

DOI: 10.17805/trudy.2021.1.1

ПСИХОЛОГИЯ

## ОСОБЕННОСТИ СЕМЕЙНОЙ АДАПТАЦИИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ

*В.М. Звоников**К.О. Рязанцева**Московский гуманитарный университет*

**Аннотация:** В статье рассмотрен ряд факторов, влияющих на семейную адаптацию. В качестве факторов рассмотрены особенности взаимодействия супругов, степень удовлетворенности браком и психологическая совместимость.

**Ключевые слова:** семейная адаптация, особенности взаимодействия, удовлетворенность браком, психологическая совместимость

## FEATURES OF FAMILY ADAPTATION OF MEN AND WOMEN WITH DIFFERENT LEVELS OF PSYCHOLOGICAL COMPATIBILITY

*V.M. Zvonikov**K.O. Ryazantseva**Moscow University for the Humanities*

**Abstract:** The article discusses the factors affecting family adaptation. The factors considered features of the interaction, the degree of marital satisfaction and psychological compatibility.

**Keywords:** family adaptation, interaction features, marital satisfaction, psychological compatibility

Проблема благополучия брачно-семейных отношений является актуальной проблемой современной психологии, т.к. качество брачных отношений является важным для устойчивости и стабильности основного социального института – семьи, а значит, изучение данной проблемы является важным для развития общества в целом. Увеличение числа разводов, снижение уровня удовлетворенности браком у многих людей, учащение случаев домашнего насилия и увеличение числа людей, не желающих создавать семью требуют выявления причин процессов, которые определяют эту динамику.

Учеными обозначается ряд факторов, которые во многом определяют благополучие брачно-семейных отношений супругов. Это процесс семейной адаптации супругов, их взаимодействие, а также степень удовлетворенности браком и психологическая совместимость. Семейная адаптация супругов предполагает активное приспособление друг к другу, к их личностным особенностям, поведенческим проявлениям, особенностям взаимодействия с окружающими; это согласование их представлений и ожиданий, разработка общего стиля взаимодействия и реализация семейных ролей. Супружеское взаимодействие представляет особый психологический процесс межличностного взаимодействия, в рамках которого реализуется удовлетворение брачных потребностей супругов. Межличностное

взаимодействие супругов и их общение являются ключевыми аспектами жизнеспособной семьи, они определяют эффективность функционирования семьи и связаны с совместимостью супругов в различных аспектах. Удовлетворенность браком – это субъективная оценка характера взаимоотношений, складывающаяся из отношения супругов к разным сторонами семейной жизни и супружеского взаимодействия. Однако, в настоящее время факторы, обуславливающие семейное благополучие и гармоничные супружеские отношения, изучены недостаточно.

По определению С.И. Голод адаптация – целостная система активных и направленных действий человека, которая способствует не только поддержке равновесия в конкретных условиях, но и обеспечивает возможность эволюции при изменении этих условий (Голод, 1998: 115). Описанные процессы характерны и для семейной адаптации. Например, до брака супруги уже имеют сформировавшийся Я-образ; с началом семейной жизни они обнаруживают «невозможность жить как раньше», что способствует нестабильности и неудовлетворенности отношений. Это является толчком к началу процесса адаптации к новым условиям семейной жизни.

Адаптация семьи может рассматриваться на двух уровнях – уровне микросоциальной среды и макросоциальной среды. На уровне микросоциальной среды адаптация семьи обусловлена спецификой семейных отношений, которая включает в себя множество аспектов, зависящих от культуры, традиций, индивидуальных особенностей членов семьи и от условий ее проживания. Социальная адаптация семьи на макроуровне связывается с общественными отношениями, в контексте которых семья функционирует, с тенденциями развития институтов брака и семьи, политической и экономической ситуацией в обществе (Кикоть, 2017: 175).

