

УДК 159,9

## Влияние семейного общения на удовлетворенность браком в ранней взрослости

Н. Л. Росина<sup>1</sup>, О. С. Козловских<sup>2</sup>

<sup>1</sup> доктор психологических наук, профессор кафедры общей и специальной психологии, Вятский государственный университет. Россия, г. Киров. E-mail: natalirosina@mail.ru

<sup>2</sup> психолог, детский центр развития «Сема». Россия, г. Киров. E-mail: yandukina@mail.ru

**Аннотация:** Основной проблемой молодых супругов выступает разрешение нормативного кризиса ранней взрослости и переход к зрелой семье, выполняющей все свои функции. Задачами исследования стало изучение особенностей семейного общения и его компонентов, выявление стратегий и установок в межличностном общении супругов, определение удовлетворенности браком, поиск содержания и методов помощи супругам с учетом их возрастного и личностного потенциала. В статье обсуждается влияние межличностного общения супругов на удовлетворенность браком. Представлены результаты эмпирического исследования преобладающих ценностных установок и компонентов общения супругов. Выявлено, что значительное количество молодых людей, состоящих в браке, в начале семейной жизни не имеют необходимых коммуникативных навыков построения комфортных семейных отношений. На основании полученных данных делается вывод о компонентах общения, лежащих в основе удовлетворенности браком. Полученные данные подтверждают известное положение о том, что между третьим и седьмым годами супружеской жизни возникает кризисная ситуация в развитии супружеских отношений, которая продолжается в благоприятном случае около года. В психологической помощи в период ранней взрослости, таким образом, нуждается каждый второй из состоящих в браке супругов. Основными направлениями помощи выступают личностное саморазвитие, приобретение личностной зрелости, развитие навыков семейного общения, мотивации совершенствования семейных отношений, обучение способам осознанного управления общением в семье. Областью применения результатов выступает психологическое консультирование по вопросам семейных отношений.

**Ключевые слова:** коммуникативная установка, доверительность общения, психотерапевтичность общения, фасилитация, толерантность.

Современная практика семейного консультирования остро ставит ряд сложных вопросов: как совместить задачи психологической помощи в кризисных ситуациях с задачами помощи в саморазвитии, как актуализировать достижение «зрелости», с присущими ей ответственностью, толерантностью, целостностью (эго-идентичностью) и умением строить позитивные межличностные отношения. Особой задачей применительно к периоду ранней взрослости является помощь в разрешении нормативного кризиса – переоценки жизненных целей и связанного с этим кризисом семейных отношений. В психологических исследованиях отмечается, что социальная ситуация развития в ранней взрослости, в том числе и в аспекте семейных отношений, строится самим субъектом в соответствии с его возможностями, целями, установками, опытом [6; 7; 13; 18].

Среди множества факторов, определяющих стабильность семьи и удовлетворенность браком, научному анализу все чаще подвергаются особенности семейного общения (Ю. Е. Алешина, А. И. Антонов, А. А. Бодалев, К. Витек, Л. Я. Гозман, С. И. Голод, А. А. Кроник, Н. Н. Обозов, В. Сатир и др.). Семейное общение рассматривается в психологии как совокупность характеристик, определяющих особенности регуляции субъектом своей деятельности и поведения. Важнейшими характеристиками семейного общения и его составляющих выступают следующие: взаимопонимание, доверительность, легкость общения, психотерапевтичность, наличие общих символов семьи [1; 4; 5; 6; 10]. Сущность психотерапевтического общения часто описывается через эмоциональный контакт или эмпатию партнеров. Е. А. Карлин выделяет «самоактуализирующее общение. Это открытое доверительное общение, основанное на адекватном выражении собственных чувств и уважении партнера, искренней заинтересованности в нем, безусловном принятии, уважении, искренности, внимательности, доброжелательности, включенности в ситуацию. Признаками психотерапевтичности общения являются наличие у партнеров чувства безопасности, любви и привязанности, гармонии в отношениях, ощущение уважения, одобрения, признания компетентности; наличие возможности реализации своих способностей, достижения собственных целей [11, с. 65].

