

## **Специфіка адаптації молодого подружжя під час кризових періодів**

У статті розглядається структурно-функціональна модель психологічного стану переживання молодим подружжям кризи, зокрема зміна ролей; показано, що зміна ролей є провідним чинником виникнення кризи в молодій сім'ї; що провідною психологічною причиною виникнення кризи є конфлікт, який є наслідком невинуватих надій молодого подружжя про сімейне життя.

**Ключові слова:** психологічний стан, молоде подружжя, виникнення кризи, конфлікт, сімейне життя.

В статье рассматривается структурно-функциональная модель психологического состояния переживания молодыми супругами кризиса, в частности смена ролей; показано, что смена ролей является ведущим фактором возникновения кризиса в молодой семье; что ведущей психологической причиной возникновения кризиса является конфликт, который является следствием неоправданных надежд молодых супругов относительно семейной жизни.

**Ключевые слова:** психологическое состояние, молодые супруги, возникновение кризиса, конфликт, семейная жизнь.

В останні десятиріччя сучасна сім'я в більшості країн переживає серйозні зміни. За даними літератури можна виділити загальні риси, притаманні сім'ям в сучасному суспільстві: падіння народжуваності, ускладнення міжособистісних стосунків, ріст розлучень і, наслідок, зростання кількості неповних сімей і сімей з нерідними батьками, широке розповсюдження позашлюбних народжень дітей. У нашій країні гостро стоять соціальні проблеми сім'ї: зниження її матеріального рівня, погіршення фізичного і психічного стану здоров'я дітей і батьків, збільшення кількості одиноких чоловіків і жінок.

У минулому сім'ю об'єднували чисто зовнішні, формальні фактори (закон, суспільна думка, традиції та ін.), в даний час формується новий тип сім'ї, єдність якої все більше залежить від особистого відношення один до одного всіх її членів – їх взаєморозуміння, прив'язаність, взаємна участь, повага, вірність, симпатія і любов. Саме ці почуття і сприяють міцності сімейного вогнища.

Є.В. Антонюк, І.Ф. Гребенніков, О.К. Дмитрієнко, С. Кратохвіл, Т.М. Трапезнікова, Ю.М. Олійник, Г.Г. Філіпова та інші психологи та соціологи, які досліджують сімейні стосунки, підкреслюють

важливість початкового періоду розвитку сім'ї. Саме в цей період відбувається подружня адаптація, формуються сімейні норми, здійснюється оволодіння рольовою поведінкою. Одночасно в цей період загострюються майже всі проблеми подружнього життя.

Характер шлюбно-сімейних відносин вимагає сьогодні від подружжя високого рівня морально-психологічної культури. Процес її формування складний, тривалий, багатобічний. І дуже важливо допомогти підростаючому поколінню в успішному розвитку необхідних особистісних якостей для майбутнього щасливого сімейного життя [2].

На думку І.В. Гребеннікова, у більшості родин проблеми шлюбу не обговорюються, навіть з досить дорослими дітьми. А якщо й обговорюються, то наголос робиться не на морально-психологічних, фізіолого-гігієнічних чи педагогічних аспектах, а на господарсько-економічних. Молоді люди, що вступають у шлюб, відсторонені в родині від домашніх турбот, не освоїли абетки господарювання, стикаючись із прозою життя, стомлюються, не раціонально витрачають час, конфліктують. Залучення підростаючих дітей до посиленої участі в домашніх справах – найважливіший шлях їхньої підготовки до сімейного життя [4].

У дослідженнях О.М. Сизанова вказується на послаблення впливу батьків на підготовку дітей до майбутніх шлюбно-сімейних відносин, нерідко молоді люди формують свої погляди під впливом засобів масової інформації, неформальних груп. Це пояснюється і тим, що шлюбно-сімейні відносини деяких батьків не можуть бути позитивним прикладом для молоді [16].

Від батьків, від успіху чи неуспіху їхнього власного шлюбу багато в чому залежить, яким буде ставлення до майбутнього шлюбу їхніх дітей. Гармонійні взаємини батька і матері, їхня турбота один до одного, про дітей, прагнення уникнути сварок і попередити конфлікт, працьовитість, повага один до одного, – все це важливі передумови того, що молоді люди, які виростили в такій атмосфері, створять міцну, щасливу родину. Соціологічні дослідження підтверджують, що благополуччя в батьківських родині сприяє створенню щасливих шлюбів у дітей [11].

