

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.923.2:159.922.8

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.1.7>

Адамова О. С.

*кандидат юридичних наук, психолог,
доцент кафедри цивільного права*

Національного університету «Одеська юридична академія»

Токарева В. О.

*кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри цивільного права*

Національного університету «Одеська юридична академія»

ДО ПИТАННЯ ПРО УДОСКОНАЛЕНЕГО СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО ШЛЮБУ ТА СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

ON THE QUESTION OF IMPROVED ATTITUDES OF YOUTH TOWARDS MARRIAGE AND FAMILY LIFE

В статті здійснено аналіз питання щодо удосконаленого ставлення молоді до шлюбу та сімейного життя та вироблення певних рекомендацій в даному напрямку.

Зроблено висновок про те, що враховуючи поширеність дошлюбного співжиття, більше пар, ніж будь-коли раніше, приходять до подружньої терапії з історичними, віковими проблемами, пов'язаними з рівнем і характером їхніх зобов'язань. Якщо у когось немає особливо сильного почуття, парі може знадобитися допомога у визначенні та вирішенні проблеми рівня зобов'язань у стосунках. Користь від терапевтичних зустрічей полягає в тому, що вони покликані допомогти учасникам більш повно, чітко і взаємно заявити про свою прихильність до спільного майбутнього.

Встановлено, що прийняття нових взаємних зобов'язань, навіть якщо це відбувається на пізньому етапі стосунків, може допомогти парі дотримуватися зобов'язань щодо шлюбу у важкі часи. Такі зусилля можуть допомогти деяким парам знайти сильнішу мотиваційну основу для інших змін, які, ймовірно, необхідні в цей час у їхньому шлюбі, підтримуючи розвиток або відродження спільних і довгострокових мотивацій, коли вони борються з поточними труднощами, що виникли.

Зазначено, що з огляду на те, що спільне проживання стало поширеним явищем, нерозумно припускати, що пари, які починають подружню терапію, проходять порівнянний шлях розвитку відносин. Спільне проживання змінило те, як формуються пари та особи вступають в шлюб. Однак проблеми в шлюбі лиш погіршують ситуацію, що призводить до необхідності отримання відповідної консультації, де остання – це чудовий спосіб вирішити шлюбні проблеми. Така консультація може включати кілька сеансів у психолога, що є чудовим способом вирішення проблем у стосунках на «нейтральній території». Також це дає можливість отримати поради експерта, що дасть можливість визначити причину проблеми.

Зроблено висновок, що секрет успіху консультування полягає в дотриманні плану. Тож успішним буде те консультування, яке супроводжується дотриманням наданих спеціалістом рекомендацій, системного та відповідального ставлення до терапії, обоюдно відповідального ставлення пари до розв'язання негараздів та конфліктів.

Ключові слова: молодь, шлюб, конфлікт, стосунки між партнерами, взаєморозуміння, компроміс, спілкування, консультація, сім'я.

The article analyzes the issue of improving young people's attitudes towards marriage and family life and makes some recommendations in this direction.

It is concluded that, given the prevalence of premarital cohabitation, more couples than ever before are coming to marital therapy with historical, age-related problems related to the level and nature of their commitments. If one does not have a particularly strong feeling, the couple may need help in identifying and resolving the problem of the level of commitment in the relationship. The benefit of therapeutic meetings is that they are designed to help participants more fully, clearly and mutually declare their commitment to a shared future.

It is established that the adoption of new mutual commitments, even if this occurs at a late stage of the relationship, can help a couple to adhere to the obligations of marriage in difficult times. Such efforts may help some couples find a stronger motivational basis for other changes that may be needed at this time in their marriage, supporting the development or resurgence of shared and long-term motivations as they grapple with the current challenges that have arisen.

It is noted that, given that cohabitation has become common, it is unreasonable to assume that couples who enter marital therapy are on a comparable path to relationship development. Cohabitation has changed the way couples form and individuals enter into marriage. However, marital problems only make matters worse, leading to the need for appropriate counseling, which is an excellent way to resolve marital problems. Such counseling may involve several sessions with a psychologist, which is an excellent way to address relationship problems on "neutral ground". It also provides the opportunity to receive expert advice that will help determine the cause of the problem.