Психотерапевтичность общения связана с качествами зрелой личности: осознанностью, рефлексивностью, самоуважением, конгруэнтностью, которые и выступают психотерапевтическим инструментом. Они чаще присущи женщинам, в силу их гендерных особенностей. В качестве раз-

рушителей эмоциональных отношений в браке выступают склонность к высокому уровню обобщений, категоричность мышления, концентрация на ошибках партнера, постоянная критика, отбрасывание позитива, поспешность выводов, навешивание ярлыков и др. [4, с. 37] Удовлетворенность браком как субъективная оценка супругами характера их взаимоотношений в большей степени определяется интерперсональными характеристиками личности: социальной компетентностью, толерантностью, эмпатийностью (А. А. Бодалев, А. А. Деркач, Г. Олпорт, А. А. Реан, К. Роджерс, Э. Эриксон и др.).

Проблемы общения в первую очередь связаны с имеющимися у супругов коммуникативными убеждениями и установками. Коммуникативная установка – это готовность реагировать заученным способом на партнера по общению. Система установок на принятие уникальности другого человека, его отличий, его прав на свободу убеждений, внешнего вида, поведения, ценностей рассматривается как коммуникативная толерантность. В. В. Бойко характеризует эту способность следующей фразой: позволь себе быть собой, а другим – другими. Коммуникативная толерантность проявляется тогда, когда человек не видит особых различий между подструктурами своей личности и личности партнера либо не испытывает негативных переживаний по поводу имеющихся. Повышение уровня толерантности связано с преодолением негативных впечатлений от несхожести своей личности и личности партнера либо с устранением обстоятельств, вызывающих эти различия [5, с. 202].

Сензитивность периода ранней взрослости для построения и развития семейных отношений отмечают Г. С. Абрамова, М. В. Гамезо, Г. Крайг, Б. Ливехуд, В. И. Слободчиков, А. В. Толстых, Л. Б. Шнейдер и др. В связи с неоднозначностью выделения хронологических рамок периода ранней взрослости мы будем рассматривать ее как период после завершения кризиса личностной идентичности и профессионального самоопределения, когда происходит включение в профессиональную деятельность, ее освоение, вступление в брак и рождение первого ребенка. Этот период начинается после двадцати лет и заканчивается около тридцати, когда человек вступает в период кризиса молодости и впервые оглядывается на прожитые годы [13; 18; 19].

Задачами исследования стало изучение особенностей семейного общения и его компонентов, выявление стратегий и установок в межличностном общении супругов, определение удовлетворенности браком, поиск содержания и методов помощи супругам с учетом их возрастного и личностного потенциала. В исследовании использовались методика Ю. А. Алешиной, Л. Я. Гозмана, Е. М. Дубовской «Общение в семье», методика В. В. Бойко «Опросник коммуникативной толерантности», «Тест-опросник удовлетворенности браком» В. В. Столина, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко. В констатирующем эксперименте участвовали 100 человек (50 мужчин и 50 женщин) в возрасте 22–30 лет, состоящих в браке, со стажем семейной жизни от пяти до семи лет. Все испытуемые были студентами вузов г. Кирова, получавшими второе образование.

Данные изучения компонентов семейного общения представлены на рис. 1.