Спеціалісти сходяться на думці, що сучасна сім'я переживає кризу, причому прояв цієї кризи виявляється яскравіше, чим вищий загальний рівень соціально-економічного розвитку суспільства, чим вищий рівень життя і матеріального благополуччя людей. Сім'я завжди виступає моделлю конкретного історичного періоду розвитку суспільства, відображає його економічні, моральні й духовні суперечності. Сучасні економічні перетворення, демографічні

проблеми, криза в політиці, культурі – все це відбивається на життєдіяльності сучасної сім'ї, при цьому поглиблюється її дезорганізація [1].

Американський психолог Вірджинія Сатір зазначає: "...Добре налагоджені сімейні стосунки – це питання виживання, питання першочергової життєвої важливості. Неблагополучні сім'ї породжують неблагополучних людей із низькою самооцінкою, що штовхає їх на злочин, обертається душевними хворобами, алкоголізмом, наркоманією, бідністю та іншими соціальними проблемами. Якщо ми докладемо всі зусилля, щоб сім'я стала тим місцем, де людина може отримати справжнє гуманістичне виховання, ми забезпечимо собі більш безпечний і людяний світ навкруги. Сім'я може стати місцем формування істинних людей" [14].

У 70-х роках ХХ століття особлива увага приділялась таким проблемам, як соціально-психологічний аспект спілкування в родині і його роль в процесі формування особистості (Б.П. Паригін, О.Г. Харчев, А.Р. Лурія, І. Сікорова, В.М. Родіонов,); характер поєднання жінкою професійної діяльності і сімейних обов'язків і яким чином це відбивається на житті сім'ї (О.Г. Харчев, С. Голод, З.А. Янкова, Н.Г. Юркевич, В.А. Сисенко, Н.Я. Соловйов, Т.А. Мішина, Ю.Б. Рюрик та ін.). Досліджуються емоційні стосунки в сім'ї (З.І. Фрайнбург), їхній вплив на стабілізацію внутрішньо-сімейних стосунків, умови стійкості сім'ї (Ю.Г. Юркевич), чинників напруги в стосунках між членами сім'ї (В.І. Селіванов, К.Н. Волков).

Починаючи з кінця 70-х років в психології сім'ї та шлюбу досліджуються соціально-перцептивні процеси в подружніх парах (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Н.Ф. Федотова та ін.); розподіл подружніх ролей в міських сім'ях (М.Ю. Арутюнян, Т.А. Гурко, Ю.О. Якубов, З.А. Янкова та ін.). Ведуться спроби осмислення основних тенденцій розвитку стосунків всередині сім'ї і організація психологічної допомоги (А.О. Бодалев, Н.Н. Обозов, В.В. Столін,). Вивчаються питання впливу батьківської сім'ї на подружжя. (І.Б. Шкопоров, А.Г. Волков, А. Керберг.) і питання психологічної сумісності в шлюбі (Н.Н. Обозов, А.Н. Волкова, Т.В. Галкіна, Р.Л. Кричевский, Ю.М. Олійник та ін.). Також автори зверталися і до проблеми дослідження сімейних стосунків з точки зору якості шлюбу і намагалися вивести складові цього поняття (Д.Я. Кутсар, П.М. Якобсон та ін.).

У роботах, які були присвячені проблемам кризи в молодій сім'ї, виділені фактори нестабільності: короткочасність дошлюбного знайомства подружжя, ранній (до 21 року) вік укладання шлюбу, який свідчить про соціальну незрілість одружених, негативне

ставлення до чоловіка (дружини), неуспішність шлюбу батьків одного або обох із подружжя, дошлюбна вагітність, різні погляди подружжя стосовно побуту і відпочинку та ін. Деякі автори дають негативну оцінку інфантилізму сучасної молоді [10].

І.Н. Обозов звертає увагу на те, що початковий період по праву можна вважати найбільш кризовим періодом в житті подружжя, коли молодята зіштовхуються з першими не любовними, інтимними і приємними проблемами, а сімейно-побутовими. Кожний із партнерів не тільки відкриває світ іншого, але і сам помічає в собі щось раніше не помічене [13].

