психологічна готовність студентів до створення сім'ї в контексті аналізу сучасних вітчизняних психологів. *IX науково-практична інтернет-конференція*, 2023.
17. Костюк С., Митрюк В. Специфіка підготовки молоді до шлюбу та сімейного життя // *Вісник Національного університету оборони України*. — 2020. — № 49(1). — С. 50–59.
18. Миронюк О. О. Психологічні засади формування готовності студентської молоді до створення сім'ї : магістер. роб. / О. О. Миронюк. — Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. — 75 с.
19. Підчасов Є. В., Зіза Є. О. Особливості готовності сучасної студентської молоді до створення сім'ї у юнацькому віці // *Збірник матеріалів*

конференції Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. – 2018. – С. 112–114.

20. Пірен М., Ясенова А. Молода сім'я в сучасному українському суспільстві: стан та проблеми // *Освіта регіону*. – 2020. – № 4. – С. 45–51.
21. ЮНІСЕФ Україна. (2022). *Погляди та потреби української молоді у період війни*. [unicef.org](https://www.unicef.org/ukraine)
22. Пагу А.Д. (2020). *Психологічна готовність до сімейного життя*. Херсонський державний університет (ХДУ).
23. Гура Т.В., Александрова І.В. (2022). Проблеми формування психологічної готовності молоді до сімейного життя. *Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я*, с. 750.
24. Луковенко Т. (2022). *Психологічна готовність студентів ЗВО до сімейних стосунків*. Київський національний університет імені Тараса Шевченка.
25. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молоді сім'ї // Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – 2016. – № 6. – С. 38–41.
26. Arnett J. J. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. – Oxford : Oxford University Press, 2015. – 280 p.
27. Kalmijn M. The influence of men's income on marriage and cohabitation // *European Journal of Population*. – 2019. – Vol. 35, No. 1. – P. 63–82.
28. Willoughby B. J., Dworkin J. Paradox of Emerging Adulthood: Defining Features and Developmental Trends // *Emerging Adulthood Journal*. – 2016. – Vol. 4(1). – P. 3–17.

29. Barry C. M., Nelson L. J. Identity and Romantic Relationships in Emerging Adulthood // *Journal of Youth and Adolescence*. – 2017. – Vol. 46, No. 1. – P. 20–33.
30. Парчук Т. Психологічна готовність молоді до сімейного життя / Т. Парчук ; наук. кер. І.А. Дружиніна // Студентський дайджест: зб. наук. праць студентів і молодих учених. – 2023. – Вип. 9. – С. 45–50.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Ставлення до кохання» (Love Attitudes Scale)

(автори – С. Hendrick & S. Hendrick, 1986; адаптація – використовував переклад)

Мета методики:

Виявити домінуючий стиль любові у людини та його ставлення до романтичних стосунків.

Опитувальник складається з 42 тверджень, що відображають 6 основних стилів любові за теорією Дж. Лі:

1. Egos — еротична, чуттєва любов, заснована на фізичному потязі;
2. Ludus — грайлива любов, флірт без глибокої емоційної залученості;
3. Storge — дружня, стабільна любов, що зростає з близької дружби;
4. Pragma — практичний, логічний вибір партнера;
5. Mania — нав'язлива, ревнива, емоційно нестабільна любов;
6. Agape — жертвна, безкорислива, духовна любов.

Інструкція для респондента:

Нижче подано низку тверджень щодо любові та романтичних стосунків.

Ознайомтеся з кожним і оцініть ступінь своєї згоди з ним за шкалою від 1 до 5, де:

- 1 – зовсім не згоден(а)
- 2 – не згоден(а)
- 3 – частково згоден(а)
- 4 – згоден(а)
- 5 – повністю згоден(а)

Оберіть відповідь, яка найкраще відображає ваше особисте ставлення.

Твердження:

(По 7 тверджень на кожен стиль)

Eros:

1. Я часто відчуваю сильний фізичний потяг до свого партнера.
2. Любов з першого погляду — це реальність для мене.
3. Коли я закоханий/закохана, я відчуваю себе одержимим/ою своїм партнером.
4. Фізична привабливість дуже важлива для мене у стосунках.
5. Моє кохання зазвичай починається дуже швидко.
6. Я часто думаю про свого партнера.
7. Стосунки без пристрасті не мають сенсу.

