

**Акимова Вероника Валерьевна**

студентка

Научный руководитель

**Бобровникова Наталия Сергеевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДОЙ СЕМЬИ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы успешной адаптации в молодой семье, стадия добрачного периода и стадия образования новой семейной пары («время диады»). Как проходит брачно-семейная адаптация у молодых супругов и какие проблемы могут подстергать на начальном этапе молодую семью. А также значимость своевременного осознания психологических проблем для сохранения брака и семьи, и мер по их предупреждению.*

***Ключевые слова:** стадия добрачного периода, образование новой семейной пары, брачно-семейная адаптация, психологические проблемы.*

Значение семьи в жизни каждого человека трудно переоценить, она занимает особое место и важную роль. В семье растут дети и именно в ней они усваивают нормы поведения в обществе и социальные установки. Во взрослой жизни дети, будущие взрослые, зачастую повторяют опыт своих родителей, который был у них перед глазами, и именно так, как вели себя их родители, молодые люди, решившие создать свою семью, будут вести себя в своей семье, порой не замечая этого или считая такое поведение единственно верным.

Прежде, чем создастся новая семья молодые люди должны разрешить ряд закономерных психологических и не только трудностей и сложностей.

Анализ психолого-педагогических исследований показал совокупность добрачных факторов, побуждающих молодых людей заключить семейный союз,

существенно влияют на успешность адаптации супругов в первые годы совместной жизни, на прочность или вероятность развода [1]. Молодые люди, которые стремятся создать семью, пытаются удовлетворить целый комплекс своих потребностей, а именно в любви, в детях, в переживании общих радостей, а также в понимании и в общении. Но обычно представление об идеальном браке, которое сложилось у будущих супругов, сталкивается с реальной жизнью во всей ее сложности и многообразии, где для создания идеальной семьи молодым людям нужно не раз провести переговоры, заключить соглашения и компромиссы по тем или иным вопросам, научиться преодолевать различные трудности, разрешать конфликты, которые неминуемо есть в каждой семье.

По расчетам демографов около половины мужчин и женщин в течении жизни расторгали браки. В среднем распадаются два из каждых пяти зарегистрированных браков. Более 30 процентов разводов приходится на молодые семьи, просуществовавшие менее 5 лет [1].

Впервые понятие «жизненный цикл семьи» было введено Э. Дювалем и Р. Хиллом, где описывается, что каждая семья проживает свой жизненный цикл, начиная с добрачного периода и заканчивая стадией завершения семьи, после ухода из жизни одного из супругов. Стадия добрачного периода играет очень важную роль в становлении молодой семьи. На этой стадии молодые люди должны решить не только экономические трудности, каким способом зарабатывать деньги, чтобы быть экономически стабильным, но и прийти к эмоциональной самостоятельности личности. Для того, чтобы уметь брать ответственность за себя и свою судьбу. Только после успешного прохождения этой стадии молодые люди будут более подготовленными к следующей стадии жизненного цикла семьи – заключение брака, образование новой семейной пары, или «времени диады» [3].

Кроме демографических и экономических проблем (как и где они будут брать средства для проживания и для исполнения своих желаний), молодым супругам приходится решать проблемы психологического характера. В этот период развития семьи семейная пара должна научиться жить в гармонии друг с

другом, взаимодействовать, но при этом не ущемлять права и интересы супруга (ги), конструктивно выходить из конфликтов, правильно разрешать спорные вопросы, не откладывая их в долгий ящик, из-за того, что их не решили в свое время это может привести к плачевному результату. Главными задачами на этой стадии жизненного цикла являются: выработать и согласовать общие семейные ценности и семейный уклад; решить вопросы главенства и установления лидерства в семье; распределить роли, принятие ответственности супругов за их выполнение; сформировать семейное самосознание «мы» при этом выработать общие позиции в отношении будущего семьи и спланировать основные жизненные цели; продумать организацию досуга, как он будет проводиться.

Также на стадии диады происходит брачно-семейная адаптация. По определению И.В. Гребенникова, семейная адаптация – это приспособление супругов друг к другу и к той обстановке, в которой находится семья [2]. Главная психологическая сущность этого периода состоит во взаимоуподоблении супругов и во взаимном согласовании мыслей, чувств и поведения.

С.В. Ковалев отмечает, что адаптация осуществляется во всех сферах семейной жизни [4]. Обычно выделяют первичные и вторичные адаптации. Первичная социально-ролевая адаптация состоит в сближении, «подгонке» супружеских представлений. Первичная межличностная адаптация состоит во взаимном приспособлении супругов к особенностям личности друг друга.

Вторичная (негативная) адаптация проявляется в снижении уровня новизны, ослаблении чувств, превращении их в привычку. В интеллектуальной сфере происходит потеря интереса к другому супругу, как к личности, когда начинает казаться, что ничего интересного о своем партнере уже не узнаешь. В нравственно-психологической сфере проявляется в том, что со временем супруги узнают о каких-то неприятных качествах или привычках друг друга, которые оказываются для них неприемлемыми, и на этой почве могут возникнуть конфликты и недопонимание. В интимно-личностной сфере легкая доступность, чрезмерная близость и однообразие сексуальных отношений друг с другом могут приводить к пресыщению, снижению взаимной привлекательности и падению

активности сексуальных потребностей. Нередко может привести к возникновению измен [2]. Стоит отметить, что этому подвергаются почти все молодые семьи, но, к сожалению, не каждая успешно может справиться с этими испытаниями.

