

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА
СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра психології особистості та соціальних практик

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Навчально-професійний проєкт

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053

Психологія освітньої програми 053.00.06 Сімейна психологія

МОТИВИ ВСТУПУ У ШЛЮБ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Виконала: студентка

II курсу групи СІПм-1-24-1.4д

денної форми навчання

Григоренко Марина Олександрівна

Науковий керівник:

Рева О.М., доцент кафедри

психології особистості та соціальних практик,

кандидат психологічних наук, доцент

АНОТАЦІЯ

Магістерська кваліфікаційна робота присвячена комплексному дослідженню мотивів вступу до шлюбу в період ранньої дорослості та розробці тренінгової програми, спрямованої на гармонізацію та розвиток цих мотивів. Актуальність теми зумовлена суттєвими соціокультурними трансформаціями, що відбуваються в українському суспільстві, зміною уявлень молоді про шлюб, а також демографічними викликами, пов'язаними зі зниженням народжуваності, міграційними процесами та загальним скороченням населення. У сучасних умовах шлюб перестає бути обов'язковою соціальною нормою та дедалі частіше розглядається як усвідомлений вибір, що ґрунтується на особистісних цінностях, емоційній зрілості та життєвих пріоритетах молодих людей. Це зумовлює необхідність глибокого аналізу мотивів, які спонукають осіб раннього дорослого віку до створення сім'ї.

У роботі здійснено теоретичний аналіз сучасних підходів до вивчення мотивів вступу до шлюбу у вітчизняній та зарубіжній психології. Розглянуто функціоналістський, особистісно-орієнтований, соціокультурний, еволюційний та аналітико-психологічний підходи, що дозволяють комплексно осмислити природу шлюбних мотивів. На основі узагальнення наукових джерел виокремлено основні групи мотивів вступу до шлюбу: емоційно-психологічні, соціально-культурні, економічні та репродуктивні. Показано, що в сучасних умовах провідними стають мотиви, пов'язані з емоційною близькістю, духовною спорідненістю, партнерською взаємодією та спільністю цінностей. Водночас соціальні норми, традиції та економічні чинники продовжують впливати на шлюбну поведінку, хоча їхня роль поступово зменшується.

Особливу увагу приділено віковим характеристикам ранньої дорослості як періоду, у якому відбувається активне становлення особистості,

формування життєвих цілей, професійна самореалізація та пошук стабільних партнерських стосунків.

Емпірична частина роботи спрямована на виявлення провідних мотивів вступу до шлюбу в осіб раннього дорослого віку. Для цього використано комплекс психодіагностичних методик: анкету «Психологічні чинники формування центрованості на шлюбі у юнацькому віці» (Н. О. Грицюк), анкету «Мотиви створення шлюбу» (А. О. Чхаїдзе), методику «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца. У роботі подано аналіз отриманих результатів, що відображає сучасні тенденції у ставленні молодих людей до шлюбу, їхні очікування, потреби та уявлення про партнерські стосунки.

На основі теоретичних і емпіричних даних розроблено тренінгову програму гармонізації мотивів вступу до шлюбу, спрямовану на підвищення усвідомленості молодих людей щодо власних шлюбних намірів, розвиток емоційної компетентності, формування реалістичних очікувань щодо сімейного життя та зміцнення особистісної готовності до створення стабільних партнерських стосунків. Програма включає вправи, спрямовані на розвиток навичок саморефлексії, комунікації, емоційної регуляції та ціннісного самовизначення. Проведено апробацію тренінгу, результати якої засвідчили його ефективність у підвищенні рівня усвідомленості мотивів та гармонізації ставлення до шлюбу.

Мотиви вступу до шлюбу в ранній дорослості є багатокomпонентним утворенням, яке формується під впливом особистісних, соціальних та культурних чинників. Сучасна молодь прагне партнерських стосунків, заснованих на любові, взаєморозумінні та спільних цінностях, що відображає загальноєвропейські тенденції трансформації шлюбної поведінки. Розроблена тренінгова програма може бути використана у практиці психологічного консультування, освітніх закладах та молодіжних центрах для підтримки молодих людей у процесі прийняття усвідомлених рішень щодо створення сім'ї.

Ключові слова: мотиви вступу до шлюбу, рання дорослість, емоційно-психологічні мотиви, соціокультурні чинники, тренінгова програма, гармонізація мотивів.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	2
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ ВСТУПУ ДО ШЛЮБУ. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВУ ВСТУПУ ДО ШЛЮБУ В РАННІЙ ДОРОСЛОСТІ	9
1.1. Теоретичні аспекти дослідження проблеми мотивів вступу до шлюбу в сучасній вітчизняній та зарубіжній науковій літературі.....	9
1.2. Різновиди мотивів вступу до шлюбу в період ранньої дорослості.....	14
1.3. Вікові особливості періоду ранньої дорослості... ..	16
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОВІДНИХ МОТИВІВ ВСТУПУ ДО ШЛЮБУ В РАННІЙ ДОРОСЛОСТІ	24
2.1. Організація роботи та методики дослідження.....	24
2.2. Аналіз результатів вивчення мотивів вступу до шлюбу в період ранньої дорослості.....	27
Висновки до розділу 2.....	31
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ГАРМОНІЗАЦІЇ МОТИВІВ ВСТУПУ ДО ШЛЮБУ	33

3.1. Теоретико-методологічні основи тренінгової програми гармонізації мотивів вступу до шлюбу.....	33
3.2. Результати апробації тренінгової програми розвитку мотивів вступу до шлюбу в період ранньої дорослості	35
Висновки до розділу 3.....	38
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ДЖЕРЕЛ.....	44
ДОДАТКИ.....	47

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження мотивів вступу у шлюб в період ранньої дорослості є надзвичайно актуальним для українського суспільства. В Україні шлюб традиційно є важливим соціальним інститутом, що впливає на формування сім'ї, виховання дітей та збереження культурних цінностей. Проте останні десятиліття демонструють зміну шлюбних мотивів серед молоді, яка дедалі частіше віддає перевагу кар'єрі, саморозвитку або навіть відмовляється від шлюбу. Дослідження мотивів дозволяє зрозуміти, як молодь сприймає шлюб у сучасних умовах.

Оскільки з початком повномасштабної війни спостерігається зниження рівня народжуваності та демографічний спад, то це ставить під загрозу сталий розвиток суспільства. За даними Державної служби статистики України, кількість народжених у 2022 році була на 20% нижчою порівняно з 2021 роком. У 2022 році в Україні народилося 285 тисяч дітей, тоді як у 2021-му цей показник становив 356 тисяч. Загальна кількість населення України в період з 2020 по 2023 роки зменшилася на кілька мільйонів осіб. Після початку війни значно зросла міграція, що сприяло подальшому зменшенню чисельності населення.

Вивчення мотивів вступу у шлюб допоможе зрозуміти, як сприяти створенню стабільних сімей та підтримувати молоді пари в їхньому рішенні одружитися. Якщо зрозуміти потреби молоді і створити умови для стабільних

відносин, це може допомогти підтримати національну сімейну політику, що може сприяти зменшенню кількості розлучень.

Багато вчених досліджували особливості мотивів вступу до шлюбу, серед яких слід відзначити А.О. Чхаїдзе, Р.С. Корнійчук, А.М. Пивовар, У. Бека, Е. Бек-Герншейм, В. Бурлачук, С. Максименка, Н. Паніну, С. Кунц, Е. Ламберт. Одним із важливих аспектів є зміни у ставленні до шлюбу, що стали очевидними в останні десятиліття. Шлюб більше не сприймається як обов'язкова соціальна інституція, а скоріше як вибір, який може бути відкладений або навіть не здійснений. Це особливо стосується молодих людей, які віддають перевагу самореалізації, кар'єрному росту та економічній незалежності перед створенням сім'ї.

Незважаючи на те, що тему мотивів вступу до шлюбу досліджували різні науковці, але вона все ще залишається важливою. Адже впродовж десятиліття з'являються нові погляди на життя, змінюються пріоритети та цінності. Різні зовнішні обставини впливають на психологічний стан людини, що впливає на подальше бачення світу.

Наразі питання створення шлюбу для українців не стає першочерговим. На це можуть впливати різні фактори: війна, самореалізація виступає головним пріоритетом, відхід від традиційного шлюбу тощо.

У зв'язку з цим вивчення мотивів вступу до шлюбу в період ранньої дорослості набуває актуальності та практичного значення в наші часи.

Мета проєкту – дослідити основні групи мотивів вступу до шлюбу в період ранньої дорослості та на основі їх аналізу розробити та апробувати тренінгову програму гармонізації та розвитку мотивів вступу до шлюбу для осіб раннього дорослого віку.

Об'єкт дослідження – мотиви вступу у шлюб.

Предмет дослідження – мотиви вступу у шлюб в період ранньої дорослості.

Завдання проєкту.

1. Узагальнити теоретичні аспекти вивчення проблеми мотивів вступу до шлюбу в сучасній психологічній літературі. Виокремити домінуючі групи мотивів вступу у шлюб в дорослому віці.
2. Провести емпіричне дослідження мотивів вступу у шлюб в період ранньої дорослості.
3. Розробити тренінгову програму гармонізації та розвитку мотивів вступу у шлюб для осіб раннього дорослого віку.

***Шляхами реалізації мети та завдань дослідження** є комплекс теоретичних та емпіричних методів. Серед них слід виділити: аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми з метою обґрунтування актуальності теми, розробки логіки дослідження, подання його теоретичної та методологічної основи, порівняння, аналіз та синтез для опису теоретичних засад досліджуваної проблематики, методи узагальнення, систематизації та класифікації, що дозволять розкрити особливості виникнення комплексу мотивів вступу до шлюбу в дорослому віці. У ході проведення емпіричного дослідження буде використано: анкету «Психологічні чинники формування центрованості на шлюбі у юнацькому віці» (Грицюк Н. О.); анкету «Мотиви створення шлюбу» для діагностики мотивації створення шлюбу А.О. Чхаїдзе; методику «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца, – для визначення ключових груп мотивів вступу до шлюбу. Для обробки та інтерпретації даних буде використано методи математичної статистики.*

Ключові слова: мотиви, шлюб, рання дорослість, психологічна готовність, гармонізація мотивів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ ВСТУПУ ДО ШЛЮБУ. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВУ ВСТУПУ ДО ШЛЮБУ В РАННІЙ ДОРОСЛОСТІ

1.1. Теоретичні аспекти питання мотивів вступу до шлюбу в сучасній вітчизняній та зарубіжній науковій літературі.

Проблема мотивів вступу до шлюбу є однією з ключових у дослідженні психології сім'ї, міжособистісних стосунків та соціального розвитку особистості. У сучасному суспільстві, що переживає глибокі соціокультурні трансформації, мотиви створення сім'ї змінюються, набуваючи нових форм і значень. Вивчення цієї проблематики дозволяє не лише зрозуміти внутрішні спонукальні чинники особистості, а й виявити вплив зовнішніх соціальних, економічних та культурних умов на шлюбну поведінку. У науковій літературі представлено широкий спектр підходів до аналізу мотивів вступу до шлюбу — від класичних функціоналістських моделей до сучасних гуманістичних і соціокультурних концепцій.

На початку варто звернутися до загального розуміння інституту сім'ї як основи шлюбних стосунків. Костів О. Т. підкреслює, що сім'я виконує низку

ключових функцій: репродуктивну, соціалізаційну, економічну та емоційну. Ці функції, за Талкоттом Парсонсом, є фундаментальними для підтримки соціального порядку та розвитку індивіда. Сім'я забезпечує не лише народження та виховання дітей, а й емоційну підтримку, догляд за людьми похилого віку, стабільність і згуртованість. Саме на цьому ґрунті формується шлюб як соціальний і психологічний союз, що виконує ці функції в межах конкретної пари.

У вітчизняній психології проблема мотивів вступу до шлюбу розглядається через призму особистісних, емоційних, соціальних та репродуктивних чинників. Одним із перших системних визначень поняття «мотиви вступу до шлюбу» запропонував Бех І. Д., який трактує їх як усвідомлені або неусвідомлені прагнення до реалізації особистісних, емоційних, соціальних, матеріальних потреб через подружнє співжиття (Бех, 2015).

Безпалько О. В. уточнює, що це психологічні чинники, які зумовлюють вибір партнера та рішення про укладення шлюбу (Іваненко, 2024).

У межах класифікаційного підходу українські дослідники виділяють чотири основні групи мотивів:

- Емоційно-психологічні мотиви — кохання, прихильність, потреба у підтримці, емоційна близькість. Їх досліджують Н. Б. Дмитерко, А. О. Нечипоренко, О. І. Дубковська, М. І. Безвершко. Зокрема, Дубковська О. І. наголошує, що емоційна підтримка є ключовим чинником задоволеності шлюбом, а молодь прагне партнерства, яке охоплює всі аспекти життя (Дубковська, 2019).
- Соціально-культурні мотиви — нормативний тиск суспільства, традиції, очікування родини. Їх аналізують О. С. Адамова, О. О. Тодощак, Н. Б. Дмитерко, Г. В. Семеніхіна. Остання підкреслює, що сучасний шлюб дедалі менше регулюється зовнішніми факторами, а на перший план виходять духовна близькість і спільні цінності (Семеніхіна, 2020).

- Економічні мотиви — прагнення до матеріальної стабільності, спільного ведення господарства. Їх досліджують О. С. Резнік, А. О. Чхаїдзе, Л. І. Слюсар. Водночас Слюсар зазначає, що сучасна молодь відкладає шлюб до моменту досягнення економічної незалежності та соціальної зрілості (Слюсар, 2021).
- Репродуктивні мотиви — бажання мати дітей, реалізація батьківської ролі. Ці мотиви висвітлюють Л. І. Слюсар, Я. І. Полішко, Л. М. Самошкіна, А. О. Чхаїдзе, О. Т. Костів.

За дослідженнями Дубковської О. І. емоційна підтримка відіграє важливу роль у відчутті задоволеності шлюбом і сімейними відносинами. Зазвичай молоді люди прагнуть розділяти життя з партнером, перебуваючи поруч у всіх його аспектах.

Емоційна атмосфера у стосунках є ключовим чинником задоволеності партнерством. В офіційному шлюбі сімейна згуртованість і гнучкість залежать від усвідомлення меж сім'ї та формування її соціального оточення. Для пар, що перебувають у цивільному шлюбі, основним єднальним елементом стає спільне дозвілля та відпочинок (Дубковська, 2019).

