

Смовж Александра Сергеевна

студентка

Научный руководитель

Шкрябко Ирина Павловна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

БРАЧНО-СЕМЕЙНАЯ АДАПТАЦИЯ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема адаптации молодых супругов к принятию новых ролей и нового жизненного статуса. Этап адаптации молодых супругов к семейной жизни является одним из наиболее сложных в жизни. Умение супругов разрешать проблемы, возникающие на этом этапе семейной жизни, способствует выработке долговременных устойчивых форм поведения, помогающих переживать последующие нормативные и ненормативные семейные кризисы.*

***Ключевые слова:** супружество, брак, семья, семейная адаптация, супружеская совместимость.*

Брачно-семейная адаптация – механизм взаимной адаптации, который происходит между супругами в течение нескольких лет после заключения брака. Данный механизм многофункционален, так как включает в себя приспособление: к брачным ролям, новым обязанностям, новому укладу существования; к характеру, темпераменту и прочим индивидуальным психологическим особенностям компаньона; к системе ценностей компаньона; к потребностям, интересам, привычкам, образу и стилю существования компаньона; сексуальную приспособление.

Успешность брачно-семейной адаптации определяется степенью развития общих социально-психологических адаптационных способностей вступающих в брак молодых людей. Брачно-семейная адаптация может происходить у одних

супружеских пар достаточно быстро, у других – более медленно, в зависимости от уровня развития общих адаптационных способностей. Наблюдения показывают, что обычно процесс брачно-семейной адаптации приходится на первые 10 лет совместной жизни. Если взаимной адаптации не происходит, то супруги встают на грань развода даже при наличии сильных любовных чувств и необходимых материальных и жилищных условий. Характер и особенности супругов, создающие постоянные сферы психических напряжений, конфликтов, ссор, подозрений и т. п., в конечном счете делают брачную жизнь невозможной. Вот почему мы придаем особое значение процессу взаимной адаптации в браке и считаем ее успешность залогом прочных семейных уз.

Первичная адаптация супругов осуществляется в двух основных видах их соотношений: ролевых и межличностных. Базовым для ролевых отношений выступает представление о целях супружеского союза, в которых выражается мотивация супругов. Можно вступать в брак, в основном ориентируясь на него преимущественно как на хозяйственно-бытовой союз, как на союз нравственно-психологический, как на союз семейно-родительский или как на союз интимно-личностный. Следовательно, чтобы семья была благополучной, эти представления должны либо быть совместными, либо стать таковыми, чтобы поведение одного супруга в его семейной роли не противоречило представлениям другого супруга и наоборот. Если один супруг считает главной одну из них, а другой – другую, конфликты в семье неизбежны, особенно в острые, переломные, кризисные периоды семейной жизни, когда обнажаются главные бессознательные и истинные мотивы.

Вторичной (негативной) адаптации подвергается почти каждая семья, но не каждая успешно справляется с этими испытаниями. Она проявляется в ослаблении чувств, их обесцвечивании, превращении в привычку, возникновении равнодушия. Причиной трудностей является снижение уровня новизны раздражителя, в связи с чем во избежание адаптации необходимо или увеличивать силу раздражителя, или производить перерывы в раздражении, или менять качество

раздражителя. Сущность вторичной адаптации – это чрезмерное привыкание супругов друг к другу, угасание супружеской любви и личного характера семейного объединения. Главной причиной разводов является именно адаптация любви, неумение супругов сохранить ее в течение длительного времени.

Вторичная адаптация осуществляется в трех основных сферах жизнедеятельности семьи: в интеллектуальной, нравственно-психологической и сексуально-эротической.

В интеллектуальной сфере она проявляется в виде потери со временем интереса к другому супругу как к личности вследствие повторения им в общении одних и тех же мыслей, суждений, оценок, представлений, но вполне понятным вопросам; пресыщение интеллектом друг друга.

В нравственно-психологической сфере более всего проявляется негативное действие контролируемых ранее каждым из супругов своих «постыдных» качеств, привычек, мыслей и поступков, неприемлемых жестов и интонаций речи, внешнего вида и состояний. Расслабление как явление продолжительно по времени и незаметно накапливает негативное отношение. Ответная реакция на него, наоборот, концентрирована по времени, нередко на бессознательном уровне.