Особое внимание исследователей уделяется микросоциальному уровню адаптации семьи. Социально-психологическая адаптация супругов - это активное приспособление их друг к другу, к их личностным особенностям, поведенческим проявлениям, особенностям взаимодействия с окружающими; это согласование их представлений и ожиданий, разработка общего стиля взаимодействия и реализация семейных ролей. По мнению И.В. Гребенникова семейная адаптация является приспособлением супругов друг к другу, а также к обстановке, которая окружает семью (Гребенников, 1991: 80).

Г.А. Балл определяет семейную адаптацию как многоуровневый процесс длительного взаимоприспособления супругов, который приводит к формированию устойчивого семейного уклада, распределению семейных ролей, выработке приемлемого стиля общения и приемов реагирования в конфликте (Балл, 1989: 94). Адаптация включает в себя приспособление к партнеру и к семейной жизни, включая адаптацию к бытовым и психологическим ролям, новым обязанностям, новым правам, к разделению труда.

Согласно определению Л.П. Илларионовой семейная адаптация выражается в согласовании мыслей, чувств и поведения супругов (Илларионова, 2013: 51).

По мнению Ю.Е. Алешиной первые два года совместной жизни супругов способствуют созданию индивидуальных паттернов общения, гармонизации ценностей и разработке общих норм поведения. Во время адаптации супругами производится совместный поиск и определение стиля отношений, который подходит обоим.

Таким образом, брачно-семейная адаптация представляет собой постепенный процесс приспособления супругов, в результате которого происходит формирование семейного уклада, распределение семейных (психологических и бытовых) ролей, разработка стиля общения супругов друг с другом, выработка оптимального стиля поведения в конфликтах (Горбова, 2018:117).

Процесс адаптации затрагивает все сферы семейных отношений и все составляющие образа жизни супругов. Адаптация осуществляется на материально-бытовом, нравственно-психологическом и на интимно-личностном уровне. Материально-бытовая адаптация означает согласование прав и обязанностей супругов в отношении домашних дел и формирование общей модели планирования и распределения бюджета, удовлетворяющей обоим. Нравственно-психологическая адаптация касается совмещения мировоззрений, интересов, ценностей, установок и личностных особенностей супругов. Интимно-личностная адаптация – это сексуальное соответствие супругов, которое включает не только физиологический аспект, но и морально-психологическое удовлетворение интимными отношениями. Общая адаптация к образу жизни означает приспособление супругов к новому для них статусу в обществе и функциям, которые с ним связаны; также это означает согласование существовавших ранее образцов внесемейного поведения, а также включение их в круг взаимных родственных связей.

Выделяют первичную и вторичную семейную адаптацию. Первичная адаптация по своему содержанию представляет собой изменение ролевых и межличностных отношений. Супруги выполняют определенные социальные роли, согласно которым формируются представления о поведении и взаимодействии в семье. Для дальнейшего семейного благополучия необходима совместимость данных представлений, чтобы поведение одного супруга не противоречило семейной роли другого. На это также влияет то, какая мотивация создания семьи была у каждого супруга до брака (Султанова, 2007: 348).

В общей мотивации семейного союза выделяют следующие общие мотивы:

1. **Хозяйственно-бытовой.** Этот мотив представляет ориентацию преимущественно на хозяйственно-бытовой союз, в котором супруги придерживаются установки о том, что главное в семье – хорошо налаженный быт.

2. **Нравственно-психологический.** Этот мотив представляет собой стремление найти друга и спутника жизни, хорошо понимающего своего супруга.

3. **Семейно-родительский.** Этот мотив представляет собой ориентацию на педагогический союз, в котором рождение и воспитание детей – главная функция семьи.

4. **Интимно-личностный.** Этот мотив представляет собой ориентацию на

союз, в котором основу составляет стремление найти желанного и любимого партнера для любви.