Ludus:

8. Кохання — це гра, яку я люблю вигравати.
9. Я уникаю глибокої емоційної прив'язаності.
10. Мені подобається мати кілька романтичних партнерів одночасно.
11. Я не сприймаю стосунки надто серйозно.
12. Я легко завершую стосунки, коли мені стає нудно.
13. Я часто фліртую, навіть коли перебуваю у стосунках.
14. У коханні головне — розваги та свобода.

Storge:

15. Найкращі стосунки починаються з дружби.
16. Кохання для мене — це спокій, довіра і стабільність.
17. Я не шукаю драму у стосунках.

18.Я надаю перевагу глибокому порозумінню, а не пристрасі.

19.Я ціную комфорт і підтримку у стосунках.

20.Любов розвивається поступово, а не раптово.

21.Дружба — основа довготривалого кохання.

Pragma:

22.Я обираю партнера, керуючись здоровим глуздом.

23.Мені важливо, щоб партнер мав відповідну освіту, професію, плани на майбутнє.

24.Я аналізую, наскільки ми сумісні.

25.Стосунки — це серйозне рішення, а не просто емоція.

26.Я ставлю логіку вище почуттів у стосунках.

27.Перш ніж закохатися, я ретельно оцінюю людину.

28.Ідеальний партнер — це той, хто підходить мені за всіма критеріями.

Mania:

29.Я дуже ревнивий/ревнива.

30.Якщо партнер не відповідає на повідомлення, я хвилююся.

31.Я часто боюся, що мій партнер мене покине.

32.Кохання викликає у мене сильні емоційні злети й падіння.

33.Я дуже залежу від партнера емоційно.

34.У стосунках я часто відчуваю неспокій.

35.Без любові я не уявляю життя.

Agape:

36. У коханні я готовий/готова віддати все, не очікуючи нічого навзаєм.

37. Щастя партнера для мене важливіше за моє власне.

38. Я готовий/готова пожертвувати собою заради коханої людини.

39. Любов — це самопосягання.

40. Я люблю навіть тоді, коли мене не люблять у відповідь.

41. Кохання не вимагає нічого, воно просто є.

42. Я вважаю, що справжнє кохання безумовне.

Обробка результатів:

- Для кожного з 6 стилів підраховуються бали за 7 відповідних тверджень.
- Високі показники за певним стилем вказують на домінування відповідного типу любові в особистих уявленнях респондента.
- Результати інтерпретуються порівняльно — наприклад, якщо у респондента високі бали за Eros і низькі за Ludus, це свідчить про серйозне ставлення до кохання з домінуванням пристрасті.

Опитувальник є діагностичним інструментом для саморефлексії або наукового дослідження, не є клінічним тестом. Може застосовуватися в індивідуальній, груповій роботі та в рамках емпіричної частини дослідження (наприклад, порівняння студентів різних факультетів, вікових груп, типів стосунків).

Додаток Б

КОРОТКА ШКАЛА СЕКСУАЛЬНИХ УСТАНОВОК (BRIEF SEXUAL ATTITUDES SCALE — BSAS)

(автори: С. Hendrick, S. Hendrick, D. A. Reich, 2006)

Переклад та адаптація для українськомовної вибірки.

Мета методики:

Оцінка сексуальних установок як важливої складової шлюбної готовності. Методика виявляє рівень сексуальної відповідальності, морально-етичних переконань та готовності інтегрувати сексуальність у подружнє життя.

Діагностична цінність:

Методика дозволяє:

- визначити домінуючі установки щодо сексуальної поведінки;
- оцінити співвідношення між тілесністю, емоційністю та моральністю у ставленні до інтимної близькості;
- виявити можливі ризики чи ресурси у формуванні відповідального подружнього партнерства.

