

Яна Стасюк,
здобувач вищої освіти
факультету педагогічних технологій
та освіти впродовжжиття
(Державний університет «Житомирська політехніка»)

Науковий керівник:
Олексій Сабадуха,
кандидат філософських наук
доцент кафедри психології та соціально-забезпечення
(Державний університет «Житомирська політехніка»)

КРИТЕРІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

Анотація: Розглядається психологічна сторона стосунків між подружжям, поняття готовності та психологічні аспекти подружніх стосунків, визначення критеріїв в психологічній готовності до сімейного життя.

Ключові слова: комунікація в стосунках, взаєморозуміння, психологічна готовність, самореалізація, емоційна стійкість.

Психологічна готовність відіграє важливу роль у побудові здорових подружніх відносин та сімейних цінностей. Подружжя має усвідомлювати що перед ними стоїть найважливіший крок у їхньому житті. Це не тільки вміти кохати та показувати свої почуття, які тривають на початковій стадії стосунків, а й вміти підтримувати, вчитися розмовляти, слухати, прощати одне одного. Саме тому сім'я повинна створюватись психологічно готовою, та бути свідомими людьми до цього. Сім'я для молоді несе дуже велику цінність, уявлення в молоді про родину у більшій мірі зв'язані з психологічними аспектами а ніж соціально-побутовою спрямованістю.

Психологічна готовність до подружнього життя – це сукупність особистих характеристик, які впливають на здатність особи до задоволення потреб у стосунках, взаємодії та спільному житті. Психологічно готова людина вміє впоратись ефективно зі стресом,

з конфліктами, негативними емоціями, не втрачаючи здатності до здорових взаємовідносин. Комунікація в стосунках: уміння показувати свої почуття та думки, а найголовніше це слухати свого партнера, це і є ключовим в подружньому житті. Люди повинні бути вмілими в спілкуванні, щоб успішно розв'язувати конфлікти, та проблеми. Можна виділити кілька основних критеріїв психологічної готовності до подружнього життя.

Готовність до компромісів: у подружньому житті важливо бути готовими до узгодження свої потреб, бажань з потребами та бажаннями свого партнера. Гнучкість та здатність до компромісів є ключовими аспектами збереження відносин.

Готовність до батьківства: якщо планується створення сім'ї, то важливо бути готовим до відповідальності за дітей, та мати реалістичні очікування щодо батьківства та виховання дітей.

Сексуальна готовність: здатність відкрито розмовляти про сексуальні питання, встановлювати здорові межі, та розуміти власні сексуальні потреби.

Оцінка психологічної готовності до сімейного життя є важливим аспектом для багатьох психологів та радників у галузі сімейних відносин. Існує кілька методів та інструментів, які можуть бути використані для визначення та формування готовності до подружнього життя. Ось деякі з них:

Психологічні тренінги та ігри: використання різних психологічних ігор та симуляцій можуть допомогти краще зрозуміти власні реакції та вміння взаємодіяти в парі. Наприклад симуляція сімейного конфлікту, може виявити як людина реагує на конфлікти, та як буде їх вирішувати.

Тести особистості: наприклад такий як тест Minnesota Multiphasic Personality Inventory, або 16 PF, можуть використовуватись для визначення психологічної стійкості.

Групові психотерапевтичні сесії: сімейна терапія може бути корисною для оцінки психологічної готовності, оскільки вони дозволяють спостерігати, як людина взаємодіє з своїм партнером, та реагує на будь-які ситуації.

Як висновок можна сказати, для досягнення щасливого та стійкого подружнього життя важливо бути одне цілим, підтримувати одне одного, шукати компроміси, та йти до спільної мети.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ»

1. Дьоміна Г.А. Психологічні особливості готовності до шлюбу сучасної молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* 2019. №1. С. 95-105.

2. Мушкаревич М. І., Федоренко Р. П., Дучимінська Т. І., А.І. Магдисюк. Психологія молодої сім'ї. Луцьк: Вежа – Друк, 2018.

3. Лисенко І. П. Психологічний тренінг як засіб підготовки молоді до шлюбно-сімейних відносин. *Дніпровський науковий часопис публічного управління психології, права.* 2021. № 6.