В процессе адаптации неизбежны конфликты, если главные мотивы супругов сталкиваются между собой. Таким образом, в первичную адаптацию включается ролевая адаптация. Помимо этого, первичная адаптация означает согласование представлений о характере и распределении семейных обязанностей. Проблема первичной межличностной адаптации с этой точки зрения рассматривается в подходе супружеской совместимости. Межличностная адаптация включает в себя три аспекта: аффективный, подразумевающий эмоциональную составляющую отношений; когнитивный, означающий степень понимания отношений и поведенческий, означающий реализацию в поведении. Успешная межличностная адаптация подразумевает эмоциональную близость, высокое взаимопонимание и умение взаимодействовать друг с другом. Это в комплексе составляет взаимоприспособление супругов к личностным особенностям партнера и возможность слияния их «Я» в «МЫ». Межличностная адаптация ведет к формированию структуры семьи, распределению ролей и выработке общих семейных ценностей.

По мнению ученых, данные аспекты семейной адаптации имеют позитивное и стабилизирующее влияние на функционирование супружеских отношений. Чем больше особенностей совпадает и сформируется во время первичной адаптации, тем благополучнее будет супружеский союз; т.е., тем успешнее будет реализована первичная адаптация.

Вторичная адаптация несет негативный характер. Она проявляется в возможном ослаблении чувств супругов и возникновении равнодушия; вторичная адаптация также может проявляться в трех основных сферах (Султанова, 2008: 77):

1. Интеллектуальная сфера. Вторичная адаптация в этой сфере предполагает уменьшение интереса к супругу как к личности из-за того, что ежедневное общение приводит к неизбежному повторению супругами своих идей, мыслей и суждений. Происходит пресыщение друг другом из-за того, что супруг кажется полностью «изученным», а его суждения становятся скучными и привычными.

2. Нравственная сфера. Вторичная адаптация в нравственной сфере предполагает, что супруги демонстрируют со временем свои негативные качества, суждения и поступки, которые ранее скрывались, могут использовать при общении неприемлемые жесты и высказывания.

3. Сексуальная сфера. Вторичная адаптация в сексуальной сфере означает снижение взаимной привлекательности и падение полового влечения вследствие низкой культуры интимной жизни, ее легкой доступности и однообразия отношений.

По мнению С.В. Ковалева успешность преодоления вторичной адаптации зависит от новизны информации и межличностной совместимости. Он выделяет три условия профилактики вторичной адаптации: постоянная работа над собой и духовный рост; повышение культуры взаимоотношений и воспитание уживчи-

вости; повышение взаимной автономности и относительной свободы супругов.

Таким образом, семейная адаптация представляет собой сложный многоуровневый процесс длительного взаимного приспособления молодых супругов друг к другу и к семейной жизни, порождающий высокую оценку супружества и удовлетворенность семейной жизнью. От того, насколько успешно проходит первичная адаптация и насколько предотвращено наступление вторичной адаптации зависят многие показатели успешности семейной жизни, в том числе общее психологическое удовлетворение браком у супругов (Паршина, 2014: 283).

Одним из факторов, определяющих успешность семейной адаптации и гармоничного взаимодействия, является фактор совместимости супругов (Балашова, 2012: 56). Совместимость способствует развитию благополучия в браке; благодаря сплоченности, согласованности и сходства многих психологических особенностей она создает условия для гармонии в супружеских отношениях и для высокой удовлетворенности браком.

В.А. Курило обобщает ряд исследований, давая общее определение и характеристику супружеской совместимости. Показатели супружеской совместимости проявляются в согласованности ценностей семьи, ролевых ожиданий и ролевых моделей, в совпадении взаимных оценок партнеров, в принятии личностных особенностей супруга, а также в доверительном общении, понимании и эмоциональной поддержке. Антипод совместимости – супружеская несовместимость – проявляется в отчуждении и психологическом насыщении друг другом, в снижении эффективности семейного функционирования, в росте уровня конфликтности, семейной тревоги и эмоционального напряжения (Курило, 2012: 75).

Выделяют личностную совместимость качеств характера, интеллектуальных особенностей, мотивационных качеств супруга и их способностей организовывать гармоничную пару, т.е. структуру, которая обладает свойствами целостности, уравновешенности и завершенности. Можно выделить две полярные точки зрения относительно того, насколько должны быть похожи личностные параметры супругов для оптимальной совместимости. Согласно первой точке зрения, для оптимальной совместимости необходимо сходство по многим характеристикам (гипотеза сходства). Согласно второй точке зрения, для совместимости супругам необходимо иметь как сходство, так и различия между характеристиками (гипотеза о взаимодополняемости).