It is concluded that the secret to successful counseling is adherence to a plan. Therefore, successful counseling will be that which is accompanied by compliance with the recommendations provided by the specialist, a systematic and responsible attitude to therapy, and a mutually responsible attitude of the couple towards resolving problems and conflicts.

Key words: youth, marriage, conflict, relationships between partners, mutual understanding, compromise, communication, consultation, family.

Постановка проблеми. Спільне проживання стає все більш поширеним явищем: більшість пар обирають спільне проживання до шлюбу. Торкаючись питань щодо труднощів які виникають в процесі спільного проживання та розлучення, гендерні відмінності та теорії, що лежать в основі цього зв'язку, слід зробити припущення щодо майбутніх областей досліджень у цій галузі, а також наслідки існуючих досліджень відносно клінічної терапії в парах. Під час навчання виявляється важливим допомогти людям вивчити їх власні очікування щодо спільного проживання, а також можливості спільного проживання змінити їх взаємини та вплинути на майбутні цілі відносин. Що стосується спільного проживання пар, що звертаються за терапією, лікарям, можливо, потрібно допомогти їм оцінити, як співжиття могло вплинути на їх рівень зобов'язань, плани на майбутнє і динаміку влади. Для подружніх пар, які проходять терапію, деяким може бути корисно поглянути на шлюб і підтвердити або уточнити зобов'язання, взяті разом. У всіх цих формах клінічної практики ми рекомендуємо зосередитися на розвитку комунікативних навичок, щоб окремі люди та пари мали навички, необхідні для обговорення проблем, особливо питань, пов'язаних із зобов'язаннями.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основні аспекти та особливості вступу молоді у цивільний шлюб у психологічній науці були сформульовані в наукових доробках О. Адамова [1], В. Кравець [2], Б. Круглова [3], Н. Ляшенко [4], А. Сидоренко [5], Т. Титаренко [6], Р. Федоренко [7], М. Хогенбума [8] та ін. Разом з тим, сучасні складні умови життя, зокрема, умови воєнного стану вносять свої корективи, тож нагальною є потреба в формуванні рекомендацій по удосконаленню ставлення молоді до шлюбу та сімейного життя.

Метою дослідження є аналіз питання щодо удосконаленого ставлення молоді до шлюбу та сімейного життя та вироблення певних рекомендацій в даному напрямку.

Виклад основного матеріалу. Як свідчить проведене дослідження поглядів молоді на шлюб, сучасні молоді українці виражають позитивне ставлення до шлюбу, сім'ю та бажання розбудови успішних, здорових взаємних відносин. Наразі особливо важливим стає орієнтація на традиційні сімейні цінності. Маючи точне уявлення про те, як і чому суспільство змінюється, необхідно допомагати у правильному спрямуванні ресурсів та належному правовому регулюванні виникаючих відносин.

Щоб трансформувати негативні патерни які супроводжують шлюб, партнерам пропонується більше часу проводити разом, знайомитися із вподобаннями, звичками один одного. Спільне проживання до офіційної реєстрації шлюбу як раз покликано

допомогти порозумітися у побуті та з'ясувати готовність співпрацювати, комунікувати та підтримувати партнера. Оскільки рутинне життя, вирішення поточних та побутових питань подекуди стають причиною конфліктів, за якими слідує розлучення.

Як свідчать дані, за час пандемії COVID-19 та воєнного стану в Україні, коли багато осіб залишилися без стабільної роботи або перейшли на роботу онлайн, партнери значний проміжок часу стали проводити разом вдома і постійно знаходиться в присутності один одного. Така ситуація призвела до того, що особи стали сумніватися в виборі партнера, адже не звикли перебувати більшість часу разом, провокуючи втому від спілкування, сперечання та сварки, а за цим і розлучення. Подекуди особи приймають спішні рішення бажаючи розірвати відносини та подають документи на розлучення.

З огляду на вищезазначене, можна сформулювати такі рекомендації щодо формування удосконаленого ставлення молоді до шлюбу. Подібно до того, як гарне харчування та регулярні фізичні вправи можуть допомогти особам підтримувати здоров'я, можна сформулювати певні рекомендації, які за дозволяють зміцнювати взаємні відносини у парі. Серед таких звичок можна назвати наступні.

