

Маркова Анастасия Алексеевна

студентка

Научный руководитель

Брешковская Каринэ Юрьевна

канд. пед. наук, доцент, доцент

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

г. Тула, Тульская область

САМОПОЗНАНИЕ КАК ФАКТОР БЛАГОПОЛУЧИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МОЛОДОЙ СЕМЬИ

Аннотация: в статье актуализируется проблема благополучия молодой семьи в современных условиях развития общества. Рассматриваются психологические проблемы молодой семьи. Особое внимание уделяется процессу самопознания как фактору укрепления и адаптации к новым условиям жизни, развитию эмоциональной близости и решению конфликтов. В работе описываются эффективные методы самопознания, такие как наблюдение, дневниковые записи, медитация и др.

Ключевые слова: самопознание, молодая семья, супружеские отношения, методы самопознания.

В условиях современного общества, характеризующегося быстрыми социально-экономическими изменениями, создание крепкой семьи представляет собой непростую задачу. Молодые семьи сталкиваются с экономической нестабильностью, недостатком времени, проблемы с балансом работы и личной жизни.

Сегодня комплекс представлений человека о благополучной жизни не всегда включает в себя потребность в семье и детях. Широкое распространение в обществе получили ориентации на внесемейные ценности: высокий уровень до-

хода и материальную обеспеченность, максимальную самореализацию (как правило, вне семьи), построение успешной профессиональной карьеры, повышение социального статуса и др.

Отсутствие понимания своих потребностей, ценностей и целей, незнание своих сильных и слабых сторон, а также желаний и страхов, неспособность адаптироваться к новым условиям жизни – это проблемы, с которыми сталкиваются молодые семьи.

Молодая семья – это семья в первые три года жизни после заключения брака, на начальной стадии ее развития, на стадии реализации супружеского долга [4]. В психологии понятие «молодая семья» имеет широкое толкование и включает в себя «совсем молодые браки» (стаж до 4 лет) и «молодые браки» (стаж от 5 до 9 лет) [3]. Многие исследователи считают, что первый год (иногда два) совместной жизни является начальным этапом развития семьи. Тот факт, что в указанный период распадается от 20% до 30% семей, указывает на значимость данного этапа в жизненном цикле семьи [1].

В научной литературе период формирования молодой семьи характеризуется как этап, на котором супруги учатся понимать друг друга, определяют права и обязанности каждого в семье, устанавливают общие и индивидуальные роли, формируют модели общения и решают вопросы, связанные с совместным проживанием.

В первые месяцы после свадьбы молодожёны стараются избегать конфликты и критики, чтобы сохранить гармонию в отношениях и не задеть чувства друг друга. Однако со временем эти скрытые разногласия накапливаются, и супруги начинают чувствовать, что постоянно находятся на грани конфликта. Малейший повод может вызвать у них сильное раздражение и гнев. В такие моменты важно осознавать свои эмоции и потребности, это помогает быть более искренним и открытым в общении.

Одной из основных проблем молодой семьи является вопрос распределения ролей и обязанностей между супругами. В начале семейной жизни неопределённость в этом вопросе может привести к конфликтам и напряжённости. При

вступлении в брак необходимо чётко определить, какие обязанности будут возложены на каждого из супругов. Это подразумевает чёткое разделение функций и их гармоничное сочетание.

Сложность также вызывает адаптация к новым условиям жизни. Супруги сталкиваются с новыми обязанностями и ответственностью, а также с необходимостью приспособливаться к привычкам и особенностям друг друга. Это вызывает стресс и напряжение в отношениях.

Молодожёны сталкиваются с множеством проблем в начале совместной жизни. Им необходимо найти баланс между близостью и личной свободой, определить роли в семье и сферы ответственности. В этот период им нужно обсудить множество вопросов, от ценностей до привычек, и достичь согласия по всем аспектам.