Эта гипотеза основана на теории взаимодополняемости, предложенной Р. Винчем, в основе которой лежит взаимодополнение потребностей партнеров. А. Аугустинавичюте считает наиболее гармоничными те пары, где супруги имеют противоположные типы характеров: например, сочетание открытого, коммуникабельного человека и малообщительного, возможно, даже замкнутого. В противовес этому, Д. Майерс считает это суждение спорным, он склоняется к точке зрения, что люди как правило вступают в брак с теми, чьи потребности и личностные особенности похожи на их собственные. А. Кемпински же именно в схожести мужчины и женщины по многим личностным характеристикам видит

основную причину непривлекательности партнеров друг для друга, что, в итоге, ведет к конфликтам и ссорам (Волобуев, 2017: 76).

По мнению Н.Н. Обозова и А.Н. Обозовой, эти характеристики могут свидетельствовать о двух основополагающих параметрах, которые определяют удовлетворенность браком и успешность супружеского взаимодействия. Это эмоциональная стабильность и зрелость личности, и направленность на социальное окружение, которое предполагает ориентировку личности на контакт с другими людьми, на общение (Обозов, Обозова, 1981: 100).

При этом личностные и индивидуально-психологические особенности супругов не являются единственными факторами, определяющими стабильность брака, совместимость партнеров и успешность их взаимодействия. Важнейшими факторами также выступают представления о целях создания семьи, особенностях исполнения семейных ролей, обязанностях и правах супругов.

А.Н. Обозова определила четыре уровня супружеской совместимости, выделение которых обосновано различием критериев, закономерностей и проявлений (Обозова, 1984: 106):

1) Духовная совместимость – подразумевает согласованность установок, ценностей, интересов, мировоззрений, т.е. духовная близость супругов.

2) Персональная совместимость – взаимодополняемость индивидуальных особенностей партнеров, в первую очередь, темперамента, т.к. это врожденная характеристика, и она может оказывать значительное влияние на отношения между супругами, а также характера, эмоционально-волевой сферы.

3) Семейно-бытовая совместимость – согласованность мнений и представлений о функциях семьи, целях и мотивах брака, согласованность взглядов на распределение внутрисемейных ролей.

4) Физиологическая совместимость, в частности сексуальная совместимость – гармония в сексуальных отношениях между партнерами, удовлетворение телесным контактом.

В семейно-брачных отношениях большая роль отведена физиологической и духовной совместимости, так как адаптация в этих сферах протекает тяжело. Другие виды совместимости динамичны и способны к изменению в процессе протекания адаптации супругов друг к другу. Закон совместимости, вытекающий из ряда проведенных исследований, гласит: врожденные качества в совместимых парах должны быть контрастны, тогда как приобретенные качества – подобны, схожи. Супружеские союзы людей, схожих своим происхождением, условиями жизни и воспитания являются более крепкими, ведь вероятность совпадения в них установок, ценностей, интересов, идеалов, привычек заведомо выше. Но также были проведены другие исследования, которые изучали влияние схожести супругов на их взаимоотношения и было выявлено, что фактор гомогенности партнеров также оказывает положительное влияние (Бояджан, 2019 :141).

Важно отметить, что совместимость партнеров неразрывно связана с их удовлетворенностью отношениями. С.М. Сопун и А.Г. Лидерс из своего исследо-

вания делают вывод, что удовлетворенность браком напрямую зависит от совместности супругов. Причем как межличностной совместности, так и ценностной, смысловой — на уровне установок и взглядов (Сопун, Лидерс:160).

Также совместимость тесно связана с коммуникацией партнеров. Если можно сказать о совместности двух людей, то можно и с высокой долей достоверности предположить, что качество коммуникации между ними высокое. Эффективность же коммуникации зависит от коммуникативных способностей человека (правильного использования средств коммуникации, культуры речи, эмпатии, общительности), а также от способности осознавать и преодолевать коммуникативные барьеры.