1. Проведення взаємного дозвільного часу у праві разом, планування спільних занять, які покликані до підвищення порозуміння партнерами один одного. Адже проведення спільного часу, має допомогти зрозуміти розбіжності, обговорити причини які їх спричиняють та дійти до компромісного вирішення ситуації.

2. У разі виникнення непорозуміння, в моменти загострення, посилення емоційності під час конфліктної ситуації намагатися шукати шляхи щоб домогтися щодо вирішення конфлікту, який є буденною частиною будь-яких взаємних стосунків. Успішне розв'язання та подолання таких точок у взаємних стосунках починається з розуміння потреб партнера, готовності до обговорення та пошуку компромісу. Поряд зі зверненням до психологічної допомоги, бажання партнерів до взаємопорозуміння здатне допомогти навчитися вирішувати конфлікти разом.

3. Однією із передумов здорових відносин є вираження поваги один до одного. Дослідження свідчать, що критика та приниження сприяють погіршенню взаємних стосунків. Рекомендується робити партнеру комплімент, як простий спосіб висловлення поваги та підтримки, уникати скарг на недоліки партнера третім особам.

4. Однією із рекомендацій підвищення рівня якості життя, в тому числі якості взаємних спільних відносин є розуміння власних потреб та уподобань, адже особа буде постійно залишатися невдоволеною, у разі не розуміння власних побажань, страхів, планів на майбутнє, що може задовольнити. Як наслідок –

неможливість порозумітися із потребами партнера. Дізнавшись про себе, особа зможе краще розвиватися як особистість і партнер. Незалежно від того, як довго особи разом, досить часто залишаються не вираженими та не обговореними побажання, мрії, навіть образи, які доцільно обговорювати.

5. Серед іншого психологи рекомендують обговорювати інтимні вподобання партнерів, для створення емоційної близькості та безпечного простору для партнера, щоб особи могли розділити взаємні емоції одним з одним, не боячись осудження чи насмішок.

6. Зазвичай існування взаємних інтересів осіб є чинником який їх об'єднує. Безумовно не лише та не виключно взаємні інтереси детермінують існування взаємних відносин пари. Поряд із цим спільна діяльність, спільний проєкт може відкривати можливість для більшого обміну та пошуку компромісу. Спільними інтересами, навіть, можуть бути спільне приготування їжі, відвідування нових міст, дегустація блюд, колекціонування, прогулянки, гра тощо. Спільне переживання таких моментів допомагає парам згуртуватися та створити спільні спогади. Спільні інтереси, проєкти або діяльності, поза межами родини та сім'ї, об'єднує осіб у їх цінностях.

7. Істотним чинником, який сприяє об'єднанню осіб, може бути наявність певного духовного зв'язку. Це може бути через приналежність до однієї релігії, культу, зайняття медитаціями або проведення часу на природі.

8. Обговорення усіх виникаючих ситуацій (в тому числі образливих), оскільки слід приймати до уваги, що партнери не можуть знати що думає або відчуває інший. Розвиток навичок емоційного інтелекту, відчуття істинних бажань та потреб партнера, потребує розвитку та практики. Означене може допомогти парам навчитися ефективніше спілкуватися та підвищити рівень їх емоційного задоволення. Психологи навіть рекомендують виділяти час для душевних розмов, щоб переконатися, що особи знаходяться на «одній хвилі» стосунків. Такі розмови дають партнерам можливість поділитися тими сферами своїх стосунків, над якими вони хотіли б працювати разом, щоб зміцнити свій зв'язок. Поряд із обговоренням та спілкуванням, доцільно окремо зазначити, про цінність обговорення власних сподівань, розчарувань, та готовність надання підтримки. Окремо слід відмітити обговорення та бачення особистих та взаємних цілей та цінностей. Оскільки розвиток стосунків відбувається не сам по собі, а потребує зусиль обох партнерів. Ставлення цілей, планування, дотримання, шанування взаємних обітниць є зусиллями необхідними для розвитку взаємних відносин. Визнаючи не ідеальність, слід окремо зазначити про готовність власною ініціативою щиро вибачатися.