Брачно-семейная адаптация должна быть взаимным процессом. Этот процесс многофункционален и многоаспектен, важно не останавливаться и не бросать этот процесс на полпути и на заикливании на негативным, чтобы не разрушить свою семью.

Как уже говорилось ранее в брачно-семейной адаптации, могут появиться психологические проблемы характерные именно для этой стадии жизненного цикла семьи. К ним можно отнести: недопонимание супругами друг друга, вследствие чего появляется дискомфорт в отношениях; потеря смысла супружеской жизни и разочарование в друг друге. Может появиться неуверенность в собственной социальной роли в семье или синдром супружеской ревности и привязанности, появление сомнений в верности. Из-за всего выше перечисленного может появиться необъяснимое состояние апатии, депрессия, безволие и т. д. На индивидуальном уровне супруги начинают искать способы уйти от семейных проблем, например, в решение профессиональных проблем или поиском отдушины в других вещах (расслабиться после работы с помощью алкоголя, пойти развлечься с друзьями и другое), тем самым увеличивая дистанцию друг между другом, обостряя психологические проблемы семьи, оставляя их без разрешения.

Понять психологические проблемы и трудности, значит установить правильный психологический диагноз для семьи в целом, ее членов, а это одна из возможностей специалиста помочь ей при необходимости [7].

Проблемы психологического характера зачастую приводят молодую, и не только, семью к дисфункциональности, в которой на постоянной основе происходят конфликты, недопонимания и обиды друг на друга, с последующим распадом молодой семьи. Причинами этого может быть ошибочный выбор партнера, когда супруги считали, что женились по любви и ради любви, но ожидаемого счастья не было, на самом деле в их отношениях преобладала не реальная оценка

эмоциональной составляющей, а преувеличенные сексуальные фантазии; также потребность в опеке и доминировании оказывалась важнее сексуальных отношений; переживание растерянности [8].

Типичной ошибкой молодоженов является ожидание активности, внимания, уважения от другого партнера, и это не конструктивный, а чисто потребительский подход. Молодые супруги должны помнить, что счастливую семейную жизнь нужно строить вдвоем, не перекладывая друг на друга.

Чтобы семья была полноценной и гармоничной оба супруга должны к этому стремиться в одинаковой мере:

- заботиться о развитии здорового семейного микроклимата;
- вырабатывать у себя таких качеств, как уживчивость, доброжелательность, сдержанность и тактичность;
- стремиться избегать излишнего «рассекречивания» своих не лучших черт характера;
- вносить в семейную жизнь положительные эмоции, иногда с юмором относиться к каким-то неурядицам;
- учиться психологически разряжать накалившуюся обстановку.

Также нужно научиться уважать желания партнера, и научиться не только говорить о своих желаниях и предпочтениях, но и научиться слышать свою вторую половинку. Не стоит также забывать и о разумной автономности и относительной свободе друг от друга, сохранять при этом романтический тон добрых отношений. Заботиться об уюте в доме не только материальном, но и психологическом, чтобы совместное проживание приносило удовольствие. Бережно относиться к границам взаимной интимности и привлекательности. Постоянно совершенствоваться и духовно расти, и поддерживать это стремление в своем партнере. Тогда все проблемы, которые будут возникать на жизненном пути, супруги смогут преодолеть и идти дальше, строя свою семейную жизнь счастливо и гармонично.

### ***Список литературы***

1. Артамонова Е.И. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: учебное пособие для высших учебных заведений / Е.И. Артамонова, Е.В. Екжакова, Е.В. Зырянова [и др.]; под ред. Е.Г. Силяевой. – М.: Академия, 2005. – 192 с. – EDN QXLSQZ
2. Гребенников И.Ф. Основы семейной жизни / И.Ф. Гребенников. – М., 1991.
3. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы консультирования: учебное пособие / О.А. Карабанова. – М.: Гардарики, 2005. – 320 с. – EDN QXLPKJ
4. Ковалев С.В. Психология современной семьи / С.В. Ковалев. – М.: Просвещение, 1988.
5. Нижегородова Л.А. Психология супружества: теория и практика: учебное пособие / Л.А. Нижегородова. – Челябинск, 2009. – 153 с. – EDN QXZGJF
6. Погодина Е.К. Основы семейной жизни: учебное пособие / Е.К. Погодина. – Витебск, 2003. – EDN TFDWZX
7. Прохорова О.Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования: учебно-методическое пособие по курсу / О.Г. Прохорова. – М., 2005. – 398 с. – EDN QXOLUF
8. Эйдемирмиллер Э. Психология и психотерапия семьи / Э. Эйдемирмиллер, В. Юстицкис. – 4-е изд., перераб. и доп. – СПб: Питер, 2008. – 672 с.