Особое внимание ученые уделяют эмпатии. Межличностное общение супругов получается тем успешнее, чем больше взаимной эмпатии они проявляют в нем (без сопереживания, сочувствия, соучастия успешное межличностное общение между супругами невозможно). М.Р. Битянова отмечает, что эмпатия — это постижение эмоционального состояния, «вчувствование» в другого человека (Битянова, 2000: 14). Реализация эмпатии возможна в случае принятия партнера по общению в качестве безусловной ценности, которое связано с доверием, готовностью самому раскрыться на встречу другому, стать для него объектом переживания. Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис в исследовании эмпатии у членов семьи, обратившихся за психотерапевтической помощью, установили низкий уровень эмпатии, особенно среди мужчин и подростков, что дало исследователям основание думать о наличии коммуникационного барьера в общении (Волобуев, 2017: 77). Подводя итог обзору исследований, посвященных причинам нарушенного взаимодействия в парах и причин семейных конфликтов, А.В. Султанова отмечает, что основными причинами этого являются низкая способность партнеров к сотрудничеству, а также особенности характера; особенно это касается молодых семей (Султанова, 2008: 83).

При создании семьи и в процессе ее адаптации особенно остро встают вопросы о ролевых ожиданиях и предпочтениях супругов, об условиях совместной деятельности в семье, о принятии личностных черт супруга и выстраивании оптимального межличностного взаимодействия. Для дальнейшего развития семьи необходимо самораскрытие супругов, наличие глубокого взаимопонимания между ними, принятие взглядов и поведения партнера. Эти факторы влияют на то, как супруги сами будут субъективно оценивать успешность своего брака – удовлетворенность браком (Чурбанова, 2018: 153).

Таким образом, семейная адаптация представляет собой сложный многоуровневый процесс длительного взаимного приспособления молодых супругов друг к другу и к семейной жизни, порождающий высокую оценку супружества и удовлетворенность семейной жизнью. От того, насколько успешно проходит первичная адаптация и насколько предотвращено наступление вторичной адаптации зависят многие показатели успешности семейной жизни, в том числе особенности супружеского взаимодействия и общее психологическое удовлетворение браком у супругов. Затруднения адаптации связаны со сложностями взаимной «подстройки»

супругов на материально-бытовом, нравственно-психологическом, интимно-личностном уровне. Особой проблемой и задачей на этапе адаптации супругов к семейной жизни является выработка общего стиля взаимодействия, реагирования в конфликтах и конструктивного способа избегать и решать их.

Адаптация напрямую влияет на удовлетворенность браком и, соответственно, на совместимость. При этом изначально степень психологической совместимости партнеров может влиять и определять характер протекания семейной адаптации. Можно предположить, что супружеская совместимость является результатом супружеской адаптации, ведь и в духовной, и в семейно-бытовой, и в интимно-личностной сфере между супругами происходит «притирка», приспособление друг к другу, что и влечет за собой налаживание отношений между супругами. Кроме этого, можно предположить существование взаимозависимости между семейной адаптацией и психологической совместимостью. Таким образом, способы супружеской адаптации являются средством достижения совместимости в браке, а уровень психологической совместимости партнеров может определять во многом характер семейной адаптации.

### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

Балашова Т.Б. (2012) Влияние личностных особенностей партнёров на отдельные характеристики взаимодействия в супружеской паре // Актуальные проблемы психологического знания. № 1(22). С. 55–61.

Балл Г.А. (1989) Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. № 1. С. 92–101.

Битянова М.Р. (2000) Познание и понимание людьми друг друга в процессе общения // Школьный психолог. № 27. С. 12–16.

Бояджян В.Х. (2019) Супружеская адаптация как способ достижения совместимости в браке // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. №. 2. С. 136–147.

Волобуев Я.В. (2017) К вопросу о супружеской совместимости // Научные труды Московского гуманитарного университета. №. 3. С. 75–79.