За словами Семеніхіної Г. В. сьогодні ми вступаємо в епоху, коли шлюб все менше регулюється економічними чи політичними факторами. Він уже не залежить від чіткого розподілу ролей чи ієрархії влади, а нормативний тиск суспільства поступово слабшає. Це призводить до того, що основними чинниками, які визначають вступ до шлюбу, стають духовна близькість, любов, а також спільні цінності та світогляд. Незважаючи на те, що в окремі моменти життя людина може почуватися самотньою, вона завжди прагне бути зрозумілою і прийнятою, бажає відчувати свою значущість для когось, тобто бути коханою. Водночас вона хоче дарувати любов, проявляти турботу, ділитися з іншою людиною своїми найглибшими почуттями та особистими переживаннями. У людському суспільстві шлюб і сім'я стали надійними засобами для реалізації цих потреб. Тому більшість дорослих людей все ще

відчують прагнення знайти партнера для шлюбу і укласти його (Семеніхіна, 2020).

Мотиви вступу до шлюбу в українській психологічній літературі аналізуються в межах кількох концептуальних підходів:

- Функціоналістський підхід представлений у працях О. Т. Костіва, Л. І. Слюсар та інших дослідників, які розглядають шлюб як соціальний інститут, що виконує низку ключових функцій: репродуктивну, соціалізаційну, економічну та емоційну. Цей підхід спирається на класичну модель Талкотта Парсонса, адаптовану до українського контексту. Згідно з ним, мотиви вступу до шлюбу пов'язані з прагненням реалізувати соціально значущі ролі — батька, матері, чоловіка, дружини — та забезпечити стабільність і згуртованість сім'ї (Костів, 2020; Слюсар, 2021).
- Особистісно-орієнтований підхід акцентує увагу на внутрішніх потребах індивіда, таких як любов, емоційна підтримка, самореалізація у стосунках. Цей підхід представлений у працях О. І. Дубковської, А. О. Нечипоренка, Н. Б. Дмитерко. Дослідники підкреслюють, що сучасна молодь дедалі частіше керується емоційно-психологічними мотивами, прагнучи гармонійного партнерства, яке базується на довірі, взаєморозумінні та спільних цінностях (Дубковська, 2019; Дмитерко, 2020).
- Соціокультурний підхід розглядає мотиви вступу до шлюбу як результат впливу соціальних норм, традицій, родинних сценаріїв та культурних очікувань. У цьому контексті працюють Г. В. Семеніхіна, О. С. Адамова, О. О. Тодощак. Вони зазначають, що хоча нормативний тиск суспільства поступово зменшується, соціальні уявлення про «норму» шлюбу все ще впливають на рішення молоді (Семеніхіна, 2020).

Сценарій шлюбної поведінки українців поступово трансформується відповідно до загальноєвропейських тенденцій. Спостерігається ясний тренд

на збільшення віку, в якому реєструють шлюб, керуючись такими мотивами: у більшості випадків вступ до шлюбу відтермінується до завершення навчання, здобуття професії, досягнення соціальної зрілості та економічної незалежності (Слюсар, 2021).

У зарубіжних дослідженнях мотиви вступу до шлюбу розглядаються у межах кількох концептуальних підходів:

- Теорія соціального обміну (J. Thibaut & H. Kelley) пояснює шлюб як угоду, що базується на вигодах та витратах партнерів (Tucker, 2010).
- Еволюційна психологія (D. Buss) акцентує увагу на біологічних та генетичних аспектах вибору партнера (Buss, 1991).
- Функціоналістський підхід (T. Parsons) розглядає шлюб як механізм підтримки соціального порядку (Ormerod, 2020).
- Феміністські теорії (J. Stacey) підкреслюють гендерні аспекти шлюбних відносин та роль жінки у сім'ї (Stacey, 1983).
- Аналітична психологія (C. G. Jung) наголошує на несвідомих мотивах вибору партнера. У своїй роботі «Шлюб як психологічне ставлення» Юнг зазначає, що молода людина часто не усвідомлює власних мотивів, оскільки діє під впливом несвідомих імпульсів. Він виділяє як особистісні, так і загальні несвідомі мотиви, зокрема вплив батьківських відносин. Для чоловіка визначальним є ставлення до матері, а для жінки – до батька. Ці зв'язки впливають на вибір партнера, можуть його ускладнювати або, навпаки, сприяти йому (Пивовар, 2019).

Шлюб залишається важливим соціальним інститутом, що виконує низку функцій, зокрема емоційну, репродуктивну, соціалізаційну та економічну. У сучасному суспільстві мотиви вступу до шлюбу змінюються під впливом соціокультурних трансформацій. Якщо раніше значну роль відігравали економічні фактори та соціальний тиск, то сьогодні на перший план виходять емоційно-психологічні аспекти, духовна близькість, спільні цінності та світогляд партнерів.

Дослідження свідчать, що шлюбна поведінка українців поступово адаптується до європейських тенденцій: підвищується вік укладення шлюбу, оскільки молодь відтерміновує цей крок до досягнення економічної незалежності та соціальної зрілості. Водночас сім'я залишається основним середовищем для реалізації потреб у любові, підтримці та взаєморозумінні.

Теоретичні підходи до пояснення шлюбних мотивів варіюються від функціоналізму та соціального обміну до еволюційної психології й аналітичної психології, кожен із яких розкриває різні аспекти процесу створення сім'ї. Загалом, сучасний шлюб усе більше базується на особистісному виборі партнерів, що підкреслює його емоційно-психологічне значення в житті людини.

1.2. Різновиди мотивів вступу до шлюбу в ранній дорослості

Вступ до шлюбу у період ранньої дорослості зумовлений комплексом психологічних, соціокультурних, біологічних та особистісних чинників. Мотиви, що керують цим вибором, вивчалися в межах різних психологічних напрямів. Відповідно до наукових позицій, можна виокремити кілька основних різновидів мотивів вступу до шлюбу, актуальних для раннього дорослого віку.

Психологічні мотиви пов'язані з потребами в емоційній близькості, безпеці, любові, підтримці, прагненні до стабільності. Професорка Т. М. Титаренко наголошує на тому, що потреба в близьких стосунках, як умова психологічного благополуччя, стає рушієм готовності до шлюбу (Титаренко, 2013).

Е. Erikson у своїй теорії психосоціального розвитку вказував, що в ранній дорослості ключовим є завдання — інтимність проти ізоляції, що часто реалізується через шлюб (Montgomery, Hernandez, Ferrer-Wreder, 2008).

Соціальні мотиви, пов'язані з очікуваннями суспільства, нормами культури, родинним тиском або бажанням відповідати “соціальному віку шлюбу”. І. С. Зварич підкреслює, що шлюбна поведінка є соціально детермінованою: людина часто приймає рішення про шлюб під впливом родинного та культурного оточення (Зварич, Чуйко, Колтунович, 2019)..

G. H. Mead, представник символічного інтеракціонізму, розглядав шлюб як соціальний акт, у якому індивід приймає на себе очікувану роль (Stryker, 1955).

Особистісні мотиви — це мотиви самореалізації у новій соціальній ролі — чоловіка або дружини, прагнення створити "свою сім'ю", реалізувати позитивний сценарій близьких стосунків. О. В. Скрипченко визначає, що у ранній дорослості значущим стає формування власної життєвої концепції, частиною якої є уявлення про сім'ю (Скрипченко, 2024).

C. Buhler (гуманістична психологія) вважала, що створення власної родини — це важливий крок у напрямі досягнення життєвої зрілості (Buhler, 1964).

Утилітарні (прагматичні) мотиви — шлюб як засіб досягнення практичних цілей — економічної стабільності, спільного проживання, забезпечення побуту. Т. М. Кузьменко відзначає зростання частки прагматичних мотивів у молоді внаслідок трансформації соціально-економічних умов (Вінс, Кузьменко, Матюхіна, 2023).

У зарубіжних дослідженнях, зокрема у працях L. Waite, підкреслюється, що шлюб сприймається як стратегічне партнерство, яке приносить обом вигоду — емоційну й матеріальну (Waite, 2005).

Біологічні та сексуальні мотиви пов'язані з природною потребою у сексуальних стосунках, репродукції, а також бажанням узаконити інтимність.

Згідно з дослідженнями Н. Т. Reis (психолог стосунків), сексуальна сумісність та фізичний потяг є ключовими факторами у ранньому виборі партнера для шлюбу (Reis, 2012).

Також у концепції К. Ющенко зазначається, що сексуальна привабливість у молодому віці часто романтизовано сприймається як “доказ” кохання.

Романтичні (ідеалізовані) мотиви включають ідеалізоване уявлення про любов, віру в “долю”, “єдиного партнера”, глибоку емоційну прихильність, часто з елементами наївності. Н.В. Чепелєва наголошує, що у юнацькому та ранньому дорослому віці ідеалізація кохання має великий вплив на формування сімейного вибору (Чепелєва, 2013).

Також у теорії R. Sternberg (трикутна теорія кохання) підкреслюється, що пристрась + інтимність = романтичне кохання, яке часто стає основою мотиву для шлюбу (Sternberg, 1987).

Мотиви вступу до шлюбу в ранній дорослості мають комплексний характер і можуть одночасно поєднувати як особистісні, так і соціальні чи прагматичні компоненти. Визначення домінантного мотиву є важливим для прогнозування якості та стабільності майбутнього подружжя.

1.3. Вікові особливості періоду ранньої дорослості

Рання дорослість — це ключовий етап у житті людини, який охоплює період від 20 до 40 років. Цей період характеризується значними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, що визначають становлення особистості та її інтеграцію в суспільство (Сергеєнкова, Столярчук, Коханова, Пасека, 2012).

У науковій літературі виокремлюють низку напрямів (векторів), за якими досліджуються вікові особливості ранньої дорослості. До них належать: фізіологічна зрілість, когнітивний розвиток, формування ідентичності, життєвих цілей, психологічна адаптивність, професійна реалізація, виконання соціальних ролей та рівень психологічного благополуччя. Кожен із цих напрямів має власні характеристики, що дозволяють глибше зрозуміти специфіку розвитку особистості в цей період.

Фізіологічна зрілість та когнітивний розвиток у період ранньої дорослості є ключовими аспектами, що визначають здатність особистості до самореалізації, прийняття відповідальності та адаптації до соціальних ролей (Perry, 1999).

У ранній дорослості організм досягає піка фізичних можливостей:

- Фізична витривалість та реакції знаходяться на найвищому рівні.
- М'язова сила та координація рухів оптимальні.
- Репродуктивна система функціонує повноцінно, що робить цей період сприятливим для народження дітей.

Однак, після 30 років можуть з'являтися перші ознаки фізіологічного спаду, такі як зменшення м'язової маси та зниження метаболізму.

Когнітивні функції в цей період характеризуються:

- Постформальним мисленням: здатністю до гнучкого, рефлексивного мислення, що враховує контекст і суперечності.
- Епістемічною когніцією: розумінням природи знань, їх обмежень та умовності.
- Моральним міркуванням: перехід до постконвенційного рівня, де рішення приймаються на основі внутрішніх принципів.

Ці зміни сприяють більш глибокому розумінню соціальних ситуацій та ефективнішому вирішенню складних завдань.

Формування ідентичності та життєвих цілей у період ранньої дорослості є ключовими аспектами психологічного розвитку особистості. Цей етап характеризується активним самовизначенням, встановленням життєвих пріоритетів та інтеграцією соціальних ролей.

Згідно з теорією психосоціального розвитку Еріка Еріксона, основним завданням ранньої дорослості є подолання кризи "інтимність проти ізоляції". Успішне вирішення цієї кризи веде до формування здатності до глибоких міжособистісних зв'язків без втрати власної ідентичності.

Дослідження, проведене Лаурою Бухінгер та колегами, показало, що в ранній дорослості особи надають великого значення цілям, пов'язаним із

соціальною взаємодією та особистісним розвитком. Зокрема, прагнення бути корисним іншим та досягти гармонії в особистому житті виявилися ключовими мотиваторами в цьому віковому періоді (Buchinger, Richter, Neckhausen, 2022).

У період ранньої дорослості особистість формує життєві цілі, які відображають її цінності та прагнення. Ці цілі можуть включати професійне зростання, створення сім'ї, особистісний розвиток та соціальну активність.

Дослідження, опубліковане в *The Journals of Gerontology*, показує, що молоді дорослі надають пріоритет таким цілям, як щасливі стосунки, батьківство та підтримка інших. Ці цілі відображають як соціальні норми, так і особисті прагнення.

Формування ідентичності та встановлення життєвих цілей тісно пов'язані між собою. Чітке розуміння власної ідентичності сприяє постановці реалістичних та значущих цілей, а досягнення цих цілей, своєю чергою, зміцнює почуття ідентичності.

Психологічна зрілість та адаптивність у період ранньої дорослості є ключовими аспектами особистісного розвитку, що визначають здатність індивіда ефективно функціонувати в суспільстві, будувати стійкі міжособистісні стосунки та адаптуватися до життєвих змін (Bleidorn, 2015).

Психологічна зрілість у ранній дорослості включає:

- Емоційну стабільність: здатність регулювати емоції та справлятися зі стресом.
- Соціальну відповідальність: усвідомлення власних обов'язків у соціальних ролях.
- Моральну зрілість: розуміння етичних принципів та здатність діяти відповідно до них.

Дослідження показують, що в цей період особистість демонструє зростання таких рис, як добросовісність, емоційна стабільність та доброзичливість, що свідчить про підвищення соціальної зрілості.

Адаптивність — це здатність індивіда ефективно реагувати на нові, змінні або невизначені обставини. У ранній дорослості ця здатність є критичною для успішного переходу до нових життєвих ролей, таких як професійна діяльність, створення сім'ї та самостійне життя.

Дослідження підкреслюють, що адаптивність включає:

- Психологічну гнучкість: здатність змінювати поведінку та мислення у відповідь на нові ситуації.
- Стресостійкість: здатність витримувати та ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.
- Позитивне ставлення до змін: готовність приймати нові виклики та використовувати їх як можливості для зростання.

Особливу роль у цьому віці відіграє професійна самореалізація та виконання соціальних ролей, що визначає рівень задоволеності життям, самооцінку та психологічне благополуччя (Erikson, 1994).

У ранній дорослості професійна діяльність набуває центрального значення. Людина:

- обирає або змінює професію;
- формує трудову мотивацію;
- освоює спеціалізацію;
- проходить етапи становлення у кар'єрі (від входження до професії — до стабільного професійного статусу).

Згідно з Робертом Гевіггерстом (R. Havighurst), одне з головних завдань ранньої дорослості — досягнення професійної компетентності та відповідальності за себе й інших (Manning, 2002).

Дослідниця О. Сергеєнкова у праці «Вікова психологія» зазначає, що саме в ранньому дорослому віці людина проходить через важливий етап професійної ідентифікації, що безпосередньо пов'язано з її самооцінкою та психологічною стабільністю.

У цей період також активно засвоюються й реалізуються важливі соціальні ролі:

- Роль подружнього партнера: створення сім'ї, побудова стабільних інтимних стосунків.
- Роль батька/матері: початок батьківства часто стає точкою змін у ціннісній системі.
- Роль активного громадянина: участь у соціальному та політичному житті, волонтерство, участь у спільнотах.