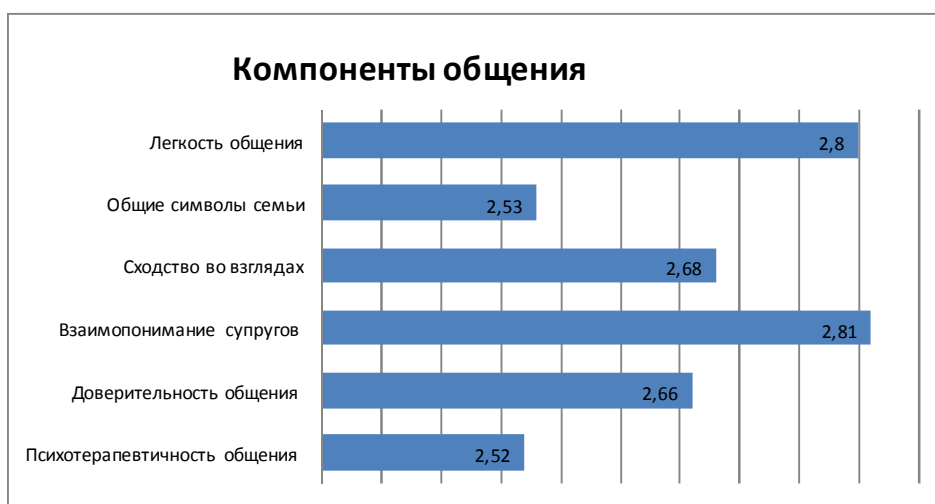


Рис. 1. Выраженность компонентов общения супругов (ср. зн.)

Наименее выраженными компонентами общения супругов оказались психотерапевтичность и общие символы семьи (склонность присваивать друг другу ласковые прозвища, иметь семейные традиции). Это может препятствовать созданию комфортной и интимной атмосферы в семье, ослаблению тревожности и стресса, профилактике негативных эмоциональных состояний, таких как агрессивность, фрустрация и депрессия. Большинство респондентов признавали, что не умеют правильно построить общение, плохо умеют распределять свое время между работой и семьей.

Выделение неверных установок в общении помогает увидеть индивидуальные особенности супругов, определить направления психологической помощи им. Данные изучения установок представлены на рис. 2.



Рис. 2. Выраженность стратегий и установок в межличностном общении супругов (ср. зн.)

Приведенные данные могли бы свидетельствовать о достаточном уровне коммуникативной толерантности супругов, если бы не противоречили полученным нами данным об удовлетворенности браком, представленным в табл. 1.

Таблица 1

Распределение испытуемых по степени удовлетворенности браком (%)

Степень удовлетворенности браком	Испытуемые	
	абс.	%
Абсолютная удовлетворенность	14	14
Удовлетворенность	20	20
Скорее удовлетворенность, чем неудовлетворенность	18	18
Частичная удовлетворенность, переходящая в неудовлетворенность	25	25
Скорее неудовлетворенность, чем удовлетворенность	15	15
Неудовлетворенность	5	5
Абсолютная неудовлетворенность	3	3
Итого	100	100

Полученные результаты свидетельствуют, что только половина испытуемых удовлетворена браком. При этом абсолютную удовлетворенность имеют 14% опрошенных, 20% супругов удовлетворены браком, 18% супругов скорее удовлетворены браком, чем не удовлетворены. Четверть испытуемых супругов находятся в переходных отношениях от благополучного брака к неблагополучному. Около четверти испытуемых браком не удовлетворены. Полученные данные подтверждают известное положение о том, что между третьим и седьмым годами супружеской жизни часто возникает кризисная ситуация в развитии супружеских отношений, которая продолжается в благоприятном случае около года. Можно констатировать, что общение и составляющие его установки оптимальны далеко не у всех испытуемых. Преобладающими стратегиями и установками в общении супругов, не удовлетворенных браком, оказались категоричность, консервативность, стремление переделать партнера, желание сделать его «удобным». В большей мере это выражалось в требованиях предпочтительного для себя поведения, соответствующего сложившимся собственным ценностям и вкусам.

Для выявления взаимосвязи стратегий и установок в межличностном общении с удовлетворенностью браком использовался метод ранговой корреляции Спирмена. Данные представлены в табл. 2 и 3.

