

Психологическая адаптация и совместимость супругов

АДАПТАЦИЯ

В широком смысле слова —
приспособление к
окружающим условиям

(Психологический словарь

/под ред. А.В. Петровского и А.Г. Ярошевского)

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ

Охватывает «приспособление человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями данного общества и с собственными потребностями и интересами» (Психологический словарь /под ред. А.В. Петровского и А.Г. Ярошевского)

- Психологическая адаптация осуществляется путём усвоения норм и ценностей социума.
- К основным проявлениям ПА относят взаимодействие человека с окружающими людьми и активную деятельность.

Брачно-семейная адаптация :

Постепенный процесс приспособления супругов друг к другу и к семейной жизни. (Г.А. Балл)

Результатом этого процесса должно стать:

- формирование устойчивого семейного уклада,
- распределение бытовых и психологических ролей,

- выработка приемлемого стиля общения друг с другом,
- выработка приёмов разрешения и профилактики конфликтов и разногласий,
- определение отношений с микроокружением по типу открытой или закрытой группы.

(Балл Георгий Алексеевич. Понятие адаптации и его значение для психологии личности// Вопросы психологии. - 1989. - №1.- С.98)

Процесс адаптации супругов сопровождается рядом психологических изменений, таких как:

- **Перестройка собственного «образа Я» (у молодых супругов) в соответствии с необходимостью договариваться с супругом.**
- **Поиск типа взаимоотношений, удовлетворяющих обоим.**

- Выработка (или коррекция) общих семейных ценностей.
- Переоценка партнёра в связи с семейной ситуацией (напр., кризис).
- Рассогласование потребностей в отдельных сферах семейной жизни (как у стабильных, так и нестабильных пар).

Виды адаптации:

Ролевая — согласование и изменение представлений в зависимости от взаимных ролевых ожиданий.

Межличностная — представляет собой совокупность психологической, духовной и сексуальной адаптации

- Психологическая адаптация связана с познанием внутреннего «Я» партнёра, его привычек, скрытых пристрастий, особенностей характера.
- Духовная адаптация отражает совпадение глубинных ценностей, установок, личностных особенностей супругов.
- Сексуальная адаптация базируется на сексуальной совместимости.

Наряду с перечисленными видами *первичной* адаптации существует негативная вторичная адаптация.

Она связана с:

- возрастанием потребности в независимости,
- привыканием к достоинствам друга и друга и
- повышением сензитивности к недостаткам.

Суть негативной вторичной адаптации - ослабление чувств.

НВА проявляется
в интеллектуальной,
нравственной,
сексуальной сферах

- *интеллектуальная* сфера: повтор одних и тех же мыслей, суждений;
- *нравственная* сфера: грубость в отношениях, сарказм и ирония, демонстрация негативных личностных качеств;
- *сексуальная* сфера: низкая культура интимных отношений, лёгкая доступность близости, однообразие.

К причинам ВНА относят:

- повторяющиеся чувства,
- привычка в близких взаимных оценках,
- снижение чувствительности супругов к положительным подкреплениям,
- повышение чувствительности к отрицательным оценкам,
- избыток общения,
- иллюзия бесконечной близости

Как бороться со
вторичной негативной
адаптацией?

Существуют три главных условия борьбы со вторичной адаптацией.

1. Постоянная работа над собой, духовный рост, стремление постоянно поддерживать в глазах любимого свой престиж и статус.

2. Повышение культуры взаимоотношений, последовательное воспитание в себе уживчивости, доброжелательности, чуткости, сдержанности.

3. Повышение взаимной автономности супругов, их относительной свободы друг от друга.

Успешность преодоления
супружеской парой испытания
вторичной адаптацией

определяется *двумя факторами:*

а) постоянной новизной
информации и

б) межличностной
совместимостью.

Супружеская совместимость

Совместимость — это понятие, напрямую связанное с адаптацией.

- По мнению Шнайдер Л.Б., совместимость - это и условие, и результат адаптации.
- Совместимость означает не простое сходство, а взаимопонимание в большинстве областей жизни.
- Чем больше между супругами общего в физической, интеллектуальной, эмоциональной и духовной сферах, тем лучше они смогут понять друг друга.

В семейной психологии под супружеской совместимостью понимают:

а) совпадение или комплементарность чувств, характеров, темпераментов, общность интересов, представлений, взглядов, привычек, поведения. (Шнейдер Л.Б.).

б) межличностный феномен, существующий в рамках личных отношений, основанных на симпатии, взаимном притяжении. (Петровский А.В.)

Супружеская совместимость образует
много слоёв:

- 1 физическая и психофизиологическая С.,
- 2 сексуальная совместимость,
- 3 интеллектуальная совместимость,
- 4 совместимость характеров,
- 5 согласованность функционально-ролевых ожиданий,
- 6 ценностно-ориентационное единство,
- 7 личностная и социальная зрелость супругов.

Закон совместимости:

Врождённые качества должны быть контрастны, а приобретённые — подобны.

Совместимость — это результат реальных вложений человека в обеспечение супружеской близости и гармонии.

Д/з: Шнейдер Л.Б. Основы семейной психологии.

Раздел «Психология супружеских отношений»,

Параграфы:

- семейные ссоры и супружеские конфликты,
- феномен «прощения» в супружеских отношениях

Раздел «Сексуальность в супружестве».

Параграфы: все.

Раздел «Прекращение брака: развод и его последствия». *Параграфы: все.*