Ці ролі, за даними досліджень О. Сергєєнкової (2021), суттєво впливають на самооцінку, почуття значущості та соціальну ідентичність особистості (Сергєєнкова, 2021).

Також варто зазначити, що успішне виконання соціальних ролей корелює з відчуттям психологічного благополуччя, про що свідчать емпіричні дані Є. Пустової та колег, згідно з якими поєднання професійної зайнятості та сімейних ролей підвищує рівень задоволеності життям.

Професійна реалізація та виконання соціальних ролей у період ранньої дорослості є визначальними для становлення особистості як автономної, відповідальної та зрілої. Успішне проходження цих завдань підвищує рівень задоволеності життям, сприяє емоційній стабільності та формує позитивну соціальну ідентичність.

Період ранньої дорослості є критичним етапом у житті людини, коли відбувається активне формування ідентичності, встановлення міжособистісних стосунків та професійна самореалізація. Ці процеси супроводжуються як позитивними змінами, що сприяють психологічному благополуччю, так і внутрішніми конфліктами, які можуть впливати на емоційний стан та адаптацію особистості (Pratt, Matsuba, 2018).

Психологічне благополуччя в ранній дорослості характеризується відчуттям задоволеності життям, емоційною стабільністю та здатністю до самореалізації. Згідно з дослідженнями, якість міжособистісних стосунків, зокрема з батьками, партнерами та друзями, має значний вплив на рівень благополуччя молодих дорослих. Позитивні стосунки сприяють підвищенню самооцінки та зниженню рівня тривожності та депресії.

Крім того, успішне вирішення психосоціальних завдань, таких як встановлення інтимності та формування стабільної ідентичності, є ключовими факторами, що сприяють психологічному благополуччю в цьому віці.

Рання дорослість також супроводжується низкою внутрішніх конфліктів, які можуть впливати на емоційний стан та адаптацію особистості. Одним із центральних конфліктів є дилема між інтимністю та ізоляцією, описана в теорії психосоціального розвитку Еріка Еріксона. Нездатність встановити глибокі емоційні зв'язки може призвести до почуття самотності та емоційної ізоляції (Tuber, Tocatly, 2022).

Інші внутрішні конфлікти включають:

- Пошук професійної ідентичності: невизначеність у виборі кар'єрного шляху може викликати тривогу та зниження самооцінки.
- Баланс між особистим та професійним життям: спроби поєднати кар'єрні амбіції з особистими стосунками можуть призводити до стресу та емоційного виснаження.
- Соціальні очікування: тиск з боку суспільства щодо досягнення певних життєвих цілей (наприклад, створення сім'ї, придбання житла) може викликати почуття невдачі або незадоволеності.

Дослідження також вказують на те, що негативний досвід у дитинстві, зокрема травматичні події або несприятливі стосунки з батьками, можуть мати довготривалий вплив на психологічне благополуччя в дорослому віці, сприяючи виникненню внутрішніх конфліктів та емоційних труднощів

Період ранньої дорослості є часом значних змін та викликів, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Успішне вирішення внутрішніх конфліктів, встановлення здорових міжособистісних стосунків та досягнення професійної самореалізації сприяють підвищенню рівня задоволеності життям та емоційної стабільності. Водночас, нерозв'язані конфлікти та негативний досвід можуть призводити до емоційних труднощів

та зниження якості життя. Розуміння цих процесів є важливим для підтримки молодих дорослих у їхньому особистісному та професійному розвитку.

Висновки до розділу 1

У першому розділі магістерської роботи було здійснено теоретичний аналіз проблеми мотивів вступу до шлюбу в контексті психології сім'ї та розвитку особистості в період ранньої дорослості. Встановлено, що мотиви вступу до шлюбу є багатовимірним психологічним явищем, яке формується під впливом особистісних, соціальних, культурних, біологічних та економічних чинників.

У межах дослідження було уточнено поняття «мотив вступу до шлюбу». Як зазначає І. Д. Бех, це усвідомлені або неусвідомлені прагнення до реалізації особистісних, емоційних, соціальних, матеріальних потреб через подружнє співжиття. О. В. Безпалько доповнює, що мотиви — це психологічні чинники, які зумовлюють вибір партнера та рішення про укладення шлюбу. Таким чином, мотив можна визначити як внутрішній спонукальний чинник, що відображає потреби, цінності та очікування особистості, спрямовані на створення стабільного партнерського союзу.

У вітчизняній та зарубіжній науковій літературі мотиви вступу до шлюбу розглядаються в межах кількох концептуальних підходів: функціоналістського, особистісно-орієнтованого, соціокультурного, прагматичного, біологічного, романтичного та ціннісно-мотиваційного. Кожен із них акцентує увагу на різних аспектах мотиваційної сфери — від реалізації соціальних ролей до глибоких емоційних потреб і життєвих цілей.

На основі аналізу наукових джерел було виокремлено основні різновиди мотивів вступу до шлюбу, актуальні для періоду ранньої дорослості: психологічні (потреба в любові, підтримці, стабільності), соціальні (нормативний тиск, очікування родини), особистісні (самореалізація у новій ролі), утилітарні (економічна вигода, побутова

стабільність), біологічні (репродукція, сексуальна сумісність) та романтичні (ідеалізоване уявлення про любов). Ці мотиви можуть поєднуватися, формуючи індивідуальний профіль шлюбної мотивації.

Особливу увагу було приділено віковим особливостям періоду ранньої дорослості, які безпосередньо впливають на становлення шлюбної мотивації. Визначено ключові вектори розвитку особистості в цьому віці: фізіологічна зрілість, когнітивне мислення, формування ідентичності, життєвих цілей, психологічна адаптивність, професійна реалізація, виконання соціальних ролей та рівень психологічного благополуччя. Саме в цьому віці відбувається активне самовизначення, формування життєвих пріоритетів і готовність до побудови глибоких міжособистісних стосунків.

Таким чином, мотиви вступу до шлюбу в ранній дорослості слід розглядати як результат взаємодії внутрішніх потреб особистості та зовнішніх соціальних умов, що формуються в контексті вікових завдань і психосоціального розвитку. Це створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження шлюбної мотивації та розробки психологічних інструментів її гармонізації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОВІДНИХ МОТИВІВ ВСТУПУ ДО ШЛЮБУ В РАННІЙ ДОРОСЛОСТІ

2.1. Організація та проведення дослідження

Дослідження включає такі етапи:

- теоретичний аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури щодо мотивів вступу до шлюбу в період ранньої дорослості та вікові особливості періоду ранньої дорослості;
- визначення методик, за допомогою яких було здійснено опитування вибірки;
- обробка та інтерпретація результатів;
- розробка продукту магістерського дослідження, який націлений на гармонізацію мотивів вступу до шлюб;
- апробація продукту та отримання відгуків.

Для дослідження мотивів вступу у шлюб в період ранньої дорослості за допомогою гугл-форми було опитано 50 учасників, серед яких 12 чоловіків та 38 жінок віком від 20 до 40 років.

Було використано: анкету «Психологічні чинники формування центрованості на шлюбі у юнацькому віці» (Грицюк Н. О.); анкету «Мотиви

створення шлюбу» А.О. Чхаїдзе; методика «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца (адаптація О. Тихомандрицької, Е. Дубовської).

Анкета «Психологічні чинники формування центрованості на шлюбі у юнацькому віці» (Грицюк Н. О.) розроблена на основі сучасних психологічних концепцій розвитку особистості в юнацькому віці, зокрема теорії ідентичності (Е. Еріксон), мотиваційної сфери (А. Маслоу, К. Роджерс) та соціального конструювання сімейних ролей. Її валідність підтверджена попередніми дослідженнями, що забезпечує надійність отриманих результатів.

Рання дорослість є періодом реалізації життєвих сценаріїв, сформованих у попередні етапи розвитку. Анкета дозволяє простежити, як саме юнацькі уявлення про шлюб трансформуються або зберігаються, впливаючи на реальні мотиви вступу у шлюб.

Інструмент містить шкали, що дозволяють здійснити кількісну оцінку рівня центрованості на шлюбі, а також порівняти показники між різними групами респондентів (за віком, статтю, досвідом стосунків тощо). Це забезпечує емпіричну обґрунтованість висновків.

Анкета «Мотиви створення шлюбу» А.О. Чхаїдзе спрямована на діагностику мотивації створення шлюбу, що повністю узгоджується з метою дослідження — виявити провідні мотиви вступу у шлюб у період ранньої дорослості. Методика дозволяє дослідити як зовнішні соціальні чинники, так і внутрішні особистісні установки, що впливають на шлюбне рішення.

Анкета базується на узагальненій класифікації мотивів, що включає:

- біологічні мотиви (потреба у продовженні роду, сексуальна потреба);
- економічні мотиви (матеріальна стабільність, спільне ведення господарства);
- соціально-культурні мотиви (соціальні норми, очікування родини);
- духовні мотиви (любов, емоційна близькість, цінність партнерства).

Такий поділ дозволяє всебічно охопити мотиваційну структуру особистості, що є особливо важливим у період ранньої дорослості, коли людина приймає ключові життєві рішення.

Анкета передбачає гнучку систему обробки результатів, що дозволяє здійснити як статистичний аналіз (визначення домінуючих мотивів), так і інтерпретацію індивідуальних особливостей мотивації. Це забезпечує емпіричну достовірність та наукову валідність висновків.

Анкета адаптована для використання серед молоді віком від 16 років, без обмежень щодо освіти чи професійної діяльності. Це дозволяє застосовувати її саме для дослідження осіб у період ранньої дорослості, які перебувають на етапі активного формування сімейних орієнтацій.

Методика «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца (адаптація О. Тихомандрицької, Е. Дубовської) базується на уточненій теорії Шалом Шварца, яка передбачає існування 19 універсальних цінностей, розміщених на мотиваційному континуумі. Ці цінності є стійкими орієнтирами поведінки, що визначають життєві пріоритети особистості, зокрема — ставлення до шлюбу, сім'ї, партнерства, традицій, безпеки, автономії тощо.

Рішення про вступ у шлюб є ціннісно зумовленим: воно залежить від того, наскільки людина орієнтована на такі цінності, як:

- традиція (повага до культурних норм і сімейних ролей),
- універсалізм (емпатія, турбота про інших),
- безпека (стабільність, захищеність),
- гедонізм (прагнення до задоволення),
- самотійність (незалежність у виборі життєвого шляху).

Таким чином, методика дозволяє виявити глибинні мотиваційні установки, які лежать в основі рішення про створення сім'ї.

Методика Шварца дозволяє виявити індивідуальні пріоритети, що впливають на шлюбну мотивацію саме в ранній дорослості.

Разом ці методики дозволяють:

- Встановити взаємозв'язок між цінностями та мотивами: наприклад, якщо у респондента домінує цінність «традиція», це може корелювати з духовними або релігійними мотивами вступу у шлюб.
- Виявити психологічну готовність до шлюбу: навіть при наявності сильних мотивів, низька центрованість на шлюб може свідчити про внутрішню неготовність.
- Побачити вплив соціального середовища: через призму цінностей і мотивів можна оцінити, наскільки рішення про шлюб є автономним чи продиктованим зовнішніми очікуваннями.
- Провести порівняльний аналіз: наприклад, між чоловіками і жінками, або між респондентами з різним досвідом стосунків — що саме впливає на їхнє рішення вступити у шлюб.

Застосування цих трьох методик у комплексі дає цілісне уявлення про мотиваційну структуру особистості, дозволяє виявити глибинні психологічні механізми, що лежать в основі рішення про створення сім'ї, та пояснити індивідуальні відмінності у шлюбній поведінці молодих дорослих.

2.2. Аналіз результатів вивчення мотивів вступу до шлюбу в ранній дорослості

Анкету «Мотиви створення шлюбу» А.О. Чхаїдзе було використано для визначення мотивів вступу до шлюбу в період ранньої дорослості. Було виявлено, що у 90% (45 з 50) опитуваних переважає духовний мотив при створенні власної родини.



2.1. Кількість відповідей, де мотив має найбільший показник, за анкетною «Мотиви створення шлюбу» А.О. Чхаїдзе.

Тобто взаємна любов, прагнення до взаєморозуміння, підтримки й захисту, бажання піклуватися одне про одного, спільність цінностей та інтересів, дружні стосунки, повага, моральні якості партнера, а також намір мати дітей — усе це формує духовний мотив і відіграє важливу роль у прийнятті рішення про укладення шлюбу.



2.2. Кількість відповідей, де мотив має найменший показник, за анкетною «Мотиви створення шлюбу» А.О. Чхаїдзе.

Найменш вираженими мотивами є соціокультурний (60% опитуваних - 30 з 50) та економічний (42% опитуваних - 21 з 50).

Це означає, що для значної частини молоді не є важливими факторами для вступу в шлюб: прагнення здобути вищу соціальну оцінку, бажання стати самостійним і відокремитися від батьків, відповідати очікуванням родичів, а також слідування усталеним традиціям, згідно з якими шлюб є неминучим етапом життя. До таких мотивів також належать прагнення набути статусу сімейної людини, забезпечити собі стабільність і впевненість у майбутньому, уникнути самотності, страх залишитися без партнера, звичка до стосунків, співчуття до партнера та елементарна цікавість.

Також економічні чинники не мають суттєвого впливу на рішення про укладення шлюбу. Зокрема, для багатьох не є визначальними такі аспекти, як

фінансова спроможність майбутнього партнера, наявність житла чи автомобіля, престижна робота, обіцянки матеріальної підтримки з боку родичів, прагнення пов'язати життя з відомою особистістю або ділові інтереси, як-от спільний бізнес.

Анкета «Психологічні чинники формування центрованості на шлюбі у юнацькому віці» (Грицюк Н. О.) дозволяє визначити, які найбільш значущими значенням є для вступу до шлюбу в період ранньої дорослості.

Опитування показало, що найбільш важливими є спільні погляди та інтереси, а також любов та секс. 39 з 50 (78%) опитуваних надали 8-9 балів для чинника спільні погляди та інтереси. 31 (62%) опитуваний надав 8-9 балів для чинника любов та секс.

Це може свідчити, що для молоді є такі важливі моменти: пошук людини, з якої будуть схожі інтереси, погляди на життя, цінності; це може бути також конструктивний підхід, щоб мати розуміння, ким є шлюбний партнер, чи сходяться їхні цілі на життя; потреба у взаємній любові; сумісність в сексуальних стосунках.

Найнижчі показники мають чинники випадковість та почуття обов'язку, провини. 25 з 50 (50%) опитуваних віддали 1-2 бали чиннику випадковість. 21 з 50 (42%) опитуваних віддали 1-2 бали чиннику почуття обов'язку, провини.

