

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-7>

УДК: 159.92

Олександра КОЦЮК

старший викладач,
Хмельницький національний університет,
провідний психолог Хмельницького міського центру соціальних служб
<https://orcid.org/0009-0004-7836-1743>
e-mail: kotsykalexa@ukr.net

ПІДГОТОВКА МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ ЧЕРЕЗ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ТА УСВІДОМЛЕННЯ ВЛАСНОЇ САМОЦІННОСТІ

Стаття розглядає важливість формування особистості молоді як ключового етапу підготовки до сімейного життя. Вона наголошує на ролі самооцінки та самоцінності у цьому процесі. Шляхом аналізу ми продемонструємо, як позитивне ставлення до себе та визнання власної цінності будуть сприяти побудові здорових та згуртованих сімейних відносин. В статті також розглядаються стратегії та методи, які допомагають молодим людям розвивати самоповагу та самоприйняття, щоб вони могли вступити у сімейне життя з впевненістю та готовністю до спільного будівництва майбутнього.

Автор статті розглядає важливість формування особистості молоді як ключового етапу підготовки до сімейного життя, наголошує на ролі самооцінки та самоцінності у цьому процесі. Шляхом аналізу визначено, що позитивне ставлення до себе та визнання власної цінності сприятимуть побудові здорових і згуртованих сімейних відносин. У статті також обгрунтовано стратегії і методи, що допомагають молодим людям розвивати самоповагу та самоприйняття, з метою вступу у сімейне життя з впевненістю та готовністю до спільного будівництва майбутнього.

Ключові слова: особистість, сім'я, самоцінність, розвиток, емоційна стійкість, психологічний вік, ментальність, самооцінка, комунікативність.

Oleksandra KOTSIUK

Khmelnyskyi National University

PREPARING YOUTH FOR FAMILY LIFE THROUGH PERSONALITY FORMATION AND AWARENESS OF YOUR OWN SELF-WORTH

The article discusses the importance of forming the personality of young people as a key stage of preparation for family life. It emphasizes the role of self-esteem and self-worth in this process. Through analysis, we have shown how a positive attitude towards oneself and recognition of one's own value will contribute to building healthy and cohesive family relationships. Research shows that effective communication is the foundation of successful family relationships. The ability to express your thoughts and feelings openly and honestly helps to avoid misunderstandings and conflicts. Learning communication skills allows partners to understand each other better, helping to strengthen emotional ties.

The article also discusses strategies and methods that help young people develop self-esteem and self-acceptance so that they can enter family life with confidence and readiness to

build a future together. Particular attention is paid to the role of psychological support and training, the importance of developing emotional resilience, and the influence of the family environment on the formation of personality and self-esteem. The study found that the development of communication skills, cooperation, and compromise is an integral part of preparing young people for a successful family life. The article aims to provide practical recommendations for teachers, psychologists, and parents on how to develop positive personal qualities in young people. High self-esteem and recognition of one's own value are the basis for healthy relationships. People with positive self-esteem are able to set boundaries and respect themselves and their partner, which contributes to building equal and harmonious relationships. Scientific research confirms that positive self-esteem correlates with higher levels of marital satisfaction and family stability.

Keywords: *personality, family, self-worth, development, emotional stability, psychological age, mentality, self-esteem, communicativeness.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Вивчаючи роботи вчених про процес формування особистості, самоцінності та розвитку особистісних характеристик на готовність молоді до побудови стійких та гармонійних сімейних відносин, виявилась проблема, яка полягає у розумінні та оцінці того, як внутрішні психологічні аспекти впливають на здатність молодих людей до встановлення якісних, задовільних сімейних зв'язків та пошуку способів підтримки цього процесу у сучасному суспільстві. В контексті сучасного суспільства, де динаміка міжособистісних взаємин зазнає значних змін, ідея формування психологічно зрілої особистості стає ключовою для успішного та щасливого сімейного життя.