9. Поряд із обговоренням ситуацій у парі, важливе місце займає висловлення вдячності та вміння щиро пробачати один одного. Така практика дозволяє вивільнювати негативні емоції та вираження вдячності, підвищувати рівень самоцінності партнерам.

10. Оптимістична налаштованість поширюється також та здатність знаходити позитивні та сильні

рисни у партнера. Психологи рекомендують власноручно записувати сильні та позитивні сторони які притаманні партнеру та в тому числі власні.

Отже, доцільно обговорювати та звирятися щодо власного ставлення до ситуації, виклики та підходи до їх вирішення, значною мірою визначається ставленням до них. Для досягнення успіху у партнерських відносинах необхідні цілеспрямовані зусилля, які ведуть до підвищення взаємної якості комунікації та життя.

Для підтримання взаємного порозуміння необхідним є розвиток навичок, який підтримує цю задачу. Подекуди особи, які виростили в негативному середовищі, можуть мати складнощі в розвитку звички позитивного мислення та акцентуації на сильних сторонах партнера. Водночас саме такий тип конструктивного мислення, уникнення патерів жертви дозволяє парі розбудовувати довготривалі відносини, засновані на взаємній підтримці один одного.

Негативне мислення ускладнює і так складні обставини. За умови очікування особами негативного результату існує висока вірогідність його реалізації. Водночас концентрація та зосередження на позитивних очікуваннях створює високу вірогідність конструктивного вирішення ситуації та отримання позитивного результату, навіть у разі «не ідеального» результату.

Коли ситуація стосується щоденних рутин, то досить часто можуть накопичуватися скарги та образи, які псують взаємні стосунки молодих у парі. Для недопущення подібних конфліктних ситуацій та для успішного їх розв'язання виникаючих суперечок, рекомендується відкрите спілкування та обговорення, спокійне прийняття точки зору один одного. Однією із проблем може стати уникнення обговорення конфлікту та відсутність комунікації одного із партнерів. Відтак поряд із партнером, бажаним обговорювати проблеми, другий може вважати це не істотним та уникати обговорення. Означена ситуація, може посилювати конфлікт та суперечки. Тому рекомендується намагатися уникати подібного розвитку взаємних відносин та обговорювати розбіжності у парі, зосереджуватися на конструктивності, прощати та не згадувати попередні образи.

Взаємний діалог та дискусія покликані допомогти налагоджуванню взаємних відносин та краще розуміти потреби партнера, навіть у разі протилежних точок зору. Вирішення конфліктної ситуації та її обговорення також має відбуватися взаємно, а самостійне так б мовити, авторитарне прийняття рішення за партнера, може викликати невдоволення у парі, яке може лише накопичуватися та зростати із часом.

Приймаючи рішення разом, партнери відчувають себе більш впевнено, обізнані обоюдно прийнятим рішенням та врахованими почуттями свого партнера. Уникнення бажання наполягати або домінувати, відстоювати власну точку зору може відкрити партнерам безконфліктні шляхи розв'язання суперечливих ситуацій. В жодному разі така позиція не є вираженням слабкості, а навпаки заохочує та підтримує дружного партнера висловлювати власну думку.

Уникнення розкриття почуттів та переживань призводить до зниження впевненості, власної цінності. Така ситуація напрямують негативно впливає на взаємні стосунки із партнером. Подекуди, у разі виникнення конфлікту партнери можуть відчувати потребу довести власні переваги та точку зору, що не може позитивно впливати на протилежного партнера. Або ж особи у взаємних відносинах настільки відчайдушно намагаються вирішити проблеми в шлюбі, що зрештою «душать» другу половинку. Подібна позиція вирішення суперечок лише призводить до пригнічення, приниження особи.