Це може свідчити, що важливим є обрання партнера, як людини, партнера, батька або матері майбутніх дітей, враховуючи його якості, світогляд та цінності.

Методика «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца (адаптація О. Тихомандрицької, Е. Дубовської) дозволяє визначити життєві цінності людини, які впливають на мотиви вступу до шлюбу.



2.3. Найбільш важливі цінності за методикою «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца.

Найбільш вираженими цінностями є: досягнення (17 з 50 опитуваних - 34%), прихильність (17 з 50 опитуваних - 34%), безпека (18 з 50 опитуваних - 36%), самоорієнтація (24 з 50 опитуваних - 48%).

Досягнення передбачає прагнення до особистого успіху шляхом демонстрації власної компетентності та здобуття соціального визнання. У межах цієї мотиваційної установки ключовими цінностями виступають насичене та змістовне життя, самоповага, фізичне і психічне здоров'я, професійна майстерність, позитивна репутація та інтелектуальний розвиток.

Безпека відображає прагнення особистості до стабільності, гармонії та захищеності як у власному житті, так і в соціальному середовищі. Вона охоплює орієнтацію на збереження соціального порядку, рівності, сімейного добробуту та загального миру. До її ключових складових належать такі орієнтири, як національна безпека, соціальна справедливість, дотримання традицій та забезпечення безпеки близьких. Враховуючи, що зараз триває війна в Україні, то ця цінність є вагомोю для багатьох, і може впливати на рішення щодо вступу у шлюб.

Прихильність (доброзичливість) відображає орієнтацію особистості на підтримку добробуту людей, з якими вона перебуває у тісному емоційному контакті та має стабільні міжособистісні зв'язки. До ключових складових цієї мотиваційної установки належать щира любов, надійна дружба, здатність насолоджуватися естетичними проявами життя, вірність, а також толерантність і прийняття іншого.

Самоорієнтація (універсалізм), як мотиваційна орієнтація, відображає прагнення особистості до глибокого розуміння, прийняття різноманіття та підтримки загального добробуту — як людства, так і навколишнього середовища. Ця цінність охоплює внутрішню гармонію, толерантність, екологічну свідомість, а також повагу до власного внутрішнього світу та узгодженість із собою.

Найменш вираженими цінностями є: влада (21 з 50 опитуваних - 42%) та традиції (33 з 50 опитуваних - 66%).

Це свідчить про те, що немає потреби в досягненні соціального статусу, престижі та пануванні над іншими людьми, соціальній владі, багатстві, соціальному визнанні, владі та впливовості.

Також для опитуваних не є вагомим дотримання традицій та звичаїв, прийняття і визнання ідей, що існують в певній культурі та релігії щодо шлюбу.

Можна прослідкувати, що в усіх результатах методик важливими є взаємна любов, спільність поглядів та інтересів, взаємоповага, вибір партнера, який буде супутником життя. Вступ у шлюб через традиції чи упередження (бо вже час) є не головним мотивом. Навпаки, шлюб розцінюється як важливий крок у житті, де партнер буде підтримкою, при цьому кожен з подружжя окрема особистість, де є прояв толерантності, підтримки, прийняття одне одного та вірності.

Висновки до розділу 2

Проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення провідних мотивів вступу до шлюбу в період ранньої дорослості. Отримані результати засвідчили, що для більшості молодих дорослих ключовим чинником у прийнятті рішення про створення сім'ї є духовна мотивація — взаємна любов, емоційна близькість, підтримка, спільність поглядів і цінностей. Саме ці аспекти були визначені як домінантні у 90% респондентів, що свідчить про глибоку особистісну залученість у процес вибору партнера та усвідомлене ставлення до шлюбу як до значущого життєвого кроку.

Натомість соціокультурні та економічні мотиви виявилися менш значущими. Молоді люди не розглядають шлюб як засіб досягнення соціального статусу, відповідності очікуванням родини чи забезпечення

матеріальної стабільності. Це свідчить про зростання автономії у прийнятті життєвих рішень і переорієнтацію на внутрішні цінності.

Результати анкетування за методикою Грицюк Н. О. підтвердили важливість таких чинників, як спільні погляди та інтереси, любов і сексуальна сумісність. Водночас низькі оцінки отримали чинники випадковості та почуття обов'язку, що ще раз підкреслює раціональність і емоційну зрілість у підході до шлюбного вибору.

Методика Ш. Шварца дозволила виявити, що найбільш значущими цінностями для респондентів є самоорієнтація, безпека, досягнення та прихильність. Ці цінності відображають прагнення до внутрішньої гармонії, стабільності, особистісного розвитку та емоційної близькості у стосунках. Натомість цінності влади та традицій виявилися найменш вираженими, що узгоджується з низькою значущістю соціокультурних мотивів у попередніх методиках.

Таким чином, результати дослідження демонструють, що у період ранньої дорослості рішення про вступ до шлюбу ґрунтується переважно на внутрішніх переконаннях, емоційній зрілості, ціннісній сумісності та прагненні до глибоких партнерських стосунків. Шлюб розглядається не як соціальна вимога чи економічна необхідність, а як усвідомлений вибір, що базується на взаємній повазі, любові та спільному баченні майбутнього.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ГАРМОНІЗАЦІЇ МОТИВІВ ВСТУПУ ДО ШЛЮБУ

3.1. Теоретико-методологічні основи тренінгової програми гармонізації мотивів вступу до шлюбу

Розробка та впровадження тренінгової програми «Розвиток мотивів вступу до шлюбу в період ранньої дорослості» ґрунтується на комплексному міждисциплінарному підході, що поєднує досягнення психології розвитку, гуманістичної психології, соціальної психології, культурології, педагогіки та психоедукації. Такий підхід дозволяє не лише надати учасникам знання про природу шлюбних мотивів, а й створити умови для глибокого самопізнання, рефлексії та формування усвідомленої життєвої позиції щодо партнерства.

Період ранньої дорослості (орієнтовно 20–40 років) є критичним етапом у житті людини, коли відбувається активне формування ідентичності, професійне становлення, соціальна інтеграція та побудова близьких стосунків. Саме в цей період особистість стикається з необхідністю прийняття рішень щодо створення сім'ї, що потребує не лише емоційної зрілості, а й усвідомлення власних мотивів, цінностей, очікувань і готовності до партнерства. У цьому контексті тренінгова програма виконує функцію підтримки, орієнтації та розвитку, спрямовану на гармонізацію внутрішніх і зовнішніх чинників, які впливають на рішення про вступ до шлюбу.

Теоретичною основою програми є концепція мотивації як внутрішнього рушія поведінки, що визначає напрям, інтенсивність і тривалість дій особистості. У контексті шлюбних стосунків мотивація може мати різну природу: емоційну (потреба в любові, підтримці, близькості), соціальну (вплив родини, друзів, суспільних норм), економічну (прагнення до стабільності, спільного ведення господарства), біологічну (бажання мати дітей, реалізувати батьківську роль) тощо. Згідно з класифікацією А.О.

Чхаїдзе, мотиви вступу до шлюбу поділяються на чотири основні групи: духовні, соціально-культурні, економічні та біологічні. Такий поділ дозволяє учасникам тренінгу проаналізувати власні мотиви, виявити домінантні тенденції та оцінити їхню відповідність особистісним потребам і цінностям.

Методологічною основою програми є гуманістичний підхід, який розглядає людину як активного суб'єкта власного життя, здатного до самопізнання, самореалізації та особистісного зростання. У працях К. Роджерса, А. Маслоу, К. Бюлер наголошується на важливості створення безпечного простору, де особистість може відкрито досліджувати свої переживання, емоції, цінності та життєві цілі. У цьому контексті тренінг виступає як середовище, що сприяє розвитку автентичності, емпатії, відповідальності та здатності до побудови зрілих стосунків.

Особливе місце в програмі займає психоедукація — метод, що поєднує інформування з елементами рефлексії, дискусії та практичного застосування знань. Психоедукаційні блоки тренінгу містять теоретичні відомості про шлюб як соціальний, правовий, психологічний і культурний феномен. Учасники знайомляться з історичними трансформаціями інституту шлюбу, його функціями, формами, а також з сучасними тенденціями, такими як індивідуалізація, відтермінування шлюбу, зростання ролі емоційної сумісності. Важливо, що психоедукація не має на меті нав'язати певну модель поведінки, а навпаки — стимулює критичне мислення, самостійне формування позиції та усвідомлення особистих пріоритетів.

Соціально-психологічний компонент програми базується на розумінні впливу соціального контексту на особистісні рішення. Соціальні норми, очікування родини, культурні традиції, медіаобрази — усе це формує уявлення про «норму» щодо шлюбу, які можуть не відповідати реальним потребам людини. Тому важливою частиною тренінгу є робота з соціальними сценаріями, їх усвідомлення та переосмислення. Учасники мають змогу дослідити, які з їхніх мотивів є автентичними, а які — нав'язаними ззовні, що

дозволяє зменшити вплив зовнішнього тиску та приймати рішення на основі внутрішньої згоди.

Практична реалізація програми передбачає використання інтерактивних методів: групових дискусій, рефлексивних вправ, рольових ігор, арт-технік, тілесно-орієнтованих практик. Такий підхід забезпечує активну участь, емоційне включення, розвиток комунікативних навичок і здатності до емпатії. Кожна зустріч має чітку структуру: вступна частина (розминка, налаштування), психоедукаційний блок, практична вправа, обговорення, рефлексія. Це дозволяє підтримувати динаміку, забезпечити логічну послідовність тем і створити умови для поступового занурення в проблематику.

Особливу увагу в програмі приділено формуванню особистісної готовності до партнерства. Це поняття включає здатність брати відповідальність, будувати довіру, зберігати межі, приймати себе та іншого, вміння говорити про свої потреби, слухати, вирішувати конфлікти та зберігати баланс між «я» і «ми». Учасники мають змогу оцінити власний рівень готовності, визначити зони розвитку та сформуванню реалістичне бачення себе у стосунках.

Таким чином, теоретико-методологічні основи тренінгової програми поєднують глибоке розуміння психологічних процесів, соціального контексту та педагогічних принципів. Програма спрямована не лише на передачу знань, а й на трансформацію внутрішніх установок, розвиток емоційної зрілості та формування усвідомленої позиції щодо шлюбу.

3.2. Результати апробації тренінгової програми розвитку мотивів вступу до шлюбу в період ранньої дорослості

Апробація тренінгової програми «Розвиток мотивів вступу до шлюбу в період ранньої дорослості» була здійснена в межах практичної частини магістерського дослідження. Основною метою апробації стало перевірити

ефективність розробленого психологічного інструментарію, оцінити його змістову та методичну якість, а також зібрати емпіричні дані щодо впливу програми на учасників. Тренінгова програма була реалізована в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Meet, що дозволило забезпечити гнучкість у проведенні занять, доступність для учасників з різних регіонів та зберегти інтерактивність і групову динаміку.

До участі в апробації були запрошені практичні психологи, які працюють з молоддю віком 20–40 років — саме цією віковою категорією визначено цільову аудиторію тренінгу. Загалом було проведено шість тематичних зустрічей, кожна з яких тривала приблизно три години. Зустрічі охоплювали ключові аспекти, пов'язані з шлюбною мотивацією: самопізнання, особистісну готовність до партнерства, вплив соціальних і культурних чинників, цінності та очікування у шлюбі, а також рефлексію щодо власних установок і життєвих сценаріїв.

Після завершення тренінгу учасникам було запропоновано заповнити анкету зворотного зв'язку, яка містила як закриті, так і відкриті запитання. Аналіз отриманих відповідей дозволив зробити висновки щодо змістової наповненості програми, її структурної логіки, методичної різноманітності та психологічного впливу на учасників. Усі респонденти оцінили загальну якість тренінгу на високому рівні — переважно 5 балів за п'ятибальною шкалою, що свідчить про позитивне сприйняття програми та її відповідність очікуванням.

Серед сильних сторін тренінгу учасники відзначили чітку структуру, логічну послідовність тем, поступове занурення в проблематику, а також вдале поєднання теоретичних блоків із практичними вправами. Особливо позитивно була оцінена психоедукаційна частина, яка містила науково обґрунтовану інформацію про шлюб як соціальний, правовий, психологічний і культурний феномен. Учасники зазначили, що така інформація допомогла їм переосмислити власні уявлення про шлюб, розширити розуміння його

функцій та форм, а також критично оцінити вплив соціальних стереотипів на особисті рішення.

Методи роботи, які використовувалися під час тренінгу — дискусії, рефлексивні вправи, інтерв'ю, рольові ігри, творчі завдання — були оцінені як достатньо різноманітні та ефективні. Вони сприяли активному включенню учасників у процес, підтримували інтерес, створювали умови для емоційного залучення та глибокої рефлексії. Учасники відзначили, що вправи допомогли їм краще усвідомити власні мотиви вступу до шлюбу, розрізнити внутрішні потреби та зовнішні впливи, сформувані більш зрілу позицію щодо партнерства.

Окрему увагу було приділено логіці переходу між зустрічами. Усі респонденти підтвердили, що теми тренінгу пов'язані між собою, а їх послідовність є методично обґрунтованою. Такий підхід дозволив учасникам поступово переходити від загального самопізнання до глибшого аналізу цінностей, очікувань і готовності до партнерства. Це сприяло формуванню цілісного бачення себе у стосунках та усвідомленню власної життєвої позиції щодо шлюбу.

Серед можливих труднощів учасники вказали на емоційну напругу, яка може виникати під час роботи з особистими темами. Деякі респонденти зазначили, що для ефективного проведення тренінгу необхідна наявність досвідченого ведучого, здатного створити безпечну атмосферу, підтримати учасників у процесі саморозкриття та врегулювати можливі конфлікти. Також було звернено увагу на ризики, пов'язані з віковими відмінностями у групі, різним рівнем мотивації та готовності до участі, що може впливати на групову динаміку.

У відкритих коментарях учасники висловили побажання щодо вдосконалення програми. Зокрема, було запропоновано додати блок про емоційну зрілість і комунікацію у стосунках, включити більше прикладів із реального життя, короткі відеоматеріали, а також інтерактивні елементи — символічні ритуали, підсумкові вправи, рольові ігри. Такі доповнення, на

думку респондентів, зробили б програму ще більш практичною, динамічною та близькою до реального досвіду.