Аналіз досліджень та публікацій

Дослідження з питання психологічної підтримки та навчання молоді для підготовки до сімейного життя через формування особистості та свідоме визнання власної самоцінності здійснюються в галузі психології, педагогіки та сімейної терапії. Існує велика кількість теорій вибору шлюбного партнера, які представлені переважно західними авторами. Більшість із них описують послідовність етапів або стадій розвитку стосунків із майбутнім шлюбним партнером. Найбільш структурованою та розробленою теорією вибору шлюбного партнера є концепція Бернарда Мурштейна «Стимул-Цінність-Роль», яка ґрунтується на припущенні про те, що всі відносини протягом передшлюбного періоду проходять три послідовні стадії. Лише пари, які прожили всі три стадії, спроможні укласти гідний шлюбний союз.

Л. Шнейдер здійснив спробу поєднати різноманітні інтереси сім'ї й сімейних взаємин. Така установка припускає аналітичну роботу в різноманітних галузях психологічної теорії: психоаналізі, інтераціоналізмі, біхевіоризмі, психосинтезі, соціальній психології тощо.

Крім того, у дослідницьке поле автора включено психологічні, соціологічні, антропологічні, філософські, біологічні та культурологічні погляди таких авторів-науковців, як Л. Файнберг, Ю. Семенов, М. Мід, Е. Берн, Е. Фромм, Д. Фрезер, Д. Аккерман, К. Юнг, А. Адлер, І. Кон, М. Мацковський, А. Співаковська, А. Свядош, В. Бойко, В. Торохтій, В. Владін, Д. Капустін, В. Дольник, Н. Костомаров, І. Забелін, В. Дружинін, О. Кронік, А. Антонов, В. Медков, Е. Ейдемільер, В. Юстицькіс, Г. Навайтис та ін. [1].

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у дослідженні розвитку в особистості самосвідомості, самоповаги, самооцінки та вплив цих особистісних якостей на формування стійких сімейних відносин.

Виклад основного матеріалу

Психологічна підготовка молоді до сімейного життя є важливим аспектом для створення здорових і міцних сімейних відносин. Однак сам процес підготовки та формування сімейних стосунків часто затримується на рівні уявлень про те, яким має бути майбутній партнер або партнерка, які якості повинен мати ідеальний супутник життя. У цьому контексті доцільно поставити собі питання: чому саме вас має обрати цей ідеальний партнер, чим ви можете зацікавити та надихнути іншу людину?

Підготовка до шлюбу починається з моменту, коли особа на свідомому рівні аналізує відносини та поведінку своїх батьків у контексті сімейних взаємостосунків та порівнює ці стосунки з іншими сім'ями. Цей аналіз сприяє усвідомленню того, які відносини партнери бажають побудувати в майбутньому. Таким чином, розвиток здатності до рефлексії та критичного мислення щодо сімейних взаємин є ключовим компонентом психологічної підготовки молоді до створення стійких і гармонійних сімейних стосунків.

У віці ранньої дорослості людина включається в усі види соціальної активності, вона відходить від батьківської сім'ї, обирає супутника життя, приймає рішення про шлюб і створення власної сім'ї. У процесі вибору шлюбного партнера відіграють роль багато різних чинників, дослідження яких стає актуальним саме сьогодні, коли кількість розлучень перебуває на високому рівні [1, с. 140].

Деякі дослідження вказують на важливість впливу родинного середовища, формування особистості та самооцінки. Розвиток здорового сімейного клімату та підтримка позитивних стосунків між

батьками та дітьми можуть сприяти позитивному самовизначенню молоді.

Вплив родинного середовища на формування особистості та самооцінки молоді є вирішальним фактором у підготовці до сімейного життя. Родина виступає важливим соціальним контекстом, де формуються цінності, вірування та стереотипи, які впливають на ідентичність і психологічний стан особистості. Розвиток здорового сімейного клімату є ключовим аспектом. Він містить в собі створення емоційно підтримливої та безпечної атмосфери, де відносини базуються на повазі, взаєморозумінні та взаємній підтримці. В такому середовищі молоді люди вчаться розуміти свої емоції, виражати свої потреби та думки, а також вирішувати конфлікти шляхом конструктивної комунікації.