Досліджуючи проблеми перших років життя, О.С. Калмикова вказує, що “перший рік-два спільного життя – це час формування індивідуальних стереотипів спілкування, погодження систем цінностей, вироблення спільної поведінкової лінії” [6]. В цей період відбувається взаємне пристосування подружжя, пошук такого типу взаємостосунків, які задовольняють обох.

Посилання на можливість сімейного конфлікту ілюструє одну із типових схем кризи молоді сім'ї. Чим глибше вчені вивчають подружні стосунки, тим більше переконуються у неможливості існування безконфліктних сімей. Подружжя особливо молоде, зазвичай, драматизує будь-яку суперечливу ситуацію і вважає, що єдиний шлях виходу із такої ситуації – розлучення [9].

В психології під конфліктом розуміється протистояння-опозиція-зіставлення індексно протилежних цілей, інтересів мотивів, позицій, думок, замислів, критеріїв або ж концепцій суб'єктів-опонентів в процесі спілкування-комунікації [17]. Або ж – спільний негативний психічний стан двох або більше людей, який характеризується ворожістю, відчуженням, негативізмом у стосунках, викликаний несумісністю їх поглядів, інтересів або потреб [15].

Конфлікт, зазвичай, викликається якою-небудь складною для подружжя проблемою. Конфліктні ситуації специфічні для різних стадій розвитку сім'ї. Найбільш суттєва роль конфлікту в період формування сім'ї, коли подружжя тільки починає пристосовуватися один до одного. Саме на цьому етапі важливо визначити причини конфліктних ситуацій, способи і шляхи їх вирішення.

Причин сімейних конфліктів дуже багато: різні погляди на сімейне життя; нереалізовані очікування і незадоволені потреби, пов'язані із сімейним життям; пияцтво одного із подружжя; подружня невірність; грубість, зневажливе ставлення один до одного; небажання чоловіка допомагати дружині у домашніх справах; побутова невлаштованість; зневажливе ставлення чоловіка до родичів дружини і навпаки; відмінності в духовних інтересах та потребах і т.п.

У наш час більшість вчених вважають, що молодому подружжю не потрібно народжувати дітей раніше, ніж через 1-2 роки після весілля. Перші роки шлюбу – найбільш складні, це роки адаптації один до одного. Погіршується матеріальний стан сім'ї, різко збільшуються навантаження молодих жінок. Особливо гостро стає проблема справедливого розподілу праці. Ставлення дружини до чоловіка часто визначається тим, наскільки він може забезпечити сім'ю матеріально і яку частину домашніх обов'язків бере на себе.

Сам дух сім'ї, характер стосунків у ній, загальний стиль подружжя прийнято називати сімейною атмосферою, яка представляє собою психологічний клімат сім'ї. По суті, вона є основним джерелом радості або неприємностей, відчуття повноти подружнього життя або його неповноцінності.

Дейл Карнегі вважає, що важко чітко провести межу між тим, де закінчується романтична любов і починається театр військових дій. В сім'ї, де стосунки нагадують бойові дії, стан подружжя аналогічний до стану людей на війні [7].

Узагальнюючи розглянуті вище погляди, можна зробити висновок, що в період первинної шлюбної адаптації формуються загальні уявлення подружжя про шлюб і сім'ю. Як правило, це відбувається в результаті зіткнення поглядів чоловіка і дружини на подружнє життя. Конфлікт в молодій сім'ї відбувається внаслідок наявності у молодого подружжя стереотипних, не завжди правильних уявлень про сімейне життя, у протистоянні один одному.

З моменту укладання шлюбу починається етап, впродовж якого перед подружжям постає ряд завдань, пов'язаних з адаптацією до сімейного життя і прийняттям нових ролей.

Перші роки подружнього життя, які розпочинаються нормативною кризою, важливий і визначальний період існування сім'ї. По них можна судити про потенційну якість шлюбу і будувати прогнози відносно стабільності даної сім'ї. Незважаючи на яскраве емоційне забарвлення і романтизм, характерний для молодого подружжя, даний етап сімейного життя є одним із найбільш складних, про що говорить велика кількість розлучень [5]. Проблеми цієї стадії можуть бути пов'язані з труднощами сімейної адаптації та необхідністю прийняття нових ролей, а також можуть бути наслідком невіддільності подружжя від батьківських сімей.