Оцініть загальну якість тренінгової програми за шкалою від 1 до 5 ★

13 відповідей

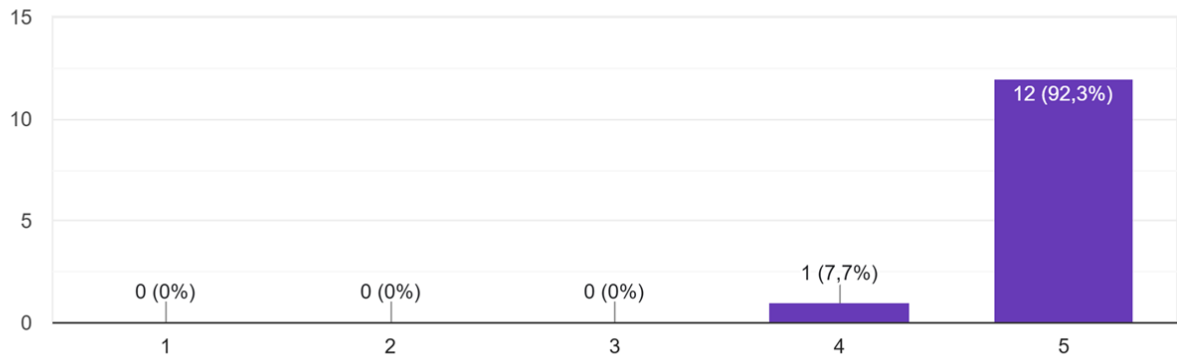


Рис. 3.2. Оцінки якості тренінгової програми практичними психологами

Загалом результати апробації свідчать про високу ефективність тренінгової програми, її актуальність для молоді та потенціал для впровадження в освітніх і психологічних установах. Програма сприяє глибокому самопізнанню, формуванню зрілої мотивації до партнерства, розвитку емоційної компетентності та усвідомленого ставлення до шлюбу. Отримані результати підтверджують доцільність подальшого використання програми як інструменту психологічної підтримки молоді в період ранньої дорослості.

Висновки до розділу 3

Аналіз теоретико-методологічних засад тренінгової програми «Розвиток мотивів вступу до шлюбу в період ранньої дорослості» та результати її апробації дозволяють зробити низку важливих висновків щодо ефективності, актуальності та практичної значущості запропонованого психологічного інструментарію.

По-перше, тренінгова програма має чітке теоретичне підґрунтя, що базується на положеннях гуманістичної психології, теорії психосоціального

розвитку, соціальної психології та психоедукації. Її зміст охоплює ключові аспекти шлюбної мотивації, включаючи самопізнання, особистісну готовність до партнерства, вплив соціальних і культурних чинників, а також ціннісні орієнтації та очікування щодо шлюбу. Такий міждисциплінарний підхід забезпечує глибоке розуміння теми та створює умови для формування зрілої життєвої позиції учасників.

По-друге, апробація програми, проведена в онлайн-форматі через платформу Google Meet, підтвердила її методичну ефективність і адаптивність до сучасних умов. Участь практичних психологів у тренінгу дозволила не лише протестувати зміст і структуру програми, а й отримати професійні відгуки щодо її застосування в реальній практиці. Усі шість зустрічей були проведені відповідно до розробленого плану, з дотриманням логіки переходу між темами та використанням різноманітних інтерактивних методів.

По-третє, результати анкетування учасників свідчать про високу якість програми, її змістову насиченість, логічну побудову та практичну значущість. Учасники відзначили, що тренінг сприяє глибшому усвідомленню власних мотивів вступу до шлюбу, допомагає розрізнити внутрішні потреби та зовнішні впливи, а також формує навички рефлексії, комунікації та емоційної зрілості. Особливо позитивно була оцінена психоедукаційна частина, яка поєднує наукову інформацію з практичними завданнями.

По-четверте, тренінгова програма виявилася гнучкою до адаптації: учасники запропонували низку конструктивних доповнень, зокрема включення блоку про комунікацію в стресових ситуаціях, використання відеоматеріалів, символічних ритуалів та підсумкових рефлексивних вправ. Це свідчить про високий рівень залученості та інтересу до теми, а також про потенціал програми до подальшого вдосконалення.

Нарешті, апробація підтвердила, що тренінгова програма може бути успішно впроваджена в освітніх і психологічних установах як інструмент підтримки молоді у період ранньої дорослості. Вона сприяє формуванню

усвідомленого ставлення до шлюбу, розвитку особистісної готовності до партнерства та гармонізації внутрішніх мотиваційних установок. Таким чином, розроблений прикладний продукт має не лише наукову, а й практичну цінність, що дозволяє рекомендувати його для подальшого використання в професійній діяльності психологів і коучів.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було здійснено комплексне дослідження проблеми мотивів вступу до шлюбу в період ранньої дорослості, що охоплює теоретичний аналіз, емпіричне вивчення та апробацію тренінгової програми, спрямованої на розвиток усвідомленої шлюбної мотивації. Отримані результати дозволяють сформулювати узагальнений висновок, який має як наукове, так і практичне значення.

Теоретичний аналіз показав, що мотиви вступу до шлюбу є багатовимірним психологічним явищем, яке формується під впливом особистісних, соціальних, культурних, біологічних та економічних чинників. Уточнено поняття «мотив вступу до шлюбу» як внутрішнього спонукального чинника, що відображає потреби, цінності та очікування особистості, спрямовані на створення стабільного партнерського союзу. У сучасній психології мотиви розглядаються крізь призму різних концептуальних підходів — функціоналістського, особистісно-орієнтованого, соціокультурного, прагматичного, біологічного, романтичного та ціннісно-мотиваційного. Кожен із них акцентує увагу на окремих аспектах мотиваційної сфери: від реалізації соціальних ролей до глибинних емоційних потреб і життєвих цілей. Особливу увагу було приділено віковим особливостям ранньої дорослості, коли відбувається активне самовизначення, формування життєвих пріоритетів та готовність до побудови глибоких міжособистісних стосунків. Саме в цей період мотиви шлюбу набувають особливої значущості, оскільки поєднують внутрішні потреби особистості та зовнішні соціальні умови.

Емпіричне дослідження підтвердило, що для більшості молодих дорослих провідним чинником у прийнятті рішення про створення сім'ї є

духовна мотивація — взаємна любов, емоційна близькість, підтримка, спільність поглядів і цінностей. Ці аспекти були визначені як домінантні у переважної більшості респондентів, що свідчить про глибоку особистісну залученість у процес вибору партнера та усвідомлене ставлення до шлюбу як до значущого життєвого кроку. Натомість соціокультурні та економічні мотиви виявилися менш значущими: молоді люди не розглядають шлюб як засіб досягнення соціального статусу, відповідності очікуванням родини чи забезпечення матеріальної стабільності. Це свідчить про зростання автономії у прийнятті життєвих рішень та переорієнтацію на внутрішні цінності. Використані методики підтвердили важливість таких чинників, як спільні погляди та інтереси, любов і сексуальна сумісність, тоді як випадковість чи почуття обов'язку отримали низькі оцінки, що підкреслює раціональність і емоційну зрілість у підході до шлюбного вибору. Ціннісні орієнтації респондентів засвідчили пріоритет самоорієнтації, безпеки, досягнень та прихильності, що відображає прагнення до внутрішньої гармонії, стабільності, особистісного розвитку та емоційної близькості у стосунках.

Практичний аспект роботи був реалізований через розробку та апробацію тренінгової програми «Розвиток мотивів вступу до шлюбу в період ранньої дорослості». Вона підтвердила свою ефективність і практичну значущість. Теоретичне підґрунтя програми базується на положеннях гуманістичної психології, теорії психосоціального розвитку, соціальної психології та психоедукації. Її зміст охоплює ключові аспекти шлюбної мотивації: самопізнання, готовність до партнерства, вплив соціальних і культурних чинників, ціннісні орієнтації та очікування щодо шлюбу. Апробація програми в онлайн-форматі підтвердила її методичну ефективність і адаптивність до сучасних умов. Участь практичних психологів дозволила отримати професійні відгуки та пропозиції щодо вдосконалення. Результати анкетування учасників засвідчили високу якість програми, її змістову насиченість та практичну значущість. Учасники відзначили, що тренінг сприяє усвідомленню власних мотивів вступу до шлюбу, формує навички

рефлексії, комунікації та емоційної зрілості. Програма виявилася гнучкою до адаптації: учасники запропонували доповнення, зокрема блок про комунікацію в стресових ситуаціях, використання відеоматеріалів та символічних ритуалів. Це свідчить про високий рівень залученості та інтересу до теми, а також про потенціал програми до подальшого вдосконалення.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що мотиви вступу до шлюбу в ранній дорослості слід розглядати як результат взаємодії внутрішніх потреб особистості та зовнішніх соціальних умов. Домінування духовної мотивації свідчить про переорієнтацію молодих людей на цінності любові, взаєморозуміння та особистісної сумісності, що є показником зрілості сучасної молоді у сфері міжособистісних стосунків. Практична значущість роботи полягає у створенні та апробації тренінгової програми, яка може бути впроваджена в освітніх і психологічних установах як інструмент підтримки молоді у період ранньої дорослості. Вона сприяє формуванню усвідомленого ставлення до шлюбу, розвитку особистісної готовності до партнерства та гармонізації внутрішніх мотиваційних установок. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні емпіричної бази, порівнянні мотивів вступу до шлюбу в різних культурних контекстах, а також у вдосконаленні тренінгових програм із використанням сучасних інтерактивних технологій.

Таким чином, магістерська робота має як теоретичну, так і практичну цінність: вона поглиблює розуміння психологічних чинників шлюбної мотивації та пропонує ефективний інструмент для її розвитку й гармонізації, що дозволяє рекомендувати результати дослідження для використання у професійній діяльності психологів і коучів.

ДЖЕРЕЛА

1. Бех, І. Д. (2015). Особистість у контексті орієнтирів розвивального виховання. Інноватика у вихованні, (1), 7-13.
2. Вінс, В. А., Кузьменко, Т. М., & Матюхіна, І. П. (2023). Чинники задоволеності взаєминами серед молодих та середніх за віком сімейних пар. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, (5), 61-66.
3. Дубковська, О. І. (2019). СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИБОРУ ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА (Doctoral dissertation, КВНЗ «ВАНО»).
4. Зварич, І. М., Чуйко, Г. В., & Колтунович, Т. А. (2019). Екзистенційна та гуманістична психологія: навч. посібник.
5. Іваненко, Л. Г. (2024). Особливості готовності студентської молоді до усвідомленого батьківства.
6. Костів, О. Т. (2023). Роль сім'ї у формуванні уявлень молоді про вибір шлюбного партнера.
7. Пивовар, А. М. (2019). Теоретичні основи дослідження мотивів створення шлюбу. Актуальні проблеми особистісного зростання (збірник наукових праць), 192-195.
8. Сергєєнкова, О. П., Столярчук, О. А., Коханова, О. П., & Пасєка, О. В. (2012). Вікова психологія: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 20012, 384.
9. Семеніхіна, Г. В. (2020). «Соціально-психологічні чинники вибору шлюбного партнера та вступу молоді у шлюб». Луганськ.

- 10.Скрипченко, А. В. (2024). ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК З РІЗНИМ ШЛЮБНИМ СТАТУСОМ. Редакційна колегія, 229.
- 11.Слюсар, Л. І. (2021). Шлюб в Україні у демографічному вимірі: історія і сучасність/НАН України, Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. МВ Птухи. Київ.
- 12.Титаренко, Т. М. (2013). СІМЕЙНИЙ НАРАТИВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАСІБ КОНСТРУЮВАННЯ ПОДРУЖНИХ СТОСУНКІВ. Київ.
- 13.Чепелева, Н. В. (2013). "Дискурсивні засоби самопроекування особистості." Наукові записки [Національного університету Острозька академія]. Психологія і педагогіка 24: 7-11.
- 14.Bleidorn, W. (2015). What accounts for personality maturation in early adulthood?. *Current Directions in Psychological Science*, 24(3), 245-252.
- 15.Buchinger, L., Richter, D., & Heckhausen, J. (2022). The development of life goals across the adult life span. *The Journals of Gerontology: Series B*, 77(5), 905-915.
- 16.Buhler, C. (1964). The human course of life in its goal aspects. *Journal of Humanistic Psychology*, 4(1), 1-18.
- 17.Buss, D. M. (1991). Evolutionary personality psychology. *Annual review of psychology*, 42(1), 459-491.
- 18.Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. WW Norton & company.
- 19.Manning, M. L. (2002). Havighurst's developmental tasks, young adolescents, and diversity. *The Clearing House*, 76(2), 75-78.
- 20.Montgomery, M. J., Hernandez, L., & Ferrer-Wreder, L. (2008). Identity development and intervention studies: the right time for a marriage?. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 8(2), 173-182.
- 21.Ormerod, R. (2020). The history and ideas of sociological functionalism: Talcott Parsons, modern sociological theory, and the relevance for OR. *Journal of the Operational Research Society*, 71(12), 1873-1899.

22. Perry Jr, W. G. (1999). *Forms of Intellectual and Ethical Development in the College Years: a Scheme*. Jossey-Bass Higher and Adult Education Series. Jossey-Bass Publishers, 350 Sansome St., San Francisco, CA 94104.
23. Pratt, M. W., & Matsuba, M. K. (2018). *The life story, domains of identity, and personality development in emerging adulthood: Integrating narrative and traditional approaches*. Oxford University Press.
24. Reis, H. T. (2012). A history of relationship research in social psychology. In *Handbook of the history of social psychology* (pp. 363-382). Psychology Press.
25. Stacey, J. (1983). The new conservative feminism. *Feminist Studies*, 9(3), 559-583.
26. Sternberg, R. J. (1987). Liking versus loving: A comparative evaluation of theories. *Psychological bulletin*, 102(3), 331.
27. Stryker, S. (1955). Attitude ascription in adult married offspring-parent relationships: A study of implications of the social psychological theory of GH Mead. University of Minnesota.
28. Tuber, S., & Tocatly, K. (2022). Intimacy Versus Isolation Revisited: Some New Ways to Think About Early Adulthood in the Light of Cultural and Technological Change. *Emerging Adults in Therapy: How to Strengthen Your Clinical Competency*, 23-39.
29. Tucker, D. (2010, January). Social exchange theory: John Thibaut & Harold Kelley. In *The Proceedings of the Laurel Highlands Communications Conference* (pp. 124-130). Indiana University of Pennsylvania, Department of Communications Media.
30. Waite, L. J. (2005). Marriage and family. In *Handbook of population* (pp. 87-108). Boston, MA: Springer US.

Додаток А

**ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ДЛЯ ПСИХОЛОГІВ, КОУЧІВ
«РОЗВИТОК МОТИВІВ ВСТУПУ ДО ШЛЮБУ В ПЕРІОД РАННЬОЇ
ДОРΟΣЛОСТІ»**

Мета: розвиток усвідомлення мотивів вступу до шлюбу.

Цільова аудиторія: молодь віком 20-40 років.

Тривалість тренінгу: 6 зустрічей по 4 години.

Кількість учасників: 10-12.