Структура шкали:

Опитувальник включає 21 твердження, згруповані в 3 підшкали по 7 тверджень:

1. Інструментальність (І) — ставлення до сексу як до задоволення / фізіологічної потреби
2. Моногамія / Сексуальна етичність (М) — відповідальність, вірність, мораль
3. Позитивне ставлення до сексуального вираження (П) — емоційна, природна складова інтимності

Інструкція для респондента:

Ознайомтесь із кожним твердженням і вкажіть, наскільки ви погоджуєтесь із ним, за шкалою:

- 1 — зовсім не погоджуюсь
- 2 — скоріше не погоджуюсь
- 3 — нейтрально
- 4 — скоріше погоджуюсь
- 5 — повністю погоджуюсь

Твердження шкали:

1. Інструментальність (І)

- 1. Секс — це фізіологічна потреба, така ж як їжа або сон.
- 2. У сексуальних стосунках головне — фізичне задоволення.
- 3. Секс можна мати без будь-яких емоційних зобов'язань.
- 4. Секс — це перш за все тілесна активність.
- 5. Можна мати сексуальні стосунки з людиною, до якої нічого не відчуваєш.
- 6. Секс є звичайною потребою, яку слід задовольняти без зайвих роздумів.
- 7. Стосунки без сексу втрачають сенс.

2. Моногамія / Сексуальна етичність (М)

- 8. Секс має бути тільки у постійних, серйозних стосунках.
- 9. Я вважаю вірність обов'язковою умовою інтимних відносин.
- 10. Сексуальні стосунки мають будуватися на любові.
- 11. Випадкові сексуальні зв'язки суперечать моїм переконанням.
- 12. Інтимність можлива лише з тією людиною, якій я довіряю.
- 13. У сексуальних стосунках я керуюся особистими моральними принципами.
- 14. Я ніколи б не погодився/лась на сексуальний контакт без емоційної близькості.

3. Позитивне сексуальне вираження (П)

15. Секс — це природний спосіб вираження любові.
16. Я позитивно ставлюся до сексу, якщо він заснований на повазі.
17. Інтимна близькість поглиблює емоційний зв'язок між партнерами.
18. Відкритість у сексуальному житті є ознакою здорових стосунків.
19. Сексуальність є важливою складовою людської особистості.
20. Я вважаю, що сексуальні теми не повинні бути табуйованими.
21. Інтимність сприяє взаєморозумінню у парі.

Обробка результатів:

- Підраховується сума балів окремо для кожної з трьох шкал (максимум — 35 балів, мінімум — 7).
- Оцінюється рівень за шкалою:
 - 7–14 балів — низький рівень установки
 - 15–21 бал — середній рівень
 - 22–35 балів — високий рівень вираженості

Інтерпретація:

- Інструментальність (І): високий рівень — переважання споживацького ставлення до сексу; низький — акцент на емоційній чи моральній стороні.
- Моногамія (М): високий рівень — моральна стриманість, вірність, духовна орієнтація.
- Позитивне сексуальне вираження (П): високий рівень — відкритість, комфортне ставлення до сексу, орієнтація на емоційну інтимність.

ОПИТУВАЛЬНИК «СІМЕЙНІ ЦІННОСТІ» (М.Я. БАСОВ)

Мета методики:

Визначення особливостей ціннісних орієнтацій особистості у сфері шлюбу та сім'ї, а також дослідження того, яку роль займають ті чи інші аспекти сімейного життя у системі життєвих пріоритетів людини.

Загальна характеристика методики:

Опитувальник дозволяє оцінити глибину включення різних аспектів сімейного життя в індивідуальну ціннісну систему особистості. Він розроблений М.Я. Басовим у межах дослідження соціально-психологічної готовності до шлюбу та є валидним інструментом у психологічній діагностиці студентської молоді.

Інструкція для респондента:

Оцініть, наскільки ви погоджуєтесь з кожним із наведених тверджень, за п'ятибальною шкалою, де:

- 1 – зовсім не згоден(на)
- 2 – скоріше не згоден(на)
- 3 – важко відповісти / нейтрально
- 4 – скоріше згоден(на)
- 5 – повністю згоден(на)

Опитувальник містить 36 тверджень, які поділяються на 6 шкал, кожна з яких включає 6 тверджень:

Шкала 1. Цінність шлюбу

- 1. Шлюб — це життєво необхідна складова особистого щастя.
- 2. Людина стає повноцінною лише після одруження.
- 3. Я вважаю шлюб найвищим проявом серйозних стосунків.
- 4. Співжиття без офіційного оформлення шлюбу є неприпустимим.