Голод С. И. (1998) Семья и брак: историко-социологический анализ: СПб. ТОО ТК Петрополис. 271 с.

Горбова А.И., Великова С.А. (2018) Исследование адаптации молодых супругов к совместной жизни // Психология учебной и профессиональной деятельности. С. 117–119.

Гребенников И.В. Основы семейной жизни (1991). Москва, Просвещение. 158 с.

Илларионова Л.П. Социально-педагогическое сопровождение молодой семьи (2013) М.: РГСУ. С. 51–52.

Кикоть А.С. (2017) Риски дезадаптации молодой семьи в России // Историческая и социально-образовательная мысль. Т. 9. – №. 6–2. С. 173–178.

Курило В.А. (2012) Особенности общения в семье и коммуникативная компетентность супругов как составляющие уровней их психологической совместимости // Український вісник психоневрології. – №. 20, вип. 2. С. 70–76.



Обозов Н.Н., Обозова А.Н. (1981) Три подхода к исследованию психологической совместимости // Вопросы психологии. Т. 3. №. 6. С. 98–101.

Обозова А.Н. (1984) Психологические проблемы службы семьи и брака // Вопросы психологии. № 3. С. 104–110.

Паршина В.В. (2014) Аспект семейной адаптации в жизнедеятельности молодой семьи // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. №. 2–2. С. 281–284.

Сопун С.М., Лидерс А.Г. (2007) Психологическая совместимость супружеской пары и удовлетворенность браком // Сибирский психологический журнал. № 25. С. 156–162.

Султанова А.В. Брачно-семейная адаптация супругов и благополучие в браке (2007) // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6. Психология. №. 3. С.347–352.

Султанова А.В. Психологическая совместимость брачных партнеров (2008) // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. Социология. №. 3. С.76–84.

Чурбанова С.М. (2018) Особенности форм взаимодействия в семейной паре в период вхождения супругов в раннюю и среднюю взрослость // Мир психологии. 2018. №.1. С. 143–154.

**Звоников Вячеслав Михайлович** – доктор медицинских наук, профессор, заместитель заведующего кафедрой общей психологии и истории психологии Московского гуманитарного университета. Адрес: 111395, Россия, г. Москва, ул. Юности, д. 5. Тел.: +7 (499) 374-67-20. Эл. адрес: [vzvonikov@yandex.ru](mailto:vzvonikov@yandex.ru)

**Zvonikov Vyacheslav Mikhaylovich**, Doctor of Medicine, Professor, Deputy Head, Department of General Psychology and History of Psychology, Moscow humanitarian University. Postal address: 5, Yunosti St., Moscow, Russian Federation, 111395. Tel.: +7 (499) 374-67-20. E-mail: [vzvonikov@yandex.ru](mailto:vzvonikov@yandex.ru)

**Рязанцева Ксения Олеговна** – обучающийся 2-го курса образовательной программы магистратуры по направлению подготовки 37.04.01 «Психология» Московского гуманитарного университета. Научный руководитель: д.м.н, проф. Звоников В.М. Адрес: 111395, Россия, г. Москва, ул. Юности, д. 5. Тел.: +7 (499) 374-67-20. Эл. адрес: [k\\_opsy@mail.ru](mailto:k_opsy@mail.ru)

**Ryazantseva Kseniya Olegovna** is a 2-year student of the master's degree program in the field of training 37.04.01 Psychological education of the Moscow humanitarian University. Scientific supervisor-doctor of science, prof. Zvonikov V.M. Address: 5 Yunosti str., Moscow, 111395, Russia. Phone: +7 (499) 374-67-20. E-mail: [k\\_opsy@mail.ru](mailto:k_opsy@mail.ru)

**Для цитирования:**

Звоников В.М., Рязанцева К.О. Особенности семейной адаптации мужчин и женщин с разным уровнем психологической совместимости // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2021. №1. С. 4–12. DOI: <https://www.doi.org/10.17805/trudy.2021.1.1>