План тренінгу:

1. Знайомство.
2. «Усвідомлення мотивації та особистісної готовності».
3. «Соціальні та культурні впливи».
4. «Цінності та очікування у шлюбі».
5. «Самопізнання».
6. Рефлексія

Зустріч 1

Знайомство тренера з учасниками. Тренер представляється. Пояснює, що це за програма та яка їх мета (20 хвилин).

Обговорення правил тренінгу (30 хвилин):

1. Піднімайте руки, коли бажаєте висловити думку.
2. Не перебивайте інших учасників.
3. поважайте думку інших.

4. Приходьте вчасно на зустрічі.
5. Все, що обговорюється в групі, залишається в групі.
6. Уникайте користування телефоном під час тренінгу. Якщо потрібно відповісти на дзвінок — зробіть це поза тренінговим простором.
7. Беріть участь у вправах, дискусія та груповій роботі. Запитуйте, якщо щось незрозуміло, або потрібна додаткова інформація.

Питання для обговорення:

- Чи все зрозуміло?
- Чи є пропозиції для додаткових правил?
- Чи є правила, які викликають сумніви?

Обговорення очікувань від тренінгу (30 хвилин).

Вправа «Снігова куля».

Мета: дізнатись імена одне одного, познайомитись.

Тривалість: 30 хвилин.

Інструкція: перший учасник називай своє ім'я та робить якийсь рух (наприклад, плескає в долоні). Наступний учасник потворою ім'я та рух першого, і називай своє ім'я та робить рух. Третій учасник повторює імена та рухи першого та другого, і називає себе та робить рух. І так до останнього учасника.

Рефлексія:

- Чи легко було запам'ятати імена та рухи інших учасників?
- Як ви себе зараз відчуваєте?

Вправа «Інтерв'ю».

Мета: познайомитися, зав'язати контакти

Тривалість: 20 хв на пару для інтерв'ю, 2–3 хвилини на презентацію кожної людини - загалом 50 хвилин.

Інструкція:

Учасники об'єднуються в пари. Кожен малює на аркуші контур руки або силует партнера. У межах контуру записуються відповіді на запитання інтерв'ю: ім'я, вік, наявність братів і сестер, професія або діяльність, захоплення, щось особисте, очікування від участі в семінарі.

Після завершення роботи кожен презентує свого партнера групі, використовуючи створений «портрет» як основу для розповіді.

Перерва: 20 хвилин.

Психоедукація «Шлюб і мотиви до його вступу».

Тривалість: 60 хвилин.

Шлюб — це багатовимірне явище, яке поєднує в собі соціальні, правові, психологічні та культурні аспекти. Упродовж історії він виконував функцію стабілізації суспільства, регулювання статевих і родинних стосунків, передачі майна, виховання дітей та збереження культурних традицій. Як соціальний інститут, шлюб формує стійкі норми поведінки, визначає ролі чоловіка і жінки, а також забезпечує механізми соціального контролю. У межах функціоналістського підходу, зокрема в працях Талкотта Парсонса, шлюб розглядається як ключовий механізм підтримки соціального порядку, що виконує репродуктивну, соціалізаційну, економічну та емоційну функції.

У юридичному сенсі шлюб — це офіційно зареєстрований союз між двома особами, який надає їм правовий статус подружжя. Він регулює права та обов'язки партнерів щодо майна, дітей, спадщини, соціального захисту. У різних країнах існують різні форми шлюбу: традиційний, цивільний, релігійний, партнерський, і кожна з них має свої правові наслідки.

Психологічно шлюб є глибоким міжособистісним союзом, що базується на любові, довірі, емоційній близькості, спільних цінностях і цілях. У гуманістичній психології (К. Роджерс, К. Бюлер) шлюб розглядається як простір для особистісного зростання, самореалізації та розвитку інтимності.

Е. Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку пов'язує шлюб із завданням «інтимність проти ізоляції», яке є ключовим у період ранньої дорослості. Вступ до шлюбу передбачає наявність психологічної готовності до спільного життя, здатності до компромісу, відповідальності та емоційної зрілості.

У культурному контексті шлюб відображає цінності, традиції, релігійні переконання та соціальні очікування. У різних культурах він може сприйматися як обов'язок, як засіб збереження роду, або як вільний вибір партнерів. У сучасному світі спостерігається тенденція до індивідуалізації шлюбу: зростає роль особистого вибору, емоційної сумісності та партнерства. Молодь дедалі частіше відкладає вступ до шлюбу до моменту досягнення економічної незалежності, професійної реалізації та соціальної зрілості.

У межах психоедукаційного тренінгу важливо не лише розкрити багатогранність поняття шлюбу, а й допомогти учасникам усвідомити власні мотиви до його вступу. Згідно з класифікацією А.О. Чхайдзе, мотиви вступу до шлюбу поділяються на чотири основні групи: духовні, соціально-культурні, економічні та біологічні. Духовні мотиви пов'язані з потребою в любові, підтримці, стабільності та партнерстві. Соціально-культурні — з впливом традицій, релігії, родинних очікувань і нормативного тиску суспільства. Економічні мотиви включають прагнення до матеріальної стабільності, спільного ведення господарства та покращення життєвих умов. Біологічні — з бажанням мати дітей, реалізувати батьківську роль і створити умови для виховання потомства.

Таким чином, шлюб — це не лише формальний союз, а глибоко особистісне рішення, яке формується під впливом багатьох чинників. Його усвідомлення є основою для гармонізації мотивів, формування зрілих стосунків і побудови стабільної сім'ї.

Питання:

- Що для вас є шлюб?

- Чи вважаєте ви шлюб обов'язковим етапом у житті? Чому?
- Які мотиви, на вашу думку, є «нав'язаними» суспільством, а які — справді вашими?
- Що для вас означає «гармонійний союз»?
- Які нові думки або відкриття ви зробили для себе під час психоедукації?
- Чи змінилось ваше ставлення до ідеї шлюбу?

Рефлексія.

Тривалість: 30 хвилин.

- Як ви себе відчуваєте?
- Які думки у вас щодо тренінгу та майбутніх зустрічей?
- Які теми ви би хотіли обговорити?
- З чим ви йдете з цієї зустрічі?

Зустріч 2. «Усвідомлення мотивації та особистісної готовності».

Розминка «Сонце світить на...»

Мета: посміятися, порухатися.

Тривалість: 30 хвилин.

Інструкція:

Усі учасники стають або сідають у щільне коло. Один гравець стає в центр кола та виголошує фразу: «Сонце світить на...», додаючи ознаку, яка стосується когось із присутніх. Наприклад:

- «...того, у кого карі очі»
- «...тих, хто в джинсах»

Усі, кого стосується назване, мають швидко помінятися місцями між собою.

Тим часом гравець у центрі намагається зайняти одне з вільних місць.

Той, хто залишився без місця, стає в центр і гра продовжується.

Психоедукація.

Тривалість: 40 хвилин.

Усвідомлення власної мотивації та рівня особистісної готовності до стосунків — це ключовий етап на шляху до зрілих, гармонійних партнерських зв'язків. У період ранньої дорослості, коли людина активно формує свою життєву позицію, питання створення стосунків і шлюбу набуває особливого значення. Проте часто рішення про вступ до шлюбу приймається під впливом зовнішніх очікувань, емоційного імпульсу або страху самотності, а не на основі глибокого розуміння себе.

Мотивація — це внутрішній рушій, який спонукає нас до певних дій. У контексті стосунків вона може бути різною: прагнення до любові, потреба в підтримці, бажання мати дітей, соціальний статус, економічна стабільність, страх залишитися на самоті, або навіть спроба втекти від внутрішньої порожнечі. Важливо не просто мати мотив, а розуміти його природу: чи він базується на моїх справжніх потребах, чи є реакцією на зовнішній тиск або внутрішню тривогу.

Особистісна готовність — це здатність брати відповідальність за себе і за стосунки, вміння будувати довіру, зберігати межі, приймати партнера таким, яким він є, і бути відкритим до змін. Це не про ідеальність, а про зрілість. Людина, яка готова до партнерства, не шукає «рятівника» чи «ідеального» партнера, а прагне взаємності, співпраці, розвитку.

Усвідомлення мотивації та готовності починається з самопізнання. Це процес, у якому ми ставимо собі запитання: «Чому я хочу бути у стосунках?» «Що для мене означає шлюб?» «Які мої очікування від партнера?» «Чи готовий(а) я ділити життя з іншою людиною?» «Чи вмію я говорити про свої потреби, слухати, приймати іншу точку зору?» «Чи можу я бути щасливим(ою) сам(а), без партнера?»

Ці запитання не мають «правильних» відповідей. Вони створені для того, щоб допомогти людині побачити себе глибше, зрозуміти свої внутрішні мотиви, виявити зони росту. Адже нерідко ми вступаємо у стосунки,

сподіваючись, що партнер «виправить» нас, «доповнить» або «зробить щасливими». Але справжнє партнерство починається тоді, коли кожен приходить у нього як цілісна особистість.

Психоедукація на тему мотивації та готовності допомагає молодим людям не поспішати з рішенням, а дати собі час на внутрішню роботу. Це не про відмову від стосунків, а про їхнє усвідомлене створення. Коли ми знаємо, чого хочемо, і готові працювати над собою — ми здатні будувати зв'язки, які приносять радість, підтримку і розвиток.

Усвідомлення мотивів — це не одноразова дія, а процес. І що більше ми знаємо про себе, то менше ризикуємо втратити себе у стосунках. А отже — більше шансів створити партнерство, яке не буде втечею від себе, а простором для зростання.

Вправа-дискусія «Чому я хочу одружитися?».

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні мотиви вступу до шлюбу, розрізнити внутрішні потреби та зовнішні впливи, сформувати особисту позицію щодо партнерства.

Тривалість: 60 хвилин.

Матеріали:

- Аркуші або картки з запитаннями
- Маркери, ручки
- Простір для роботи в трійках або четвірках

Вступне слово тренера: коротке пояснення, що мотиви вступу до шлюбу можуть бути різними — емоційними, соціальними, прагматичними, репродуктивними — і що важливо не просто мати мотив, а розуміти його природу.

Питання:

- Чи замислювалися ви, чому саме хочете (або не хочете) одружитися?
- Чи ваші мотиви — це ваш вибір, чи вплив оточення?

Індивідуальна рефлексія.

Учасникам пропонується відповісти письмово на запитання:

- Які причини я називаю, коли думаю про шлюб?
- Що я очікую від партнера і стосунків?
- Які мої внутрішні потреби стоять за цим бажанням?
- Чи є в моїх мотивах страхи, тиск, бажання втекти?
- Які мотиви я вважаю зрілими, а які — імпульсивними?

Робота в малих групах

Учасники об'єднуються в трійки або четвірки. Кожен ділиться одним або двома своїми мотивами (за бажанням). Група обговорює:

- Чи є спільні мотиви?
- Які з них здаються глибокими, а які — поверхневими?
- Як зовнішні чинники (родина, культура, медіа) впливають на ці мотиви?
- Чи змінювалися ваші мотиви з віком або досвідом?

Загальне обговорення.

Тренер збирає ключові думки від груп:

- Які мотиви найчастіше звучали?
- Що було несподіваним або новим?
- Як учасники тепер бачать своє бажання одружитися?
- Які мотиви хочеться переосмислити?

Підсумкове запитання: «Як я можу зробити своє рішення про шлюб більш усвідомленим і вільним від зовнішнього тиску?»»

Перерва: 20 хвилин.

Вправа «Акторська розминка».

Мета: переключення уваги, активізація енергії, емоційне розвантаження, розвиток емпатії.

Тривалість: 20 хвилин.

Інструкція: ведучий обирає просте речення, наприклад: «У саду падали яблука». Починаючи з першого учасника праворуч від ведучого, кожен по черзі вимовляє це речення, змінюючи інтонацію. Інтонації мають бути різноманітними: запитальна, здивована, радісна, байдужа, сердита тощо. Повторювати вже використані інтонації не дозволяється. Якщо гравець не може придумати нову інтонацію — він вибуває з гри. Гра триває, доки не залишиться один або два переможці.

Вправа-дискусія: «Чи готовий(а) я до шлюбу?».

Мета: сприяти усвідомленню учасниками рівня особистісної готовності до партнерських стосунків і шлюбу, виявити сильні сторони та зони розвитку, сформувані реалістичне бачення себе у стосунках.

Тривалість: 40 хвилин.

Матеріали:

- Аркуші з запитаннями
- Маркери, ручки
- Простір для роботи в парах

Вступне слово тренера: коротке пояснення, що особистісна готовність до шлюбу — це не про вік чи статус, а про внутрішню зрілість: здатність брати відповідальність, будувати довіру, зберігати межі, приймати себе та іншого.

Питання:

- Що для вас означає бути «готовим(ою) до шлюбу»?
- Чи можна бути готовим, не маючи партнера?

Індивідуальна рефлексія

Учасникам пропонується письмово відповісти на запитання:

- Як я поведжуся у близьких стосунках?
- Чи вмію я говорити про свої потреби?
- Чи здатний(а) я слухати і приймати іншу точку зору?
- Як я реагую на конфлікти?
- Чи можу я бути щасливим(ою) сам(а)?

- Чи готовий(а) я ділити простір, час, ресурси?
- Чи вмію я зберігати баланс між «я» і «ми»?

Учасники можуть позначити свої відповіді на шкалі (від 1 до 10) або коротко описати.

Робота в парах

Учасники об'єднуються в пари. Кожен ділиться одним або двома своїми висновками. Партнер ставить уточнюючі запитання:

- Що тебе привело до такого висновку?
- Як ти це проявляєш у житті?
- Що ти хочеш змінити або розвинути?

Тренер нагадує, що це не інтерв'ю, а діалог, у якому важлива підтримка, без оцінювання.

Загальне обговорення

Тренер збирає ключові думки:

- Які ознаки особистісної готовності звучали найчастіше?
- Що було несподіваним або новим?
- Які внутрішні ресурси учасники вже мають?
- Які зони розвитку вони визначили?

Підсумкове запитання: «Що я можу зробити вже зараз, щоб бути більш готовим(ою) до партнерства?»

Рефлексія.

Тривалість: 30 хвилин.

- Як ви себе відчуваєте?
- Що нового для себе дізнались?
- Що було найбільш корисним?
- З чим ви сьогодні йдете із зустрічі?

Зустріч 3. «Соціальні та культурні впливи»

Розминка «Плутанина». **Мета:** командна взаємодія, тілесна активізація, розвиток комунікаційних навичок та довіри.

Тривалість: приблизно 30 хвилин.

Інструкція: учасники стають у щільне коло та простягають праву руку до центру. За командою ведучого кожен обирає собі партнера для рукостискання правою рукою. Важливо, щоб кількість учасників була парною. Потім усі простягають ліву руку й знаходять іншого партнера для рукостискання (не того самого, що вже тримає праву руку). У результаті утворюється «вузол» із переплечених рук. Завдання групи — розплутатися, тобто повернутися до початкового кола, не розриваючи рукостискань. Для ускладнення можна заборонити будь-яке словесне спілкування під час виконання завдання.