В даному контексті цікавим та корисним є аналіз позицій іноземних спеціалістів. Так, наковці в США звертають увагу на потребу виявлення та надання допомоги парам, які мають високий ризик подружнього дистресу та ризик розлучення [9]. Спільне проживання також відноситься до маркерів високого ризику стресу та розлучення і деякі пари, які живуть разом, можуть потребувати спеціальної допомоги, навчання для успішного розвитку стосунків та подолання конфліктів. Тому, відзначається значення доступу до базової освіти в області взаємних стосунків та програм, зосереджених на розвитку комунікативних навичок. Психологам, які рекламують свої послуги, програми допомоги та навчання у розбудові взаємних стосунків, рекомендується спрямовувати свої зусилля та повідомлення саме на пари, які спільно проживають. З твердження низки науковців особи які проживають разом до шлюбу, мають високу схильність до негативного спілкування у шлюбі [10], особливо якщо вони жили разом до заручин. Тому особливе значення тренінги з розвитку комунікативних навичок набувають для осіб які спільно проживають. Зокрема, особливої уваги набуває спілкування щодо взаємного розподілення обов'язків між чоловіком та жінкою.

Програми можуть заохочувати і надавати рекомендації для розмов між партнерами про погляди на майбутнє їх стосунків і про очікування щодо шлюбу. Також можуть бути корисними спеціальні навчальні матеріали. Слід визнати, що для деяких пар тема виконання обов'язків може бути особливо складною не лише тому, що партнери можуть не погоджуватися із тим, куди рухаються їхні стосунки, але й тому, що питання обов'язків часто пов'язані з фундаментальними переконаннями особами та відношенням до прив'язаності. Відтак, обговорення взаємних виконання обов'язків, може потребувати не лише розвитку базових комунікативних навичок (наприклад, здатність вислуховувати партнера), але й поборення страху бути вразливим та відкритим.

Обговорення освіти у сфері взаємних стосунків, потреба якої констатується західними фахівцями, піднімає увагу присвяченню темі спільного проживання в освітніх програмах. Особливої уваги потребує приділення уваги обговорення теми розподілу обов'язків партнерів як у шлюбі так і відносинах спільного проживання. Крім того, оскільки інформація про зв'язок між дошлюбним спільним проживанням та ризиком розлучення часто стає темою для обговорення в засо-

бах масової інформації, доцільно розкриття для пар значимості та зв'язку між ними. По суті, подружні педагоги можуть допомогти подружнім парам уникнути пророцтв, що самоздійснюються. Цікавою тут є ідея Стенлі про те, що навички прийняття рішень є актуальними не лише для переходу до спільного проживання та шлюбу, але й для інших ключових переходів у взаємних стосунках [11]. Наприклад, збагачення шлюбу або освіта можуть допомогти парам розглянути свої очікування і плани щодо народження дітей, використовуючи цю загальну ідею про те, що краще приймати рішення разом. Детальне обговорення та прийняття взаємних рішень особливо важливо для осіб які спільно проживають.

Слід зазначити, що пари, які спільно проживають разом, досить часто мають дітей, що нашаровує додатковий рівень складності, на який традиційна освіта у сфері стосунків зазвичай не звертає уваги [12]. Дійсно така ситуація, може не торкатися спільного проживання молодих пар, які спільно проживають, а переважно партнерів старше за віком, які навіть могли перебувати у шлюбі раніше. У багатьох випадках діти не є біологічними дітьми обох партнерів, а дітьми від попередніх партнерів. В контексті взаємних відносин спільного проживання, наявність дітей від попередніх партнерів може ставати джерелом додаткового стресу, викликатися почуття ревності та недовіри, особливо у разі коли батьки продовжують підтримувати батьківські стосунки зі своїми попередніми партнерами [13]. Навчальні програми з виховання та здобуття навичок взаємних відносин можуть бути спрямовані безпосередньо на такі питання і допомогти парам обговорювати власні очікування щодо комунікації з попередніми партнерами. У більш широкому сенсі, наявність дітей (спільних або від попередніх партнерів) також означає, що партнери, які проживають разом, повинні виховувати їх разом. Тому навички спільного виконання батьківських обов'язків потребують уваги із боку фахівців психологів, а такі повинні питання мають включатися у відповідні посібник з виховання та взаємних стосунків для пар, які проживають разом. Крім того пари які спільно проживають, які не прояснили питання про своє спільне майбутнє і які не мають спільної дитини, доцільно обговорювати питання готовності до батьківства та народження дітей другого партнера, в умовах відсутності ясності щодо спільного майбутнього.