Интимно-личностная адаптация заключается в достижении супругами сексуального соответствия, предполагающего их взаимное не только физическое, но и морально-функциональное удовлетворение интимными отношениями.

Основные условия преодоления вторичной (негативной) адаптации:

1) непрерывное улучшение, духовный подъём, помощь собственного статуса и престижа в глазах другого, усиление контроля за оглавлением собственных манер, интенсивностью их проявления, повторения и характером их влияния на окружающих, бережное отношение к границам взаимной интимности и привлекательности;

2) забота о развитии здорового семейного микроклимата, выработка у себя данных качеств, как благосклонность, чуткость, невозмутимость и корректность, ликвидация не лучших черт, внесение в общение положительных эмоций, юмора и психологической разрядки;

3) увеличение взаимной автономности супругов, их относительной свободы друг от друга, сохранение романтического тона добрых ухаживаний, забота об уюте и совершенствовании жилища, увеличение интенсивности внесемейного общения, временная разлука супругов, культивирование предприимчивой обоюдной изобретательности в поддержании и стимулировании любви и духовной близости, формирование многообещающих радостных событий в семейной жизни.

Типичная ошибка молодоженов – ожидание активности, внимания, уважения от другого, и это не конструктивный, а чисто потребительский подход. В то же время никакой семейный лад не достигается усилиями только одной стороны, непременно нужны действия обоих, нужны желание и умение пойти навстречу друг другу. Сегодня в обществе ощущается острая потребность в гармонизации человеческих отношений, и реализация их начинается в семье, среди своих близких. Чувства, настроения, воля супругов активно влияют на достижение семейной гармонии. В них проявляется субъективное отношение человека к окружающим, отражаются индивидуальные особенности личности, ее жизненный опыт, мировоззрение. Духовная близость, включающая одинаковое отношение к миру, жизни, к целям семьи, создает такую прочную семейную активность, что супругам удастся преодолеть практически все виды трудностей, которые встречаются на их жизненном пути. Рассмотрение этих психолого-педагогических явлений в комплексе с другими позволяет наиболее полно усвоить особенности формирования семьи как активной социальной системы.

К качествам супругов, благоприятным для брачных отношений, относятся также такие характеристики как отсутствие страха и тревожности; адекватная самооценка; уравновешенность; ориентация на поиск и умеренная склонность к риску; компетентность во времени; высокий уровень самопринятия.

Семья в своем развитии проходит ряд этапов, каждый из которых включает в себе как кризисы, так и возможности личностного роста членов семьи и развития семейной системы в целом. Каждый новый этап связан с изменением всех основных параметров структуры семьи. Многие семьи успешно разрешают эту

ситуацию, перестраиваясь и адаптируясь к новым условиям. Этот процесс, как правило, сопровождается личностным ростом членов семьи. Однако если семье не удастся перестроиться, то решение задач последующего периода жизненного цикла семьи затрудняется, что может, в свою очередь, усугубить прохождение очередного нормативного кризиса.

Помимо решения эмоциональных проблем, связанных с установлением оптимальной психологической дистанции, молодым супругам также необходимо распределить семейные роли и области ответственности, решить вопросы семейной иерархии, выработать приемлемые формы сотрудничества, разделить обязанности, согласовать систему ценностей, пройти сексуальную адаптацию друг к другу.

Несмотря на яркую эмоциональную окрашенность и романтизм, характерный для молодого супружества, данный этап семейной жизни является одним из наиболее сложных, о чем говорит приходящееся на него большое количество разводов. Проблемы этой стадии могут быть связаны со сложностями семейной адаптации и трудностью принятия новых ролей.

Умение супругов разрешать проблемы, возникающие на начальном этапе семейной жизни, способствует выработке долговременных устойчивых форм поведения, действующих на протяжении всего жизненного цикла семьи и помогающих переживать последующие нормативные и ненормативные семейные кризисы.

Список литературы

1. Целуйко В.М. Психология современной семьи / В.М. Целуйко. – М.: Владос, 2004. – 288 с. EDN QXIAEX
2. Обозов Н.Н. Семейно-брачные и родственные отношения / Н.Н. Обозов // Психология семьи: хрестоматия. – Самара, 2002.
3. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис. – СПб., 2000.
4. Брачно-семейная адаптация [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

https://studopedia.ru/24_77688_brachno-semeynaya-adaptatsiya.html (дата обращения: 01.07.2024).