Аналізуючи літературу з проблеми шлюбно-сімейних стосунків, можна виділити чинники, які можуть ускладнити проходження першої нормативної кризи сім'ї.

- Неадекватна мотивація створення шлюбу:

Мотивація, пов'язана із дефіцитом. Спостерігається у випадках, коли один або обидва із подружжя вступають в шлюб через бажання поповнити нестачу любові, спілкування, турботи, тепла, уваги, уникнути почуття самотності та непотрібності.

Шлюб як спосіб відокремитися від батьківської сім'ї. Одним із найбільш частих неадекватних мотивів укладання шлюбу являється стремління молодого подружжя дистанціюватися від батьків. В цьому випадку шлюб є специфічним комунікативним посланням батькам про те, що їхня дитина стала дорослою і має право на незалежні рішення і самостійне життя.

Шлюб як спосіб перебороти яку-небудь кризу: створення сім'ї як помста минулому коханню, шлюб як спосіб подолати втрату близької людини, шлюб як спосіб пережити професійну нереалізованість і т.д.

Створення шлюбу з метою відповідати нормам шлюбу і нормам соціального оточення, які стосуються віку укладання шлюбу та інших аспектів шлюбної поведінки. Даний шлюб являється способом уникнути тиску соціального оточення.

Шлюб як компенсація почуття неповноцінності. Укладання шлюбу може бути способом поповнити дефекти власного "Я". В цьому випадку приєднання до ідеалізованого партнера дозволяє підвищити почуття особистого значення і самоповаги.

Шлюб як досягнення. Спостерігається у випадку отримання одного із партнерів матеріальної або соціальної вигоди в результаті укладання шлюбу.

Вимушений шлюб. У цьому випадку шлюб є способом вирішити життєві труднощі, які виникли. Наприклад, незапланована вагітність, житлові або матеріальні проблеми одного із подружжя і т.д.

При неадекватній мотивації створення сім'ї особистість партнера не є цінністю, важлива просто його наявність або його функціональні характеристики, які мають значення для задоволення потреб. Неадекватна мотивація створення сім'ї може бути свідомою і несвідомою. В останньому випадку практично неминуче поглиблене і більш "хворобливе" переживання рано чи пізно наступаючого в будь-яких стосунках періоду розчарування в партнері і шлюбі.

– Значні відмінності в сімейних традиціях, походження подружжя і моделях їх сімейних відносин (наприклад, в релігійних переконаннях, освіті, соціальній і національній належності, структурних особливостях розширених сімей, віку і т.д.).

– Матеріальна, фізична або емоційна залежність пари від членів розширеної сім'ї.

– Укладання шлюбу після періоду залицяння тривалістю менше шести місяців або більше трьох років.

– Особистісні особливості одного або обох із подружжя, пов'язані із встановленням стосунків прив'язаності.

Подружжю, яке створило сім'ю, необхідно вирішити ряд важливих завдань, які знаходяться, перш за все, у сфері емоційних стосунків. Одне із них – посилення емоційного зв'язку у подружній підсистемі і відділення від батьківської сім'ї без розриву емоційних контактів із нею або реактивної втечі в інші “замінні” стосунки. Подружжя, з одного боку, повинне навчитися належати один одному, не втрачаючи близькості із розширеною сім'єю, з іншого боку – бути частиною власної сім'ї, не втрачаючи своєї індивідуальності.