Психоедукація.

Тривалість: 40 хвилин.

У період ранньої дорослості людина активно формує свою життєву позицію, приймає ключові рішення, зокрема щодо створення сім'ї. Одним із найважливіших таких рішень є вступ до шлюбу. Хоча це здається особистим вибором, насправді він часто формується під впливом соціальних і культурних чинників, які діють як зовні, так і зсередини — через засвоєні норми, очікування, традиції та досвід.

Соціальні впливи — це ті чинники, які походять із найближчого оточення: родини, друзів, освітнього середовища, професійного кола. Молоді люди нерідко стикаються з прямим або непрямим тиском: «Тобі вже час», «Коли весілля?», «Усі вже одружилися». Такі фрази можуть викликати тривогу, сумніви або навіть примусове рішення, яке не відповідає внутрішнім потребам. Соціальні очікування створюють уявлення про «норму» — коли, з ким і чому варто одружуватися. Вони можуть підштовхувати до шлюбу не через бажання, а через страх бути «не таким, як усі».

Культурні впливи — це ширший пласт, який включає традиції, релігійні переконання, національні особливості, історичні моделі сім'ї. У багатьох культурах шлюб розглядається як обов'язковий етап дорослішання, як засіб

збереження роду, як соціальна гарантія. В українському контексті, особливо в сільських або традиційних громадах, шлюб часто асоціюється з відповідальністю, стабільністю, продовженням сімейної лінії. Водночас у сучасному міському середовищі дедалі більше молодих людей ставлять на перше місце самореалізацію, кар'єру, свободу вибору — і це створює внутрішній конфлікт між «треба» і «хочу».

Медіа також відіграють важливу роль у формуванні шлюбних уявлень. Фільми, серіали, соціальні мережі створюють романтизовані образи стосунків, де шлюб — це щасливий фінал, а не щоденна праця. Молодь, яка виростає на таких прикладах, може мати завищені очікування або, навпаки, боятися реальності. Крім того, медіа демонструють альтернативні моделі: цивільні шлюби, відкриті стосунки, відмову від шлюбу — що розширює спектр вибору, але водночас може створювати плутанину.

Родинні сценарії — ще один потужний чинник. Те, як ми бачили шлюб у своїй сім'ї, як взаємодіяли батьки, як вирішували конфлікти, як проявляли любов — усе це формує наші внутрішні уявлення про те, якими мають бути стосунки. Якщо досвід був позитивним, ми прагнемо його повторити. Якщо ж негативним — можемо уникати шлюбу або несвідомо відтворювати деструктивні моделі.

Усе це свідчить про те, що рішення про вступ до шлюбу — це не лише про любов чи готовність. Це також про здатність розпізнати зовнішні впливи, критично їх осмислити і зробити вибір, який відповідає власним цінностям, потребам і життєвим цілям. Психоедукація на цю тему допомагає молодим людям усвідомити, що шлюб — це не обов'язок, а можливість. І що найкращий час для нього — не коли «треба», а коли «готовий(а)».

Вправа «Родинне дерево».

Тривалість: 40 хвилин.

Інструкція: намалуйте родинне дерево (усіх родичів, яких згадаєте). Позначте, якими були стосунки між членами родини в шлюбі: чи тривалим

був шлюб, які стосунки між партнерами були, скільки було дітей в сім'ї, чи мав хтось з членів родини шкідливі звички, чи були розлучення, який тип шлюбу вони мали тощо.

Обговорення:

- Які стосунки були у ваших родичів?
- Чи є схожі сценарії між кожним поколінням? Чи мають стосунки схожі патерни?
- Чи ваше бачення шлюбу сходиться з тим, яким шлюб був у ваших родичів?
- Чи змінилось ваше бачення шлюбу? Як саме?
- Що найбільше вас вразило?

Перерва: 20 хвилин.

Руханка «Ураган».

Тривалість: 30 хвилин.

Мета: активізація уваги, розвиток спостережливості, зняття напруги, створення позитивної атмосфери.

Інструкція: учасники розміщуються на стільцях у колі. Один із них — ведучий — стає в центр. Ведучий озвучує ознаку, яку бачить серед присутніх (наприклад: *«Усі, хто в білій сорочці»*, *«У кого темні очі»*, *«Хто сьогодні чистив зуби»*). Усі, хто відповідає зазначеній ознаці, мають обов'язково змінити місце. У цей момент ведучий намагається зайняти одне з вільних місць. Той, хто залишився без стільця, стає новим ведучим. Якщо ведучий довго не може знайти собі місце, він може вигукнути **«Ураган!»** — тоді всі учасники повинні одночасно змінити місце.

Вправа «Беріть відповідальність на себе».

Мета: допомогти учасникам усвідомити особисту відповідальність за власне життя, вибори, дії та ставлення до себе і світу.

Тривалість: 60 хвилин.

Вступне слово тренера:

Чи погоджуєтесь із думкою, що ніхто не проживе наше життя замість нас? Фріц Перлз писав: *людина стає особистістю лише тоді, коли добровільно і свідомо бере відповідальність за свої вчинки, слова, поведінку, ставлення до інших і до себе, за свою долю.* Без цього — незалежно від віку — ми залишаємося дітьми.

Також ми звикли, що на нас та нашу думку часто мають вплив соціальні норми чи стереотипи. Наприклад, у 30 років заміж вже пізно виходити. Медіа зазвичай показує нам лише ідеальну сторону шлюбу, а недоліки приховуються. І тому ми часто маємо викривлене уявлення про це. Тому зараз пропоную виконати вправу, щоб зрозуміти, що саме ви відповідаєте за рішення про вступ до шлюбу, якого партнера оберете, коли ви це зробите тощо.

Інструкція до виконання:

1. **Рефлексія (до 5 хвилин):** подумайте і запишіть усе, за що ви **особисто відповідаєте** при виборі партнера, під час вирішення про вступ до шлюбу. Не обмежуйте себе — це можуть бути дії, рішення, емоції, стосунки, здоров'я, розвиток тощо.
2. **Структурування:** розділіть записані пункти на дві колонки:
 - «Відповідаю повною мірою» — ті сфери, де ви відчуваєте контроль і відповідальність
 - «Відповідаю недостатньо» — ті, де ви ухиляєтесь або перекладаєте відповідальність на інших
3. **Усвідомлення потреби:** складіть окремий список того, за що ви не берете відповідальність, але відчуваєте потребу це змінити.

Зверніть увагу: мова йде лише про **відповідальність за себе**, своє життя, свої рішення — не про інших людей.

Рефлексія.

Тривалість: 20 хвилин.

- Як ви себе відчуваєте?
- Що нового для себе дізнались?
- Що було найбільш корисним?
- З чим ви сьогодні йдете із зустрічі?

Зустріч 4. «Цінності та очікування у шлюбі»

Розминка «Ми з тобою схожі тим, що...».

Мета: розвиток емпатії, усвідомлення спільного та унікального в кожному, покращення комунікації в групі.

Тривалість: приблизно 30 хвилин.

Інструкція: учасники утворюють два кола — внутрішнє та зовнішнє — так, щоб кількість людей у кожному була однаковою. Пари формуються між учасниками, які стоять одне навпроти одного в обох колах.

Представник зовнішнього кола починає діалог фразою: «Ми з тобою схожі тим, що...», додаючи спільну рису або факт (наприклад: «...ми обоє навчаємося в одному класі», «...любимо тварин»).

У відповідь учасник внутрішнього кола продовжує: «Ми з тобою відрізняємося тим, що...», вказуючи на якусь відмінність (наприклад: «...у нас різний колір очей», «...я люблю читати, а ти — малювати»).

Після завершення обміну фразами ведучий дає сигнал, і внутрішнє коло зміщується на одну позицію за годинниковою стрілкою, утворюючи нові пари.

Вправа триває до того моменту, поки кожен учасник внутрішнього кола не поспілкується з усіма в зовнішньому.

Психоедукація.

Тривалість: 50 хвилин

Шлюб — це не лише юридичний союз чи соціальна традиція. Це глибокий міжособистісний простір, у якому двоє людей щодня взаємодіють, приймають рішення, розвиваються і стикаються з викликами. Те, як ми будуємо цей простір, залежить від наших внутрішніх цінностей і очікувань. Саме вони визначають, що для нас є прийнятним, бажаним, важливим — і що ми готові вкладати у стосунки.

Цінності — це глибинні переконання, які формують наше ставлення до життя, людей, себе. У шлюбі вони проявляються у всьому: у способі спілкування, у ставленні до грошей, дітей, свободи, вірності, підтримки, кар'єри, духовності. Якщо партнери мають схожі або узгоджені цінності, їм легше будувати довіру, приймати рішення, переживати кризи. Якщо ж цінності суперечать одне одному — виникають конфлікти, непорозуміння, відчуття «ми не про одне».

Очікування — це уявлення про те, як має виглядати шлюб, як поводитиметься партнер, як розвиватимуться стосунки. Часто вони формуються під впливом родинного досвіду, культури, медіа, попередніх стосунків. Ми можемо очікувати, що партнер буде «завжди поруч», «завжди розуміти», «ніколи не змінюватися» — і розчаровуватися, коли реальність виявляється іншою. Очікування — це не проблема, якщо вони усвідомлені, гнучкі і проговорені. Проблема виникає тоді, коли вони залишаються неозвученими або надмірно ідеалізованими.

Цей процес — не про пошук «ідеального партнера», а про створення простору, де двоє можуть бути собою, домовлятися, змінюватися і зростати. Коли ми усвідомлюємо свої цінності, ми не губимо себе у стосунках. Коли ми усвідомлюємо свої очікування, ми не перекладаємо відповідальність за щастя на іншого. Ми стаємо партнерами, а не споживачами любові.

Усвідомлення цінностей і очікувань — це не гарантія ідеального шлюбу, але це основа для зрілого вибору, чесного діалогу і справжньої близькості. І що раніше ми почнемо цей процес — то більше шансів, що наші стосунки будуть не просто формальні, а живі, глибокі і наповнені сенсом.

Вправа «Банка життя».

Мета: Сприяти усвідомленню життєвих пріоритетів, формуванню відповідального ставлення до власного життя, розумінню цінностей і балансу між важливим, другорядним і незначним.

Тривалість: 40 хвилин.

Матеріали:

- Прозора скляна банка
- Великі камінці або мушлі
- Горох або квасоля
- Пісок
- Пляшка з водою

Хід вправи:

1. **Початок розмови:** Поставте банку на стіл і запитайте: – *Що ви можете сказати про цю банку?* (Очікувані відповіді: «вона порожня», «скляна», «в ній нічого немає» тощо.)
2. **Камінці:** Дістаньте мішок із великими камінцями й поступово заповніть ними банку. Запитайте: – *А тепер що ви скажете про банку?* (Відповіді можуть бути: «вона майже повна», «ще є трохи місця» тощо.)
3. **Горох:** Засипте горох у банку — він заповнить простір між камінцями. Знову запитайте: – *А тепер?*
4. **Пісок:** Засипте пісок — він проникне в найменші проміжки. Запитайте: – *Чи залишилось місце?*
5. **Вода:** Нарешті, повільно влийте воду — вона заповнить навіть ті порожнини, які здавалися заповненими. Скажіть: – *Тепер банка справді повна.*

Пояснення метафори:

- **Банка** — це наше життя.
- **Камінці** — найважливіше: родина, здоров'я, любов, цінності, мрії.

- **Горох** — речі, які мають значення, але не є життєво необхідними: матеріальні блага, статус, комфорт.
- **Пісок** — дрібниці, щоденні турботи, незначні клопоти.
- **Вода** — простір для відпочинку, гумору, легкості, байдикування.

Головна ідея: Якщо спочатку заповнити життя дрібницями (піском), для справді важливого вже не залишиться місця. Починайте з головного — тоді все інше знайде своє місце.

Обговорення:

- Що для вас є «камінцями» у житті?
- Чи бувало так, що «пісок» займав надто багато простору?
- Як ви можете змінити свій розпорядок, щоб приділяти більше уваги головному?
- Що для вас означає «вода» — і як ви знаходите час для неї?

Перерва 20 хвилин.

Розминка «Циклоп».

Мета: активізація групи, залучення всіх учасників до спільної дії, розвиток уважності, виявлення неформальних лідерів та соціально активних учасників.

Тривалість: 30 хвилин.

Інструкція: усі учасники стають у коло, один із них — ведучий — займає позицію в центрі. Завдання гравців — встановити зоровий контакт із учасником, який стоїть навпроти (візаві), **без слів і жестів**. Щойно контакт встановлено, обидва учасники мають **одночасно помінятися місцями**, пробігаючи через центр кола. Ведучий уважно спостерігає за динамікою поглядів і намагається перехопити момент зміни, щоб зайняти одне з місць гравців, які перебігають. Той, хто залишився без місця, стає новим ведучим, і гра продовжується.

Вправа «Мій договір очікувань».

Мета: Допомогти учасникам визначити власні очікування щодо шлюбу, розрізнити реалістичні та ідеалізовані уявлення, сформувані основу для відкритого діалогу з майбутнім партнером.

Тривалість: 50 хвилин.

Матеріали:

- Аркуші з шаблоном «договір очікувань»
- Ручки, маркери
- Простір для роботи в парах

Вступне слово тренера: тренер пояснює, що очікування — це внутрішні уявлення про те, як має виглядати шлюб, як поводитиметься партнер, як розвиватимуться стосунки. Часто вони залишаються неозвученими, що призводить до конфліктів. Усвідомлення і проговорення очікувань — це перший крок до зрілого партнерства.

Питання:

- Які очікування я маю щодо шлюбу?
- Чи вони реалістичні, гнучкі, проговорені?

Індивідуальна робота

Учасники заповнюють шаблон «Мій договір очікувань», який складається з таких блоків:

1. **Я очікую, що в шлюбі буде...** (наприклад: підтримка, спільні рішення, романтика, фінансова стабільність, діти, свобода, духовна близькість).
2. **Я очікую від партнера...** (наприклад: чесність, турботу, ініціативу, вірність, емоційну відкритість).
3. **Я готовий(а) дати у шлюбі...** (наприклад: час, увагу, підтримку, гнучкість, спільне планування)
4. **Що для мене неприйнятне у стосунках...** (наприклад: контроль, байдужість, зрада, емоційна закритість)
5. **Я розумію, що...** (наприклад: партнер — не ідеальний, шлюб — це процес, очікування можуть змінюватися)

Робота в парах

Учасники об'єднуються в пари (не обов'язково романтичні). Кожен презентує свій «договір» і відповідає на запитання партнера:

- Що для тебе найважливіше у цьому договорі?
- Яке очікування ти вважаєш найвразливішим?
- Що ти готовий(а) переглянути або уточнити?