Таким образом, в ходе анализа научной литературы нами были выявлены общие проблемы, с которыми сталкиваются молодые семьи:

- конфликты и недопонимание;
- несовпадение взглядов на семейную жизнь и межличностные отношения;
- разногласия и недовольство, возникающие из-за распределения ролей и обязанностей в семье;
- проблемы в интимной сфере, неудовлетворённость одного из партнёров и неспособность наладить гармоничные отношения;
- конфликты и сложности в отношениях с родителями одного или обоих супругов;
- проблемы власти и влияния в супружеских взаимоотношениях;
- отсутствие тепла в отношениях супругов, дефицит близости и доверительности, проблемы общения.

По мнению ученых И.В. Дубровиной, И.И. Чесноковой, А.В. Петровского, наиболее эффективным решением данных проблем является самопознание, которое направлено на изучения личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя и позволяет понимать собственную

личность, стремиться к самосовершенствованию, принимать решения, признавать индивидуальные особенности других людей, понимать их потребности и личные границы, а также найти смысл жизни [5].

Так, Т.В. Андреева рассматривает некоторые факторы, включающие компоненты самопознания, которые могут способствовать укреплению и развитию молодой семьи:

– психобиологическая совместимость. Включает в себя взаимное уважение, влечение, готовность к семейной жизни, чувство долга и ответственности, самоконтроль и гибкость;

– личностные качества. Уровень самоосознания, эмоциональной зрелости и способности к саморегуляции у партнеров. Эти качества помогают лучше понимать друг друга и эффективно разрешать конфликты;

– коммуникативные навыки. Способность устанавливать и поддерживать эффективные контакты с окружающими, дружелюбие, приветливость и открытость помогают выстраивать отношения с другими людьми;

– способность к разрешению конфликтов. Умение анализировать свои поступки, эмоции и реакции, а также осознавать их мотивы, играет важную роль в саморазвитии и гармонизации отношений в семье [2].

Следовательно, самопознание играет ключевую роль в решении проблем молодых семей, так как оно способствует развитию взаимопонимания и эмоциональной близости между партнерами. Когда каждый из супругов осознает свои чувства, потребности и ценности, это позволяет им более эффективно общаться и решать возникающие конфликты.

Глубокое понимание себя помогает избежать недопонимания и способствует созданию атмосферы доверия в отношениях супругов, что, в свою очередь, укрепляет семейные узы. Кроме того, способность к саморефлексии позволяет молодым людям адаптироваться к изменениям и стрессам, с которыми они могут столкнуться в процессе совместной жизни, что также положительно сказывается на их эмоциональном благополучии и общей гармонии в отношениях.

В работе психолога часто используются методы, способствующие более глубокому пониманию себя. Один из них – ведение дневника, где записываются мысли, чувства и переживания. Также полезно анализировать поступки и решения, чтобы лучше понимать эмоции и их причины.

Медитация помогает сосредоточиться на настоящем моменте и осознать мысли и чувства без осуждения. Искусство и музыка дают возможность выразить свои чувства и идеи, раскрывая новые стороны личности. Самопознание представляет собой индивидуальный процесс, и поэтому важно выбирать методы, которые будут наиболее эффективными для каждого конкретного человека.

Таким образом, психологические проблемы молодой семьи включают адаптацию к новым условиям жизни, распределение ролей и обязанностей, развитие эмоциональной близости и решение конфликтов. Учёт процесса самопознания в данный период помогает молодым супругам создать крепкую и счастливую семью.

Список литературы

1. Абдулкеримова Н.Ю. Психологические особенности начального периода супружеской жизни / Н.Ю. Абдулкеримова // Теория и практика современной науки. – 2016. – №6. – С. 12–18. EDN WKFCGJ
2. Андреева Т.В. Семейная психология / Т.В. Андреева. – СПб.: Речь, 2008. – 317 с.
3. Ванина В.В. Социальные особенности и основные проблемы молодой семьи / В.В. Ванина // Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Общественные науки. – 2012. – №2. EDN OXHUCX
4. Егорова Н.С. Психологические проблемы молодой семьи / Н.С. Егорова // Вестник магистратуры. – 2014. – №7. – С. 62–63.
5. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – 3-е изд. – М.: Олма-пресс, 2002. – 638 с.