Таблица 2

Взаимосвязь стратегий и установок  
 в межличностном общении супругов с удовлетворенностью браком

Стратегии и установки в межличностном общении супругов	Удовлетворенность браком
Неприятие индивидуальности	-,454**
Использование себя как эталона	,421
Категоричность, консервативность	-,671**
Неумение скрывать чувства	,544
Стремление переделать партнера	-,600**
Желание сделать партнера удобным	-,450**
Неумение прощать ошибки	,530
Нетерпимость к дискомфорту	,004
Плохое приспособление	,450

Табл. 2 иллюстрирует, что категоричность и консервативность, стремление переделать партнера в большей мере снижают удовлетворенность браком и свидетельствуют о недостаточной психологической зрелости супругов. В тех случаях, когда, оценивая поведение, образ мыслей или отдельные характеристики партнера, один рассматривает себя в качестве эталона и отказывается другому в праве на индивидуальность, в межличностных отношениях неизбежно возникает напряженность, порождающая кризис. Стремление переделать, перевоспитать своего партнера, подогнать его под себя, сделать удобным, регламентировать его поступки, добиться сходства с собой, настаивая на принятии своей точки зрения, часто оказывается непосильной задачей и встречает ответное сопротивление. Полученные результаты свидетельствуют, что достаточно большая часть испытуемых в межличностных отношениях руководствуется своими привычками, установками и настроениями, проявляя эгоцентризм и нетерпимость к желаниям и потребностям близких. Помощь в выявлении, осознании и изменении негативных установок в межличностном общении выступает важнейшей задачей семейного консультирования и психотерапии.

Таблица 3

Взаимосвязь компонентов общения с удовлетворенностью браком

Компоненты общения	Удовлетворенность браком
Доверительность общения	,707 **
Взаимопонимание супругов	,656 **
Сходство во взглядах	,696**
Общие символы семьи	,634**
Легкость общения	,648**
Психотерапевтичность общения	,738**

Согласно табл. 3 в основе удовлетворенности браком лежат психотерапевтичность и доверительность общения. Сущность психотерапевтического общения, на наш взгляд, здесь близка понятию фасилитативного общения, способствующего усилению лучших качеств партнера.

Резюмируя результаты исследования, следует отметить, что значительное количество молодых людей, состоящих в браке, в начале семейной жизни не имеют необходимых коммуникативных навыков построения комфортных семейных отношений. В большинстве случаев у них недостаточно развиты такие компоненты общения, как психотерапевтичность, доверительность; преобладают негативные установки: категоричность, стремление переделать партнера, желание сделать его удобным. Специфика ценностных установок и компонентов общения супругов и отражающая их удовлетворенность/неудовлетворенность браком – это результат развития личности на предшествующих этапах, ее идентичности, самостоятельности, ответственности, рефлексивности. Выявленные проблемы обуславливают необходимость психологической помощи как на этапе создания семьи, так и в кризисные периоды.

Содержание работы семейного психолога должно включать два основных направления помощи: 1) помощь в достижении психологической зрелости с присущими ей самопринятием и принятием других, открытостью к переживаниям, способностями к саморазвитию; 2) помощь в развитии навыков семейного общения, создании у супругов системы мотивации совершенствования семейных отношений, привлечение их внимания к эффективным способам осознанного управления ими. Основными методами помощи супругам являются методы индивидуального и группового консультирования, тренинги, ролевые игры, групповой анализ семейных проблем, помощь в рефлексии своего продвижения в обучении.

Основной задачей помощи молодой семье (5–7 лет супружеской жизни) выступает перевод супругов от разрешения нормативного кризиса к зрелой семье, выполняющей все свои функции. Важнейшими из них являются коммуникативная, эмоциональная, духовно-терапевтическая, которые выступают фундаментом обеспечения всех остальных функций семьи: воспитательной, обучающей, социализирующей. Качественное семейное общение обеспечивает в конечном итоге решение проблем супружеской совместимости, конфликтности, детско-родительских отношений, профессионального саморазвития. Удовлетворенность браком – результат реальных вложений человека в обеспечение семейной гармонии.