Загальне обговорення

Тренер збирає ключові думки:

- Які очікування звучали найчастіше?
- Що було несподіваним або новим?
- Як учасники бачать свої очікування після вправи?
- Які очікування потребують проговорення з майбутнім партнером?

Підсумкове запитання: «Яке одне очікування я хочу зробити більш усвідомленим і гнучким?»

Рефлексія.

Тривалість: 20 хвилин.

- Як ви себе відчуваєте?
- Що нового для себе дізнались?
- Що було найбільш корисним?
- З чим ви сьогодні йдете із зустрічі?

Зустріч 5. «Самопізнання»

Вправа «Театр Кабукі».

Тривалість: 30 хвилин.

Мета: активізація групи, розвиток невербального самовираження, командна взаємодія, емоційне розвантаження.

Інструкція: учасники діляться на дві команди. Кожна команда обирає, кого буде зображати: **принцесу, дракона або самурая.**

Ведучий демонструє характерні жести для кожної ролі:

- **Принцеса** — кокетливо робить реверанс.
- **Дракон** — загрозово піднімає руки та крокує вперед.
- **Самурай** — імітує замах мечем.

Після вибору ролей ведучий озвучує правила взаємодії:

- Принцеса зачаровує самурая
- Самурай перемагає дракона
- Дракон з'їдає принцесу

Команди шикуються у дві лінії одна навпроти одної. За сигналом ведучого кожна команда одночасно демонструє обрану роль за допомогою відповідного жесту.

Визначається переможець раунду:

- Якщо ролі різні — бал отримує команда з перевагою згідно з правилами
- Якщо ролі однакові — жодна команда не отримує бал.

Гра триває кілька раундів. Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість балів.

Психоедукація.

Тривалість: 50 хвилин.

У стосунках ми не просто взаємодіємо з іншою людиною — ми відкриваємо себе. Самопізнання є фундаментом здорового партнерства, адже саме через нього ми розуміємо, хто ми є, чого прагнемо, які потреби маємо, і як поведимося у близьких зв'язках. Без цього внутрішнього знання ми ризикуємо жити за чужими сценаріями, повторювати несвідомі моделі або втрачати себе у стосунках.

Самопізнання — це процес, що включає усвідомлення власних почуттів, переконань, цінностей, життєвих цілей і реакцій. Це не лише про те, щоб знати свої сильні сторони, а й про здатність визнавати вразливість, страхи, внутрішні конфлікти. У партнерстві це знання дозволяє нам бути чесними — з собою і з іншою людиною. Ми починаємо розуміти, чому

реагуємо так чи інакше, чому обираємо певних партнерів, чому повторюємо ті самі помилки або, навпаки, уникаємо близькості.

У стосунках ми часто беремо на себе певні ролі. Деякі з них — усвідомлені, інші — сформовані під впливом дитячого досвіду, родинних моделей або попередніх стосунків. Хтось звик бути «рятівником» — завжди допомагати, навіть ціною власного комфорту. Інший — «контролером», який боїться втратити стабільність і тому прагне керувати всім. Є ті, хто шукає опору в партнері, бо не впевнений у собі, і ті, хто уникає близькості, бо боїться бути вразливим. Ці ролі не є добрими чи поганими — вони просто є. Але важливо запитати себе: чи вони відповідають моїм справжнім потребам? Чи я обираю їх свідомо?

Самопізнання допомагає нам не перекладати відповідальність за своє щастя на партнера. Ми починаємо розуміти, що стосунки — це не спосіб «заповнити порожнечу», а простір для взаємного зростання. Ми вчимося говорити про свої потреби, встановлювати межі, приймати себе і партнера такими, якими ми є. Це дозволяє будувати стосунки на основі довіри, поваги і свободи, а не страху, залежності чи очікувань.

Шлях до самопізнання — це щоденна практика. Це може бути ведення щоденника, розмова з собою, рефлексія після конфліктів, аналіз минулих стосунків, визначення власних цінностей. Це також може бути участь у тренінгах, робота з психологом, читання літератури, яка допомагає краще зрозуміти себе. Головне — бути чесним і відкритим до змін.

У підсумку, самопізнання — це не розкіш, а необхідність. Воно дозволяє нам не втрачати себе у стосунках, обирати партнера не з потреби, а з бажання, будувати зв'язок, у якому є місце для двох повноцінних особистостей. І чим глибше ми знаємо себе, тим більше шансів, що наші стосунки будуть справжніми, живими і гармонійними.

Питання:

- Які ви знаєте ролі у стосунках?
- Що нового ви для себе дізнались?

Вправа «Коло субособистостей».

Тривалість: 40 хвилин.

Мета:

- усвідомити зв'язок між власними бажаннями та життєвими цінностями
- навчитися аналізувати внутрішні мотиви
- краще зрозуміти своє «Я» та його здатність вирішувати внутрішні конфлікти

Інструкція:

- **Складання списку бажань** Запишіть усі свої бажання — як ті, що вже реалізовані, так і ті, які ще залишаються мріями. Не обмежуйте себе: це можуть бути матеріальні, емоційні, соціальні чи духовні прагнення. Наприклад: *не хворіти, мати стабільний дохід, завершити навчання, бути коханим, мати власне житло, стати добрим батьком/матір'ю тощо.*
- **Рефлексія над списком** Прочитайте уважно свій перелік. Зверніть увагу на внутрішні реакції:
 - Чи є у вас внутрішній голос, який підтримує ці бажання?
 - Чи виникає критика або осуд щодо певних пунктів?
 - Визначте, які бажання справді ваші, а які — нав'язані очікуваннями оточення.
- **Виділення ключових бажань** Коли список буде повним (приблизно 20 пунктів), оберіть **5–6 найважливіших**. Об'єднайте споріднені бажання в узагальнені формулювання, наприклад: *«Займатися спортом і підтримувати фізичну форму»*.
- **Створення «Кола субособистостей»** На великому аркуші паперу намалюйте **велике коло** (≈ 20 см у діаметрі).
 - У центрі — **менше коло** (1–2 см) — це ваше «Я».

- Зовнішнє кільце розділіть на **5–6 сегментів**, кожен із яких представляє одну субособистість, пов'язану з конкретним бажанням.
- **Візуалізація бажань** У кожному сегменті намалюйте **символ**, який асоціюється з відповідним бажанням. Не хвилюйтеся щодо художніх навичок — головне, щоб символ був зрозумілим для вас.
- **Іменування субособистостей** Придумайте **імена або образи** для кожної субособистості. Це можуть бути як функціональні назви (*Авантюрист, Знавець, Здоров'як*), так і метафоричні (*Лісовий Ельф, Міс Божество*). Обирайте ті, що мають для вас особистий сенс.
- **Оформлення центрального «Я»** Розфарбуйте внутрішнє коло — ваш центр. Це може бути символом гармонії, сили, стабільності або пошуку.

Примітка для тренера. Цю вправу можна повторювати з часом, адже субособистості можуть змінюватися відповідно до особистісного розвитку, нових досвідів та переосмислення цінностей.

Перерва: 20 хвилин.

Вправа «З світу по нитці».

Мета: активізація уваги, повернення до робочого ритму після перерви, розвиток логічного мислення та мовної інтуїції.

Тривалість: 30 хвилин.

Інструкція: один із учасників або ведучий загадує рядок із відомої пісні, вірша чи новий термін. Речення має складатися з **6–7 слів**. Завдання інших учасників — **відгадати загаданий рядок**, ставлячи до 10 запитань. На кожне запитання провідний гравець відповідає **одним реченням**, і в **6–7 відповідях** (залежно від кількості слів у рядку) він має **включити по одному слову** з загаданого вислову.

Важливо:

- Слова мають бути використані **в початковій формі** — без змін за відмінками, числами чи часами.
- Порядок слів у відповідях може бути довільним.
- Якщо в рядку є прийменник, він має бути в парі з наступним словом.

Після завершення 10 відповідей учасники намагаються **відтворити повний рядок** за підказками.

Вправа «Чищення цибулини».

Мета: глибше усвідомити свою сутність, уявити внутрішнє «Я», визначити особисті цілі та справжні бажання.

Тривалість: 25 хвилин.

Інструкція:

1. Сядьте зручно, заплющте очі та розслабтеся.
2. Уявіть перед собою **велику цибулину**, що складається з багатьох шарів.
3. Зовнішній шар — тонка коричнева лушпина — символізує ваше **зовнішнє «Я»**, тобто соціальні ролі, маски, поведінку, яку ви демонструєте перед іншими.
4. Уявно зніміть цей шар. Спостерігайте, **який образ виникає під ним**.
5. Не аналізуйте — просто **спостерігайте**. Зверніть увагу на емоції, асоціації, внутрішні реакції, які викликає цей образ.

Обговорення:

- Який внутрішній образ з'явився після зняття зовнішнього шару?
- Чи вдалося вам побачити своє **справжнє «Я»**?
- Які **цілі та бажання** стали більш зрозумілими після цієї візуалізації?
- Що вас здивувало або надихнуло в цьому процесі?

Вправа «Моє позитивне відображення»

Мета:

- формування позитивної Я-концепції;
- розвиток рефлексії;
- покращення соціального сприйняття (перцепції).

Тривалість: 25 хвилин.

Вступне слово тренера:

У нашій культурі часто вважається, що добра людина — це та, яка живе заради інших, ставить себе на останнє місце. Така ідея має сенс, але її по-різному сприймають різні люди. Особливо глибоко її переживають ті, хто вже має розвинене почуття совісті та не схильний до егоїзму.

Психологи стверджують: ми здатні любити інших настільки, наскільки любимо себе. Люди, які знають свої сильні сторони, поважають себе та дбають про власний розвиток — як добрі батьки дбають про своїх дітей — мають більше шансів на гармонійне життя.

Притча для роздумів: «Трохи срібла»

Учитель просить учня подивитися у вікно — той бачить світ: людей, коней, базар. Потім — у дзеркало: бачить лише себе. І хоча обидва предмети зроблені зі скла, тонкий шар срібла змінює все. **Висновок:** не дозволяй, щоб твоє серце перетворилося на дзеркало — дивись на світ, а не лише на себе.

Інструкція до вправи:

1. Учасники сідають у коло.
2. Ведучий передає дзеркало по колу.
3. Кожен учасник дивиться в дзеркало, але уявляє, що бачить **не себе**, а **незнайому людину**, яка викликає інтерес.
4. Завдання — уважно «вивчити» цю уявну особистість і відповісти на запитання:
 - Що в ній приваблює?
 - За що її можна любити?
 - Що викликає повагу або захоплення?
 - Чим вона може пишатися?

- Який позитивний ресурс вона має?

5. Важливо відповідати **щиро та серйозно**, не вдаючись до жартів чи поверхневих оцінок.

Обговорення:

- Яке запитання було найпростішим для відповіді?
- Яке — найскладнішим?
- Що стало причиною труднощів?
- Які емоції виникли під час виконання завдання?
- Чи змінилося ваше ставлення до себе після цієї вправи?

Якщо хтось не зміг назвати жодної позитивної риси — це важливий сигнал. Варто замислитися над тим, як ви ставитеся до себе і чому.

Рефлексія.

Тривалість: 20 хвилин.

- Як ви себе відчуваєте?
- Що нового для себе дізнались?
- Що було найбільш корисним?
- З чим ви сьогодні йдете із зустрічі?

Зустріч 6. Рефлексія

Вправа «Застигла картинка».

Мета: переключення уваги, налаштування на подальшу роботу, формування командної взаємодії, емоційний обмін.

Тривалість: 30 хвилин.

Інструкція: учасники діляться на дві команди шляхом розрахунку на «перший» і «другий». Ведучий озвучує абстрактне поняття, яке потрібно втілити у формі статичної сцени (наприклад: *радість, успіх, захоплення*). Протягом 5 хвилин кожна команда створює «застиглу картинку» —

композицію з нерухомих поз учасників, яка символізує обране поняття.

Після презентації сцени команда пояснює:

- що саме вони зобразили;
- які емоції переживали в процесі;
- чия була ідея;
- як вона виникла.

За бажанням, у сцену можна інтегрувати терміни або поняття, які потрібно закріпити в межах заняття.

Вправа «Дій!».

Мета: Сприяти усвідомленню особистих змін, формуванню конкретних планів на майбутнє з урахуванням знань і досвіду, отриманих під час тренінгу.

Тривалість: 45 хвилин.

Інструкція.

Рефлексія: Запропонуйте учасникам подумати:

- Що я виніс/винесла з цього тренінгу?
- Які ідеї, навички, відкриття були для мене найціннішими?
- Що я хочу змінити або почати робити інакше після завершення навчання?

Планування: Попросіть учасників розділити аркуш паперу на три стовпці з такими заголовками:

- **«Завтра»** — що я зроблю вже найближчим часом
- **«Через три місяці»** — які зміни або дії я планую в середньостроковій перспективі
- **«Через шість місяців»** — які довгострокові цілі я хочу реалізувати

У кожному стовпці учасники записують конкретні дії, рішення або кроки, які вони планують здійснити.

Обмін у групі: Після завершення письмової частини дайте кожному учаснику можливість зачитати **один найважливіший пункт** зі свого плану — з будь-якої колонки.

Вправа «Подарунки».

Мета: завершити тренінг у теплій, доброзичливій атмосфері; сприяти емоційному обміну, розвитку емпатії та позитивного ставлення до учасників групи.

Тривалість: 45 хвилин.

Інструкція: напишіть імена всіх учасників на окремих листочках. Складіть їх у коробку або мішечок. Кожен учасник витягує одне ім'я (не своє). Якщо витягнуто власне ім'я — повертає назад і витягує інше.

Учасникам надається кілька хвилин, щоб придумати **уявний подарунок**, який вони хотіли б подарувати цій людині. Подарунок може бути символічним, емоційним, фантастичним або практичним — головне, щоб він був **щирим і персоналізованим**.

По черзі кожен учасник озвучує ім'я людини, якій дарує подарунок, і описує сам подарунок. Можна додати коротке пояснення: *чому саме цей подарунок, що він символізує, які якості людини надихнули на вибір*.

Загальна рефлексія усього тренінгу.

Тривалість: 2 години.

- Що для вас було найціннішим у цьому тренінгу?
- Який момент або вправа запам'яталися найбільше?
- Що здивувало або стало несподіваним відкриттям?
- Які теми або питання викликали найбільший внутрішній відгук?
- Як ви почувалися на початку і як зараз?
- Що ви хочете забрати з собою з цього тренінгу?
- Які зміни ви вже помітили в собі?
- Який перший крок ви готові зробити після завершення?

- Що б ви порадили собі на початку тренінгу?
- Одне слово або образ, який символізує ваш досвід участі.
- Яке побажання ви хотіли б залишити групі?
- Що ви хочете сказати собі «майбутньому»?