Здатність пари до близьких і незалежних стосунків часто визначається тим, наскільки кожному із подружжя вдалося стати самостійною особистістю в батьківській сім'ї. М. Боуен стверджує, що тих, кому не вдалося здобути автономію в рамках батьківської сім'ї, відрізняє емоційна холодність або схильність до злиття із партнером. Високий рівень злиття подружжя досить часто зустрічається в молодих сім'ях, що в певній мірі допомагає парі досягнути ціннісно-орієнтованої єдності (своєрідного “Ми” пари). Однак це процес, в якому, за словами К. Вітакера, “... двоє відмовляються від своєї особистості і стають ніким заради того, щоб стати частинками симбіотичного союзу під назвою шлюб” [3]. Дані стосунки формуються, як правило, за рахунок сильного придушення індивідуальних потреб одного або обох із подружжя, що викликає страх втрати свого “Я” і призводить до акумуляції напруги в парі. Однак, коли “нарцистичний” період ідеалізації партнера проходить, спроби вийти із злиття і відстояти своє “Я” можуть стати джерелом високої напруги і конфліктів в парі. Деідеалізація є нормативним етапом розвитку емоційних стосунків у парі, якому, як правило, передують бурхливі романтичні переживання, приписування партнеру ідеальних рис, відчуття великого кохання і емоційної близькості з ним. Однак крах ілюзій, який відбувається в майбутньому, неминучий, оскільки ідеалізація – це лише фаза в емоційному циклі, де наступний етап це розчарування, втрата позитивних емоцій, виникнення байдужості і суму у стосунках партнерів, що може призвести до їх розпаду.

Отже, встановлення не тільки зовнішніх, але і внутрішніх (індивідуальних) границь є важливим завданням молодого подружжя. Вони оберігають від злиття і дозволяють партнерам “менш хворобливо” переживати зміни в їх психологічній дистанції, обумовлені природною динамікою емоційних стосунків у парі, особливість якої складається у чергуванні періодів зближення,

інтенсивного спілкування і тимчасового відходу один від одного, дистанціювання. Подібна перервність стосунків також сприяє накопиченню агресії, яка є небезпечною для існування пари [8]. Здатність молодого подружжя до автономного функціонування допомагає їм позбавитися емоційної реактивності, яка призводить до поляризованих (комплементарних) стосунків: переслідувач – дистанційований, агресивний – покірний, незалежний – вимогливий і т.д., що передбачає необхідність взаємного пристосування партнерів, в різниці від симетричних стосунків, заснованих на рівності і схожості. Перебільшена комплементарність створює дисфункційну підсистему, яка відрізняється ригідністю і жорсткою фіксацією ролей, що обумовлює низьку здатність сім'ї пристосовуватися до змін (а саме, пов'язаних із проходженням стадій життєвого циклу сім'ї і супроводжуючих їх нормативних криз) і понижує її адаптивний потенціал [12].

На думку К. Вікатера, всі здорові шлюби відчувають десятки емоційних “розлучень”, відчуття втрати при яких, незалежно від їх тривалості, може бути всепоглинаючим. Періоди емоційного відчуження можуть важко переживатися подружжям, але самі по собі вони не є причиною розпаду стосунків, не ведуть до незворотності, відчаю і безнадійності. Ресурсом для їх подолання можуть бути позитивні переживання, засновані на попередньому досвіді пари, на історії їх взаємин [3].

Найбільш оптимальним варіантом рішення даного завдання кризи молодого сім'ї є формування здатності вільно пересуватися між полюсами “індивідуалізація-співналежність”. Подружжю періодично необхідно віддалятися один від одного для того, щоб мати можливість асимілювати отриманий досвід і знайти новий простір для самореалізації. Таким чином, розвиток здатності регулювати психологічну дистанцію в парі відіграє важливу роль у підтримці і стабілізації сімейних стосунків, обслуговуючи одночасно процеси зміни і особистісного розвитку партнерів.

Отримання незалежності у співвідношенні із здатністю до близьких стосунків – одне із самих складних завдань, вирішення якого займає інколи все життя. “...Для того, щоб бути повністю пов'язаним із іншою людиною, вам потрібно спочатку знайти зв'язок із самим собою. Якщо ми не можемо змиритися із своєю самотністю, ми починаємо використовувати іншого як укриття від ізоляції. Тільки коли людина зможе жити подібно до орла, не маючи можливості виговоритися кому-небудь... тільки тоді вона буде здатна турбуватися про розвиток іншого. Отже, якщо людина не здатна зруйнувати свій шлюб, цей шлюб укладений на небесах” [18].



Під час проходження даного кризового періоду подружжя адаптується один до одного, шукає такий тип сімейних стосунків, який задовольнив би їх обох [6]. Вміння подружжя вирішувати виникаючі проблеми, що на початковому етапі сімейного життя сприяє виробленню довготривалих стійких форм поведінки, які діють протягом всього життєвого циклу сім'ї і допомагають переживати наступні нормативні і ненормативні сімейні кризи.