### Список литературы

1. Алешина Ю. Е. Тест измерения установок в паре // *Диагностика семьи: методики и тесты*. М., 2004.
2. Антонов А. И., Сорокин А. И. Судьба семьи в России XXI века. М., 2000.
3. Бернс Д. Хорошее самочувствие: новая терапия настроений. М., 1995.
4. Бодалев А. А. Психология общения. М., 1996.
5. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М., 1996.
6. Вельская О. Н. Факторы благополучия семьи: удовлетворенность браком, сплоченность, гибкость // *Вестник УРАО*. 2017. № 3. С. 57–61.
7. Витек К. Проблемы супружеского благополучия. М., 1988.
8. Волобуев Я. В. К вопросу о супружеской совместимости // *Научные труды Московского гуманитарного университета*. 2017. № 3. С. 6.
9. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. М., 1987.
10. Голод С. И. Трансформация эротико-эмоциональных отношений молодежи на протяжении XX столетия // *Журнал социологии и социальной антропологии*. 2010. Т. 13. № 2. С. 52–71.
11. Карлин Е. А. Психотерапия как особая форма общения // *Журнал практической психологии и психоанализа*. 2014. № 3. С. 20–25.
12. Кондрашова А. В. Профессионально-личностная деформация как фактор неудовлетворенности брачными отношениями // *Современные тенденции развития науки и технологий*. 2016. № 6–7. С. 63–66.
13. Крайг Г. Психология развития. СПб., 2000.
14. Крамар Е. С. Категория общения как фактор развития личностного и семейного потенциала супруга в структуре семейных взаимоотношений // *Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета*. 2017. № 2. С. 84–89.
15. Обозов Н. Н., Обозова А. Н. Диагностика супружеских затруднений // *Психологический журнал*. 1982. Т. 3. № 2. С. 147–151.
16. Сатур В. Как строить себя и свою семью: заметки психолога. М., 1992.
17. Селезнева Г. Н., Саенко Д. М. Удовлетворенность браком супругов в контексте их межличностных отношений // *Научный альманах*. 2015. № 10–4 (12). С. 430–433.
18. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Психология развития человека. М., 2000.
19. Шнейдер Л. Б. Основы семейной психологии. М., 2010.
20. Bloch L., Naase C. M., Levenson R. W. Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale // *Emotion (Washington, D. C.)*. 2014. Vol. 14 (1). P. 130–144. DOI: 10.1037/a0034272

## The influence of family communication on satisfaction with marriage in early adulthood

H. L. Rosina<sup>1</sup>, O. S. Kozlovskikh<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Doctor of psychology, professor of the Department of general and special psychology, Vyatka State University, Russia, Kirov. E-mail: natalirosina@mail.ru

<sup>2</sup> psychologist, child development center "SEMA". Russia, Kirov. E-mail: yandukina@mail.ru

**Abstract:** The main problem of young spouses is the solution of the normative crisis of early adulthood and the transition to a mature family that performs all its functions. The objectives of the study were to study the characteristics of family communication and its components, identify strategies and attitudes in interpersonal communication between spouses, determine satisfaction with marriage, search for content and methods of assistance to spouses, taking into account their age and personal potential. The article discusses the influence of interpersonal communication of spouses on the satisfaction with marriage. The results of an empirical research of the prevailing values and components of communication between spouses are presented. It is revealed that a significant number of young people who are married at the beginning of family life do not have the necessary communication skills to build comfortable family relationships. Based on the data obtained, a conclusion is made about the communication components underlying satisfaction with marriage. The received data confirm the well-known position that between the third and seventh years of married life there is a crisis situation in the development of marital relations, which continues in the favorable case

for about a year. In psychological care during the early adulthood, therefore, every second of married spouses needs. The main areas of assistance are personal self-development, the acquisition of personal maturity, the development of family communication skills, motivation to improve family relations, and the teaching of ways of conscious management of family communication. These results can be used in psychological counseling of family relations.

**Keywords:** communicative attitude, confidentiality of communication, psychotherapeutic communication, facilitation, tolerance.