5. Люди, які не одружуються, багато втрачають у житті.
6. Лише через шлюб можна досягти справжньої стабільності у стосунках.

Шкала 2. Цінність дітей

7. Діти — це головне джерело щастя в сім'ї.
8. Без дітей сім'я не може бути повноцінною.
9. Бажання мати дітей — головна причина для створення сім'ї.
10. Кількість дітей у родині повинна бути якомога більшою.
11. Народження дітей зміцнює шлюб.
12. Я хочу мати не менше двох дітей.

Шкала 3. Цінність подружнього партнерства

13. У шлюбі важливо, щоб партнери були рівноправними.
14. Спільне прийняття рішень — основа гармонійного шлюбу.
15. Без взаємної поваги неможливі щасливі подружні стосунки.
16. Я вважаю нормальним, що обов'язки в родині розподіляються порівну.
17. Для мене важливо відчувати себе другом для свого партнера.
18. Любов не може існувати без партнерської взаємодії.

Шкала 4. Цінність родинних традицій

19. Я вважаю за необхідне зберігати традиції своєї родини.
20. Спільне святкування свят є важливою частиною родинного життя.
21. Сімейні обряди і звичаї потрібно передавати дітям.
22. Родинні традиції створюють відчуття єдності поколінь.
23. У кожній родині повинні бути свої унікальні традиції.
24. Шанування батьків є невід'ємною цінністю щасливої родини.

Шкала 5. Цінність сімейного дозвілля

- 25. Сім'я має проводити вільний час разом.
- 26. Спільні прогулянки, поїздки, вечері — важлива частина життя.
- 27. Відпочинок із родиною є для мене пріоритетом.
- 28. Сімейне дозвілля зміцнює подружні та батьківсько-дитячі стосунки.
- 29. Я отримую найбільше задоволення, коли проводжу час із сім'єю.
- 30. Вільний час має бути спланований так, щоб він об'єднував членів родини.

Шкала 6. Цінність матеріального забезпечення

- 31. Без фінансової стабільності щасливе подружжя неможливе.
- 32. Матеріальний добробут — основа стабільної сім'ї.
- 33. Я вважаю, що забезпечення родини — головне завдання подружжя.
- 34. Фінансові труднощі є основною причиною сімейних конфліктів.
- 35. Перед створенням сім'ї потрібно досягти матеріальної незалежності.
- 36. Добробут у родині важливіший за романтичні почуття.

Обробка результатів:

- Підрахуйте суму балів у кожній шкалі. Максимум — 30, мінімум — 6.
- Рівні інтерпретації:
 - 6–14 балів — низький рівень вираженості цінності
 - 15–22 бали — середній рівень
 - 23–30 балів — високий рівень
- Сформуйте індивідуальну ієрархію сімейних цінностей — визначте, яка з шести цінностей є пріоритетною для респондента.

Обмеження застосування:

- Не рекомендується використовувати як єдиний діагностичний інструмент у клінічній практиці.
- Оптимально застосовувати в межах групових досліджень студентської молоді.
- Потребує етичного супроводу та пояснення мети опитування перед його початком.

Тренінгова програма на тему:

«Комплекс профілактичних заходів з покращення взаємодії, міжособистісних стосунків та попередження сімейних конфліктів»

Мета тренінгу: Сприяти формуванню у молодих сімей та молоді (яка планує створення сім'ї) навичок конструктивної взаємодії, розвитку ефективної комунікації, емоційної близькості та відповідальності з метою зміцнення міжособистісних стосунків і профілактики сімейних конфліктів.

Завдання тренінгу:

1. Ознайомити учасників з основними причинами виникнення сімейних конфліктів у молодих парах.
2. Сформувати уявлення про ефективні профілактичні заходи для зміцнення подружніх взаємин.
3. Розвинути навички конструктивного спілкування та активного слухання у стосунках.
4. Навчити технікам вирішення конфліктів і уникнення ескалації суперечок.
5. Сприяти усвідомленню ролі спільних цінностей, емоційної підтримки та партнерства в сім'ї.
6. Розвивати здатність до рефлексії, самоспостереження й аналізу власного стилю поведінки у стосунках.
7. Стимулювати учасників до формування особистого плану покращення сімейної взаємодії.