Перед фахівцями також постає питання доцільності проведення спільних тренінгів зі стосунків особам які спільно проживають та одруженим парам. Дедалі частіше практикуючі фахівці стикаються з питанням, чи є сенс пропонувати одні й ті самі програми для пар які спільно проживають та одружених або ж більшої доцільності проведення різних, більш індивідуалізованих програм. На думку американських дослідників, істотної потреби у спеціалізованому або індивідуалізованому підході не має сенсу, а подібні програми однаково відвідують як пари як перебувають у шлюбі та спільно проживають. Фахівці стверджують, що у порівнянні із парами

як перебувають у шлюбі, пари які проживають разом, можуть мати основні непорозуміння у розподілі обов'язків [14]. Якщо в одній програмі беруть участь як пари, що проживають разом, так і одружені пари, фахівці повинні керуватися власною думкою, обираючи термінологію (наприклад, «партнери» або «подружжя») та враховувати відмінності в типах стосунків. Рекомендується також проведення коротких індивідуальних зустрічей з парами, що спільно проживають, до початку програми для обговорення участі в певний момент часу. Багато традиційних програм навчання стосунків ґрунтуються на уявленні про те, що у стосунків є майбутнє, і якщо пара, що яка спільно проживає маж сумніву щодо майбутнього стосунків, то вірогідно вони можуть потребувати більш індивідуалізованого підходу.

З точки зору фахівців психології спільне проживання характеризується досить неоднозначним статусом в США. В окремих випадках така форма взаємних відносин виступає в якості альтернативи шлюбу, а подекуди дехто більш схожа та відносини сусідів по кімнаті, що ускладнює припущення про доцільність тих або інших тренінгів для пар.

Слід зазначити, що терапевтична робота осіб які спільно проживають та осіб як перебувають у шлюбі може відрізнитися співтручання також можуть виїграти від більшого врахування динаміки та закономірностей співжиття. Сімейні терапевти, ймовірно, все частіше зустрічаються зі співжиттям пар у своїй практиці. Найбільш значуща відмінність осіб які спільно проживають та подружніх пар може полягати в тому, наскільки гостро стоять питання розподілу обов'язків. У Сполучених Штатах співжиття представляє собою неоднозначні зобов'язання між партнерами [15]. Партнери можуть мати невиявлені або невисловлені розбіжності щодо сенсу спільного проживання та майбутніх цілей взаємних стосунків. Сімейні терапевти, які зазвичай працюють із подружніми парами, мають приймати до уваги, що особи які спільно проживають можуть мати певні розбіжності, щодо розподілу обов'язків, загалом бачення спільного майбутнього. Може бути ситуація, коли один з партнерів прийняв рішення, а інший вагається. Подекуди парам може бути складно визнати існування даної розбіжності в якості проблеми стосунків; менш відданий партнер може уникати зміни існуючих взаємних відносин, а більш відданий може заперечувати реально існуючі ситуацію. Прийняття рішення про проходження терапії залежати від конкретних потреб пари, але терапевти, які працюють з парами, що спільно проживають разом, мають приймати до уваги зазначені проблеми та розбіжності.

Оскільки співжиття до шлюбу стало нормою, одним із найсильніших предикторів того, які пари не житимуть разом до шлюбу є розбіжності у релігійних переконаннях. Водночас фахівці психологи, працюють переважно у світському середовищі або

з людьми, які не мають сильних релігійних переконань щодо спільного проживання. Психологи обирають підхід, який носить інформативний, а не директивний характер, особливо щодо питань релігійності та спільного проживання. Інформативний підхід полягає в тому, щоб допомогти парам зважити власні очікування від спільного проживання, очікування їхніх партнерів від взаємних стосунків, переконання та цінності, власні обставини та наявні наукові дані, щоб вони могли прийняти правильне рішення для себе. Іншими словами, сучасні наукові дані надають багато інформації про те, як окремі люди і пари можуть бути більш обережними і продуманими у своїй поведінці у стосунках, щоб захистити себе і свої майбутні прагнення.