### References

1. Aleshina YU. E. *Test izmereniya ustanovok v pare* [Test of measurement of attitudes in pairs] // *Diagnostika sem'i: metodiki i testy* - Family diagnostics: methods and tests. M. 2004.
2. Antonov A. I., Sorokin A. I. *Sud'ba sem'i v Rossii XXI veka* [Fate of the family in Russia of the XXI century]. M. 2000.
3. Berns D. *Horoshee samochuvstvie: novaya terapiya nastroenij* [Feeling good: the new mood therapy]. M. 1995.
4. Bodalev A. A. *Psihologiya obshcheniya* [Psychology of communication]. M. 1996.
5. Bojko V. V. *EHnergiya ehmocij v obshchenii: vzglyad na sebya i na drugih* [Energy of emotions in communication: a look at yourself and others]. M. 1996.
6. Vel'skaya O. N. *Faktory blagopoluchiya sem'i: udovletvorennost' brakom, splochnennost', gibkost'* [The factors of well-being of the family: marital satisfaction, cohesion, flexibility] // *Vestnik URAO - Herald of URAE*. 2017, No. 3, pp. 57-61.
7. Vitek K. *Problemy supruzheskogo blagopoluchiya* [Problems of marital well-being]. M. 1988.
8. Volobuev YA. V. *K voprosu o supruzheskoj sovместimosti* [To the question of marital compatibility] // *Nauchnye trudy Moskovskogo gumanitarnogo universiteta* - Scientific works of Moscow University of Humanities. 2017, No. 3, p. 6.
9. Gozman L. YA. *Psihologiya ehmocional'nyh otnoshenij* [Psychology of emotional relations]. M. 1987.
10. Golod S. I. *Transformaciya ehrotiko ehmocional'nyh otnoshenij molodezhi na protyazhenii XX stoletiya* [Transformation of erotic emotional relations of youth during the XX century] // *Zhurnal sociologii i social'noj antropologii* - Journal of sociology and social anthropology. 2010, vol.13, No. 2, pp. 52-71.
11. Karlin E. A. *Psihoterapiya kak osobaya forma obshcheniya* [Psychotherapy as a special form of communication] // *Zhurnal prakticheskoy psihologii i psihoanaliza* - Journal of practical psychology and psychoanalysis. 2014. No. 3, pp. 20-25.
12. Kondrashova A. V. *Professional'no lichnostnaya deformaciya kak faktor neudovletvorennosti brachnymi otnosheniyami* [Professional and personal deformation as a factor of dissatisfaction with marital relations] // *Sovremennye tendencii razvitiya nauki i tekhnologii* - Modern trends in the development of science and technology. 2016, No 6-7, pp. 63-66.
13. Krajg G. *Psihologiya razvitiya* [Psychology of development]. SPb. 2000.
14. Kramar E. S. *Kategoriya obshcheniya kak faktor razvitiya lichnostnogo i semejnogo potenciala supruga v strukture semejnyh vzaimootnoshenij* [Category of communication as a factor in the development of personal and family potential of the spouse in the structure of family relationships] // *Uchenye zapiski Krymskogo inzhenerno pedagogicheskogo universiteta* - Scientific notes of the Crimean engineering pedagogical University. 2017, No. 2, pp. 84-89.
15. Obozov N. N., Obozova A. N. *Diagnostika supruzheskih zatrudnenij* [Diagnosis of marital difficulties] // *Psichologicheskij zhurnal* - Psychological journal. 1982, vol.3. No. 2, pp. 147-151.
16. Satir V. *Kak stroit' sebya i svoyu sem'yu: zametki psihologa* [How to build yourself and family: notes of a psychologist]. M. 1992.
17. Selezneva G. N., Saenko D. M. *Udovletvorennost' brakom suprugov v kontekste ih mezhlichnostnyh otnoshenij* [Marital satisfaction of spouses in the context of their interpersonal relationship] // *Nauchnyj al'manah* - Scientific almanac. 2015, No. 10-4 (12), pp. 430-433.
18. Slobodchikov V. I., Isaev E. I. *Psihologiya razvitiya cheloveka* [Psychology of human development]. M. 2000.
19. SHnejder L. B. *Osnovy semejnoj psihologii* [Basics of family psychology]. M. 2010.
20. Bloch L., Haase C. M., Levenson R. W. *Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale* // *Emotion* (Washington, D. C.). 2014. Vol. 14 (1). P. 130-144. DOI: 10.1037/a0034272