Останнім часом психологи приділяють велику увагу попередженню кризового періоду у сім'ї, враховуючи періодичність емоційних станів у взаєминах між людьми: періоди теплих емоційних відносин можуть змінюватися періодами байдужості, негативного, а іноді навіть ворожого ставлення один до одного, це особливо важливо враховувати в перші роки спільного життя.

Отже, на підставі проаналізованих даних можна зробити висновок про те, що конфліктність молодого сім'ї під час кризи (яка визначається індивідуально-психологічними особливостями, змінами соціально-психологічних настанов молодого подружжя та періодом адаптації) одночасно є етапом їх особистісної переорієнтації, яка проявляється у особливостях зміни соціальних ролей особистості. Тому вивчення конфліктності молодого сім'ї під час кризи має велике практичне значення в плані запобігання конфліктів, та ускладнення подальшого перебігу кризового періоду з метою розробки методів своєчасної допомоги.

#### **Список використаних джерел**

1. Антонов А.И. Микросоциология семьи (методология исследования структур и процессов) / А.И.Антонов. – М., 2003. – 315 с.
2. Афанасьева Т.М. Семья: учебное пособие для 9-10 кл. сред. шк. – 2-е изд., перераб. и доп. / Т.М.Афанасьева. – М.: Просвещение, 1988. – 285 с.
3. Викатер К. Полночные размышления семейного терапевта / К.Викатер. – М.: Независимая фирма “Класс”, 1998. – 150 с.
4. Гребенников И.В. Основы семейной жизни: Учеб. пособие для пед. ин-тов / И.В.Гребенников. – М.: Просвещение, 1991. – 157 с.
5. Дымнова Т.И. Зависимость характеристик супружеской семьи от родительской / Т.И.Дымнова. – М.: Наука, 1998. – 172 с.
6. Калмыкова Е.С. Психологические проблемы первых лет супружеской жизни / Е.С. Калмыкова// Наука. – 1980. – 215 с.
7. Карнеги Д. Как быть счастливым в семье / Д.Карнеги; пер. с англ. П. Петрова. – Мн.: Попури, ГКМ, 1996. – 431с.

8. Кернберг О. Отношение любви: норма и патология / О.Кернберг. – М., 2000. – 250 с.
9. Ковалев С.В. Психология современной семьи / С.В.Ковалев. – М., 1988. – 120 с.
10. Кочетов А.И. Начала семейной жизни / А.И.Кочетов. – Мн.: Польша, 1987. – 224 с.
11. Куликова Р.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Р.А.Куликова. – М.: Издательский центр “Академия”, 2000. – 232 с.
12. Николс М. Семейная терапия. Концепции и методы / М.Николс, Р.Шварц; пер. с англ. О. Очкур, А. Шиико. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 510 с.
13. Обозов И.Н. Психология межличностных отношений / И.Н.Обозов. – СПб: Питер, 1997. – 250 с.
14. Сатир В. Как строить себя и свою семью. Заметки психолога / В.Сатир. – М.: Педагогика – Пресс, 1992. – 192 с.
15. Семейно-бытовая культура. – Минск, 1987. – 106 с.
16. Сизанов А.Н. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися I–XI классов о ВИЧ-инфекции и наркотической зависимости: Пособие для класс. рук., воспитателей, психологов и соц. педагогов / под ред. А.Н. Сизанова / А.Н.Сизанов, В.М.Быков, И.Н.Тюхлова, Е.С.Смирнова. – Мн.: “Тесей”, 1998. Ч. III. – 76 с.
17. Юрчук В.В. Современный словарь по психологии / В.В.Юрчук. – Мн.: Элайда, 2000. – 704 с.
18. Ялом И. Когда Ницше плакал/ И.Ялом // Психотерапевтические истории. – М., 2002. – 350 с.

The article deals with the structural-functional model of the psychological status of a young marriage crisis experience, including changing roles; shown that changing roles is the leading factor of the crisis in the young family, that the conflict is the leading cause of psychological crisis, which is the result of unjustified hopes of the young couple about family life.

**Key words:** psychological status, a young couple, crisis arising, conflict, family life.

*Отримано: 8.07.2010*