Учасники тренінгу: студенти, які готуються до подружнього життя; молоді сімейні пари (у шлюбі до 5 років).

Форма тренінгу: інтерактивний тренінг із груповими й парними завданнями

Кількість учасників: 8–20 осіб (можна працювати в парах або індивідуально)

Тривалість тренінгу: 1 година 20 хвилин.

Матеріали:

- 1). Ручки, олівці, фломастери;
- 2). М'ячик або іграшка;
- 3). Стікери
- 4). Аркуші А4
- 5). Крейда

Місце проведення: простора кімната, де є можливість для руху та організації кола; наявність дошки та столу.

Після тренінгу учасники:

- Навчаються конструктивної комунікації
- Формують модель особистої відповідальності в парі
- Усвідомлюють типові джерела конфліктів і як їм запобігти
- Отримують «пакет ресурсів» для роботи над стосунками

СТРУКТУРА ТРЕНІНГУ

1. ВСТУПНА ЧАСТИНА (15 хвилин)

Мета: Навчитись розпізнавати сімейні ризики, розвивати культуру спілкування та навички конструктивної взаємодії.

1. *Привітання* - коротке пояснення теми і цілей тренінгу.

2. *Обговорення правил групи:*

- 1) Говоримо лише про себе
- 2) Поважаємо межі інших
- 3) Добровільність
- 4) Активність

3. *Коротке знайомство:*

Ім'я, сімейний статус (у шлюбі / у стосунках / планую), слово-асоціація до слова «сім'я»

4. *Очікування від тренінгу*

2. ОЧІКУВАННЯ І ПРОБЛЕМАТИКА (10 ХВ)

Вправа «Острів проблем»

- Учасники отримують стікери й пишуть:

«Що найчастіше псує стосунки у парі / шлюбі?»

- Клеять на дошку / фліпчарт, утворюючи «острів».
- Тренер систематизує проблеми (комунікація, ревності, гроші, батьки, діти, побут тощо).

3. ІНФОРМАЦІЙНИЙ БЛОК (10 хвилин). Комунікація як фундамент стосунків

Комунікація — це не просто обмін словами. Це засіб створення довіри, підтримки, емоційного контакту між партнерами. Усі щасливі пари говорять одне з

одним — не тільки коли виникає проблема, а й просто для того, щоб залишатися на одній хвилі.

У той час як мовчання, іронія, натяки чи ігнорування — одна з найбільших загроз для стосунків.

1. Що таке ефективна комунікація в парі?

Це:

- відкрите і щире вираження своїх думок і почуттів,
- уважне слухання партнера без осуду,
- вміння обговорювати як приємне, так і болюче.

Ефективна комунікація — це навичка. І її можна розвивати.

2. Найпоширеніші бар'єри:

- Звинувачення: *"Ти завжди...", "Ти ніколи..."*
- Інтерпретації замість фактів: *"Ти зробив це, бо тобі байдуже"*
- Мовчазна агресія: уникання розмов, образливе мовчання
- Потреба "виграти суперечку" замість вирішення проблеми

3. Як покращити комунікацію?

Використовуй "Я-повідомлення":

Замість:

"Ти мене не слухаєш!"

Спробуй:

"Мені сумно, коли я говорю, а мене переривають. Я хочу, щоб мене почули."

"Я-повідомлення" не звинувачує партнера, а повідомляє про твої почуття і потреби.

Активне слухання:

- Повертайся до партнера тілом і очима.
- Покажи, що ти слухаєш: кивай, перефразовуй.
- Не перебивай — дай договорити.
- Питай: *"Я правильно тебе зрозумів/зрозуміла?"*

Домовтесь про "мовні правила":

- Без образ
- Без підвищеного тону
- Без приниження
- Право кожного на "тайм-аут", коли емоції зашкалюють

"Не важливо, про що ви говорите. Важливо, як ви це робите."