Підтримка позитивних стосунків між батьками та дітьми також має величезне значення. Взаємодія з рідними людьми, яка ґрунтується на любові, відкритості та розумінні, сприяє формуванню відчуття безпеки та приналежності. Позитивні моделі поведінки та взаємодії, що демонструються в сімейному оточенні, можуть бути сильним стимулом для розвитку позитивної самооцінки та психологічного здоров'я молоді [2].

Поступово, через зміну вікових етапів, у підлітковому віці міжособистісні зв'язки виходять на перший план в розвитку особистості та відбувається усвідомлення самоцінності через аналіз власного досвіду в стосунках з іншими.

У підлітковому віці відбувається розвиток самосвідомості та визначення ідентичності. Підліток «приміряє» на себе різні соціальні ролі, шукає відповіді на запитання: «Хто я?», «Який я?», «Ким я хочу бути?», «Якою людиною хочу стати?», «Яка у мене буде сім'я?». Ідентичність підлітка формується під впливом його соціального оточення, особливо стосунків з однолітками. Підлітки люблять спілкуватися з однолітками. У процесі такого спілкування вони набувають неоціненний емоційний досвід і задовольняють чимало потреб: у безпеці, повазі, належності до групи. Це допомагає їм розвинути важливі соціальні навички: вміння бути членом команди, знаходити баланс між власними інтересами та бажаннями інших людей [3, с. 9].

Повертаючись до нашого питання, слід підкреслити, що перед створенням сім'ї кожна людина повинна мати основу, від якої можна відштовхнутися, а також час для підготовки своєї свідомості, навичок і життєвих орієнтирів, які сприятимуть формуванню особистості, здатної до побудови міцних сімейних стосунків. Ця підготовка повинна

базуватися на розвитку навичок самопізнання і розуміння свого партнера, удосконаленні комунікативних навичок, здатності до конструктивного діалогу під час конфліктів, роботі над власною психологічною стійкістю та прийнятті зважених рішень щодо створення сім'ї.

У процесі підготовки своєї свідомості до стосунків, важливо приділяти увагу ключовим аспектам. Одним з таких аспектів є комунікативні навички, які потрібно постійно тренувати та розвивати. Вміння ефективно спілкуватися є невід'ємною складовою успішних сімейних відносин і важливою частиною підготовки молоді до них. Процес навчання слухати і висловлювати свої почуття та думки має вирішальне значення, оскільки сприяє встановленню відкритої та довірливої комунікації між партнерами.

Це означає бути уважним до почуттів, думок і потреб свого партнера, проявляючи зацікавленість та емпатію. Чутливість до висловлюваних суперечливих думок допомагає зміцнити зв'язок та підтримати відносини.

Висловлення своїх почуттів і думок є важливою частиною комунікаційного процесу. Це дозволяє кожному партнерові відчути, що його голос важливий та почутий, сприяючи взаєморозумінню та розвитку відкритості в стосунках. Здатність виражати свої потреби допомагає запобігти нерозумінню та конфліктам, а також сприяє побудові взаємопідтримки.

Крім того, вирішення конфліктів через конструктивну комунікацію є важливою складовою не тільки успішних сімейних відносин а й в цілому суспільному житті. Замість того, щоб уникати чи підтримувати конфлікти, особистість повинна навчитися виразно висловлювати свої погляди, слухати партнера та шукати взаємоприйнятні рішення. Це допомагає зміцнити взаєморозуміння, підтримувати взаємоповагу та розвивати спільні стратегії подолання труднощів.

Важливо, щоб молодь, вступаючи у серйозні стосунки, вже мала сформовані цінності, бажання та очікування щодо майбутнього сімейного життя. Важливо також усвідомлювати свої психологічні особливості та приймати їх такими, які вони є. Особистість, яка вірить у себе, має високу самооцінку й усвідомлення власної цінності та можливостей, набуває внутрішньої впевненості, що сприяє вмінню виражати власні думки та почуття.

