

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Подоба Світлана

В сучасному суспільстві все частіше ставляться високі вимоги до особистості щодо її емоційної, соціальної та психологічної зрілості, зокрема у сфері міжособистісних відносин. Період юнацького віку (В.Кравець, Т. Комар, Л. Магдисюк, Р. Федоренко та ін.) зумовлений психологічною готовністю до створення подружніх відносин, адже саме в цей період закладаються засади майбутньої ідентичності та ціннісного ставлення до тривалих партнерських зв'язків. Відсутність такої готовності часто стає причиною подружніх конфліктів, емоційної віддаленості та розлучень [1–8].

Метою дослідження є визначення ключових структурних компонентів та чинників формування психологічної готовності до шлюбних відносин у юнацькому віці, а також розробка практичної програми для її розвитку.

Психологічна готовність до шлюбних стосунків у юнацькому віці – це комплексна характеристика особистості, що включає емоційну, когнітивну, мотиваційну та поведінкову складові. Вона визначає здатність молодшої людини до побудови гармонійних сімейних відносин та виконання подружніх ролей [1, 6].

Психологічна готовність до шлюбних відносин – це цілісна система, яка охоплює когнітивні уявлення, емоційні установки, мотиваційні орієнтири та поведінкові реакції, що дозволяють людині будувати здорові, відповідальні та стабільні стосунки в подружжі. До основних чинників формування психологічної готовності віднесено такі [4, 5, 8]:

- 1) сформовані уявлення про подружнє життя та цінності шлюбу;
- 2) рівень розвитку емоційного інтелекту;
- 3) вміння ефективно вирішувати конфліктні ситуації;
- 4) відчуття суб'єктивного благополуччя;
- 5) попередній досвід романтичних стосунків;

б) позитивний психологічний стан та ментальне здоров'я.

Для глибинного розуміння явища психологічної готовності були проаналізовані кілька наукових підходів: гуманістичний, екзистенційний, особистісно-центрований та системний. Кожен із них надає унікальну перспективу у вивченні процесу формування психологічної готовності до шлюбу. Для оцінки складових психологічної готовності до шлюбу використано такі психодіагностичні інструменти, які охоплювали (когнітивну, соціально-поведінкову, емоційну та мотиваційну сфери), що дозволило комплексно оцінити особистісні характеристики. В *когнітивному аспекті* аналізували суб'єктивне благополуччя, готовність до сімейного життя та емоційний інтелект (КОСБ-3, тест готовності до сімейного життя (І. Юнда), тест на емоційний інтелект (Н. Голла)). *Соціально-поведінкові методики* (опитувальник Томаса-Кілманна, методика оцінки агресивності у відносинах А. Ассінгера) досліджували поведінку в конфліктних ситуаціях та рівень агресивності. *Емоційний блок* (методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-Scale), «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (BBC-SWB)) включав вимірювання оцінки ментального здоров'я та міжособистісних взаємин, а також мотиваційний контент романтичних почуттів та готовність до шлюбу. Такий підхід дозволив отримати всебічну картину психологічного стану, зокрема особливостей взаємодії з оточенням, емоційної стабільності та мотиваційних орієнтацій.

Дослідження показало, що рівень психологічної готовності в юнаків і дівчат варіюється залежно від таких факторів, як: здатність до емоційної регуляції; сформована позитивна Я-концепція; досвід партнерської взаємодії; мотивація до відповідальності у стосунках. Виявлено такі типи готовності:

- 1) *зріла*, яка включає емоційну стабільність, здатність до емпатії, реалістичні очікування щодо шлюбу;
- 2) *умовна* як формальна готовність до шлюбу, без емоційного усвідомлення;
- 3) *неусвідомлена неготовність* щодо романтизованого уявлення про шлюб без внутрішньої зрілості та готовності до відповідальності.

Зазначено, що психологічна готовність до шлюбних стосунків у юнацькому віці є комплексним процесом, що охоплює емоційну зрілість, когнітивне усвідомлення відповідальності, мотивацію до створення сім'ї та соціальні навички. Вона формується під впливом сімейного виховання, особистого досвіду та соціокультурних норм. Недостатня готовність може призвести до високої конфліктності, емоційної нестабільності та труднощів у адаптації до сімейного життя. Водночас розвинена психологічна готовність сприяє побудові гармонійних взаємин, здатності до компромісів та успішній реалізації сімейних цінностей. Таким чином, формування цієї готовності є важливим аспектом особистісного розвитку, що потребує уваги та психологічної підтримки.

Таким чином, формування психологічної готовності до шлюбних стосунків у молодому віці – це не просто набір знань чи навичок, а складний процес, що поєднує в собі індивідуальні особливості особистості, рівень її емоційної зрілості, життєві цінності та вплив соціального середовища. Цей феномен формується поступово – через досвід спілкування, рефлексію, усвідомлення відповідальності та здатність до партнерської взаємодії. Запровадження цілеспрямованих психологічних програм, тренінгів і консультацій дозволяє не лише посилити внутрішню готовність молоді до шлюбу, а й попередити можливі труднощі в подружньому житті. Отож, створюється міцне підґрунтя для розвитку гармонійних і довготривалих взаємин.

Список використаних джерел

1. Карпушевська Л. Р. Виховуємо чоловіків і жінок. Харків : Вид. група «Основа», 2014р. 96 с.
2. Кравець В. П. Підготовка учнівської молоді до сімейного життя в Україні XXI століття: стан, тенденції, шляхи вдосконалення: монографія. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020 р. 584 с.
3. Поліщук В.М. Психологія сім'ї. Суми 2021 р. 246 с.
4. Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022р. 188 с.
5. Магдисюк Л., Федоренко Р. Психологія життєвих криз: навч. посіб. Луцьк. Вежа-Друк, 2023р. 292 с.
6. Максимова Н. Ю Сімейне консультування : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011р. 304 с.
7. Федоренко Р. П. Психологія молодшої сім'ї: навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк, 2021р. 480 с.
8. Федоришин Г. М. Психологічні проблеми сімейного виховання. Івано-Франківськ, 2013 р. 224 с.