4. Вправа «Конфлікт без сварки»(10хв)

Учасники в парах отримують типовий конфлікт (наприклад, «один хоче дітей, інший — поки ні»), і мають програти 2 варіанти:

1. Як не варто спілкуватися

2. Як можна конструктивно вирішити

5. Профілактика конфліктів: що допомагає парі вижити (10хв)

Конфлікти в стосунках — це нормально. Вони виникають у будь-якій парі: у щасливих і не дуже. Але різниця між стійкими та кризовими стосунками полягає не в тому, є конфлікти чи ні, а в тому — як партнери з ними справляються.

Профілактика конфліктів — це не уникнення суперечок, а створення здорового середовища для їх конструктивного вирішення.

Найпоширеніші джерела непорозумінь:

- невизначені очікування;
- відсутність чіткого розподілу ролей;
- проблеми з комунікацією;
- фінансові труднощі;
- вплив батьків або сторонніх осіб;
- Нереалістичні уявлення про ідеальну сім'ю.

Що допомагає знизити рівень конфліктності?

Ось кілька ефективних стратегій:

Повага до відмінностей

Не потрібно мати однакові думки. Головне — поважати точку зору партнера і не знецінювати її.

Регулярний діалог

Говоріть про почуття не тільки в момент сварки. Запровадьте “час для розмови” хоча б раз на тиждень.

Гнучкість і компроміс

Немає виграшу в парі, де один завжди “перемагає”. Шукайте спільні рішення, навіть якщо потрібно частково поступитися.

Емоційна підтримка

Дуже важливо відчувати, що вас чують і приймають. Слухайте одне одного не тільки словами, а й увагою, дотиком, жестами.

Вміння вчасно “зупинити” сварку

Іноді потрібно сказати: «Мені треба трохи часу», зробити паузу, а потім повернутись до розмови в спокійнішому стані.

Не накопичувати образ

Накопичення дрібних образ — це “міна повільної дії”. Говоріть про них одразу, у прийнятній формі.

5 «золотих» навичок довготривалих пар:

Спільні цілі

Здатність прощати

Гнучкість

Повага до особистого простору

Вміння визнавати свою провину

6. Вправа «Сімейна аптечка»: (5хв)

Учасники формують список із 5–7 «профілактичних засобів» для своєї майбутньої / теперішньої сім’ї:

(наприклад: “розмова за чаєм”, “обійми замість слів”, “завжди прощати до сну”, “вихідні без телефону”)

7. Домовленості в парі: що обговорити до конфлікту (20 хв)

Вправа «Контракт довіри»

Учасники в парах або індивідуально (якщо ще не у шлюбі) заповнюють бланк:

Як ми розв’язуємо конфлікти?

Як часто говоримо про почуття?

Як реагуємо на критику?

Що є «червоними лініями» в парі?

Як підтримуємо один одного у складні періоди?

8. Вправа «Діалог без перешкод»

Час: 15–20 хв

Формат: робота в парах

- Один партнер розповідає про ситуацію, яка його турбує (не обов'язково сімейна).
- Завдання іншого — слухати, не перебиваючи, використовуючи активне слухання: перефразування, уточнення, невербальні сигнали.
- Потім ролі змінюються.

Мета: навчити слухати й не переходити до порад або оцінок, поки співрозмовник не завершив думку.

9. Вправа «Я і Ти — одне ціле»

Час: 10–15 хв

Формат: парна робота

- Кожен учасник записує на папері 3 сильні сторони партнера, які допомагають у подоланні труднощів.
- Потім читає це партнеру вголос.

Мета: розвиток емпатії, вдячності й емоційного контакту.

10. ЗАВЕРШЕННЯ І РЕФЛЕКСІЯ (10 хвилин)

Вправа «Лист майбутньому партнеру / собі»

- Кожен пише короткий лист майбутньому (або нинішньому) партнеру, в якому описує:
 - *Що я ціную в нашому союзі / хочу бачити*
 - *Що можу дати в обмін*
 - *Що робитиму, коли буде важко*

Після — учасники добровільно можуть зачитати частину.

2. Побажання іншим – по одному слову, яке хочеться залишити групі.

3. Подяка групі та учасникам, запрошення продовжувати підтримку поза межами тренінгу.