Ще одним із ключових аспектів саморозвитку та самоцінності є робота над емоційною стійкістю. Сімейне життя може бути випробуванням для емоційної стійкості. Молоді потрібно набути

навичок керування своїми поведінковими реакціями під час стресу. Ця якість допомагає людям ефективно керувати своїми емоціями та реагувати на стресові ситуації збалансовано і з підтримкою емоційного контролю. У контексті сімейних відносин емоційна стійкість дозволяє людині краще розуміти, приймати й ефективно вирішувати проблеми, що виникають у взаємодії з партнером та іншими членами родини.

Ще одним із важливих факторів саморозвитку та повноцінної підготовки до створення сім'ї – є розробка планів і розуміння ролей в сімейному житті.

Молодь повинна визначити свої цілі та плани на майбутнє. Це сприятиме створенню відчуття стійкості та забезпеченню безпечного, свідомого сімейного середовища. Не забувати розвивати усвідомленість щодо того, як соціокультурні очікування та ролі можуть впливати на сімейне життя. Це означає усвідомлення традиційних і сучасних ролей у сім'ї, а також вміння ставитися до них критично та зі здоровою скептичністю. Розуміння цих аспектів допоможе молодим людям будувати більш гнучкі та здорові сімейні відносини, які відповідають їхнім потребам, уявленням і цінностям. Дорослій особистості важливо розробляти плани на майбутнє разом з партнером і усвідомлювати свої ролі в сім'ї. Це включає в себе обговорення таких питань, як фінанси, виховання дітей, побудова кар'єри та домогосподарства. Розуміння власних ролей та відповідальностей, допомагає уникнути конфліктів і зберегти гармонію у сімейних відносинах.

Отже, розробка планів і розуміння ролей в сімейному житті є важливим аспектом підготовки своєї особистості до будівництва міцних і здорових сімейних відносин. Це допомагає молодим людям стати свідомими, впевненими та відповідальними партнерами, готовими до подальшого етапу свого життя.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Вищевикладений матеріал дає чітке розуміння, що особистості необхідно займатися різностороннім розвитком, оскільки вона є основним суб'єктом в самотворенні, самозбереженні та формуванні самоцінності. Аналіз наукової літератури підтверджує, що особистісний розвиток впливає на різні аспекти взаємовідносин, включаючи комунікацію, емоційну стійкість, вирішення конфліктів та загальне задоволення від сімейного життя.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та впровадженні соціальних програм та освітніх ініціатив, спрямованих на розвиток самоцінності та самосвідомості у виборі шлюбного партнера.

Ці програми мають сприяти формуванню усвідомленого підходу до вибору партнера, підвищенню рівня особистої впевненості та самоповаги, а також створенню підтримуючого середовища, яке сприяє здоровим і гармонійним сімейним відносинам. Психологічна підготовка до сімейного життя може проводитися через індивідуальні консультації з психологом, групові тренінги для молоді та молодих пар, сімейні семінари й інші методи.

Література

1. Міжособистісні стосунки [Електронний ресурс]. 2017. – Режим доступу до ресурсу: <http://medic.in.ua/mijosobistisni-stosunki.html>
2. Методичні рекомендації «Підготовка до подружнього життя» / О.Я. Киянець, Т.О. Ларіна. 2009. 104 с.
3. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї [Текст] : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

References

1. Mizhosobystisni stosunki [Elektronnyi resurs]. 2017. – Rezhym dostupu do resursu: <http://medic.in.ua/mijosobistisni-stosunki.html>
2. Metodychni rekomendatsii «Pidhotovka do podruznoho zhyttia» / O.Ia. Kyianets, T.O. Larina. 2009. 104 s.
3. Fedorenko R. P. Psykholohiia simi [Tekst] : navch. posib. Lutsk : Vezha-Druk, 2015. 364 s.