Висновки. Враховуючи поширеність дошлюбного співжиття, більше пар, ніж будь-коли раніше, приходять до подружньої терапії з історичними, віковими проблемами, пов'язаними з рівнем і характером їхніх зобов'язань. Якщо у когось немає особливо сильного почуття, парі може знадобитися допомога у визначенні та вирішенні проблеми рівня зобов'язань у стосунках. Користь від терапевтичних зустрічей полягає в тому, що вони покликані допомогти учасникам більш повно, чітко і взаємно заявити про свою прихильність до спільного майбутнього.

Прийняття нових взаємних зобов'язань, навіть якщо це відбувається на пізньому етапі стосунків, може допомогти парі дотримуватися зобов'язань щодо шлюбу у важкі часи. Такі зусилля можуть допомогти деяким парам знайти сильнішу мотиваційну основу для інших змін, які, ймовірно, необхідні в цей час у їхньому шлюбі, підтримуючи розвиток або відродження спільних і довгострокових мотивацій, коли вони борються з поточними труднощами, що виникли.

З огляду на те, що спільне проживання стало поширеним явищем, нерозумно припускати, що пари, які починають подружню терапію, проходять порівнянний шлях розвитку відносин. Спільне проживання змінило те, як формуються пари та особи вступають у шлюб.

Однак проблеми в шлюбі лиш погіршують ситуацію, що призводить до необхідності отримання відповідної консультації, де остання – це чудовий спосіб вирішити шлюбні проблеми. Така консультація може включати кілька сеансів у психолога, що є чудовим способом вирішення проблем у стосунках на «нейтральній території». Також це дає можливість отримати поради експерта, що дасть можливість визначити причину проблеми.

Секрет успіху консультування полягає в дотриманні плану. Тож успішним буде те консультування, яке супроводжується дотриманням наданих спеціалістом рекомендацій, системного та відповідального ставлення до терапії, обопільного відповідального ставлення пари до розв'язання негараздів та конфліктів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Адамова О., Тодошак О. Готовність сучасної молоді до вступу у цивільний шлюб: психологічні аспекти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 4. С. 34–40.
2. Кравець В.П. Підготовка учнівської молоді до сімейного життя в Україні XXI століття: стан, тенденції, шляхи вдосконалення : монографія. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. 584 с.
3. Круглов Б. С. Правова свідомість як елемент психологічної підготовки молоді до сімейного життя. *Питання психології*. 1986. № 4.
4. Ляшенко Н.О. Подружні ролі в молодіжній сім'ї. Український соціум. 2007. С.16–23.
5. Сидоренко А.В. Фактори, що визначають готовність студентської молоді до сімейного життя. Київ: Теоретичні та прикладні проблеми психології. 2013. С. 243-247.
6. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ: Каравела, 2013. 372 с.
7. Федоренко Р.П., Мушкевич М.І., Дучимінська Т.І., Магдисюк Л.І. Психологія молодої людини родина. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.
8. Хогенбум М. Поліаморія – кохання майбутнього. BBC Future – 2017. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-fut-39711263>
9. Halford WK, Markman HJ, Stanley SM. Strengthening couple relationships with education: Social policy and public health perspectives. *Journal of Family Psychology*. 2008. №22. P. 497–505
10. Cohan C.L., Kleinbaum S. Toward a greater understanding of the cohabitation effect: Premarital cohabitation and marital communication. *Journal of Marriage and Family*. 2002. № 64(1). P. 180–192.
11. Stanley SM, Amato PR, Johnson CA, Markman HJ. Premarital education, marital quality, and marital stability: Findings from a large, random, household survey. *Journal of Family Psychology*. 2006, № 20. P. 117–126.
12. Fields J., Casper L. M. Current population reports. Washington, DC: US Census Bureau. 2001. P.20-537.
13. Hill HD. Stepping out: Infidelity and sexual jealousy among unmarried parents. In: England P, Edin K, editors. *Unmarried couples with children*. Russell Sage; New York: 2007. pp. 84–103.
14. Rhoades GK, Stanley SM, Markman HJ. Pre-engagement cohabitation and gender asymmetry in marital commitment. *Journal of Family Psychology*. 2006. № 20. 553–560.
15. Heuveline P., Timberlake J. M. The Role of Cohabitation in Family Formation: The United States in Comparative Perspective. *Journal of Marriage and Family*. 2004. № 5. pp. 1214–1230.