

**Квасневская Ирина Николаевна**

Магистрант

**Направление:** Психология

**Магистерская программа:** Общая психология и история психологии

**Влияние темперамента супругов на уровень удовлетворенности  
браком**

**Аннотация.** В статье рассмотрено понятие проблема удовлетворенности браком и составляющие его элементы. Автором представлено краткое описание разных типов темперамента супругов и их влияние на уровень удовлетворенности браком.

**Ключевые слова:** брак, отношения, поведение, семья, семейный, супруг, удовлетворенность, темперамент, характер.

Удовлетворенность брачными отношениями – это субъективная оценка супругами их внутрисемейных отношений [5, с. 24].

Удовлетворенность брачными отношениями формируется в результате реализации ожиданий о браке и согласованность этих представлений с супругом. Кроме того, удовлетворенность браком в значительной степени зависит, от оптимального сочетания стереотипов поведения супругов, которые приобретаются ими в первую очередь путем сигнальной наследственности, т.е. научением через подражание родителям в раннем детстве. Составляющие подобных стереотипов, как правило, не осознаются. Такие характеристики как сходство стереотипов поведения, темперамент супругов, устойчивость семьи являются сложными системными признаками, проявляющимися в разнообразных сочетаниях наблюдаемых элементов поведения.

Решение больших и малых проблем на начальном этапе семейной жизни способствует выработке долговременных устойчивых форм поведения, действующих на протяжении всего жизненного цикла. При этом каждый из

супругов постепенно познает темперамент и характер другого супруга, учится под него «подстраиваться», понимать и поддерживать.

В этой связи, наибольший интерес представляет внутренняя атмосфера брачных отношений, основанная на особенностях характера, темперамента и поведении супругов. В семейной жизни супруги решают совместные задачи, такие как: воспитание детей, ведение быта, распределение свободного времени и досуга семьи и т. д. Если способы решения задач согласованы, то супруги будут чувствовать сработанность и удовлетворенность отношениями.

Удовлетворенность браком базируется на супружеской совместимости – сложной, многогранной характеристике, включающей в себя следующие уровни:

1. Социологический уровень – социально-экономический статус, профессия, уровень образования супругов.

2. Социально-психологический уровень – ценностные ориентации, моральные и нравственные устои личности, уровень воспитания (воспитанности). Этот уровень характеризуется проблемой степени схожести мировоззрения и ценностей супругов (выраженные различия обеспечивают интерес друг к другу, но могут стать причиной конфликта).

3. Психологический уровень – индивидуальные особенности супругов. Особенности характера зачастую с трудом контролируются, но именно они создают атмосферу супружества.

4. Психофизиологический уровень – особенности темперамента, эмоциональность [3, с. 109].

Говоря об удовлетворенности брачными отношениями, С.А. Векилова выделяет две основные системы факторов, определяющих ее:

– система социально-экономических факторов (материальное положение, бюджет времени, уровень образования и т. д.);

– система социально-психологических факторов, которая определяет степень успешности выполнения супругами семейных функций, обусловленная взглядами на то, какой должна быть семейная жизнь, роли и функции каждого

из членов семьи (данные факторы обусловлены темпераментом супругов, их характером, особенностями поведения и т. д.) [1, с. 71].

Удовлетворенность супружескими отношениями, в конечном итоге, зависит от взаимосвязанных действий обоих факторов.

Таким образом, наибольшую значимость в удовлетворенности брачными отношениями имеет темперамент каждого из супругов, а также их психологическая совместимость.

Темперамент – это биологически обусловленная подструктура личности, характеризующаяся динамические особенности протекания психической деятельности, психических процессов и состояний [4, с. 86].

Говоря о темпераменте, необходимо отметить индивидуальные различия между людьми по таким критериям как глубина, интенсивность, устойчивость эмоций, эмоциональная впечатлительность, темп, что в целом характеризует особенности психической жизни, поведения и деятельности человека. При этом, темперамент отражает динамические аспекты поведения, преимущественно врожденного характера, поэтому свойства темперамента считаются наиболее устойчиво-постоянными по сравнению с другими психическими особенностями личности.

Темперамент влияет на особенности совершаемых поступков и поведения супругов в брачной жизни.

Совместимость по типу темперамента — важная составляющая любых отношений. Чтобы пара долго существовала, она должна подходить друг другу по взглядам на жизнь, привычкам и темпераменту.

В психологии индивидуальных различий выделяются четыре типа темперамента:

1. Меланхолический тип – характеризуется слабостью процессов возбуждения и торможения, у людей с преобладанием меланхолического темперамента слабый тип нервной системы и, следовательно, неустойчивый перед внешними обстоятельствами, что все время требует преодоления или сильного возбуждения нервной системы.

2. Флегматический тип – характеризуется силой, но при этом малой подвижностью нервных процессов. Однажды возникнув в определенных центрах, нервные процессы отличаются постоянством и силой. Данному типу соответствует инертная нервная система.

3. Сангвинический тип – характеризуется тем, что процессы возбуждения и торможения у сангвиника достаточно сильные, уравновешенные и легко подвижные.

4. Холерический тип – сильный, неуравновешенный, экспрессивный, у холерика преобладают процессы возбуждения над процессами торможения. Этот тип нервной системы быстро истощается и склонен к эмоциональным вспышкам [4, с. 81–82].

В современной отечественной психологии выделяют три подхода к исследованию психологической совместимости темпераментов супругов:

1) Структурный подход – совместимость и сработанность супругов обеспечивает устойчивое и эффективное супружество. Этот подход ориентирован на поиск оптимального сочетания характеристик членов семьи, это сочетание обозначается как гармония.

2) Функциональный подход – в супружестве партнеры являются носителями определенных социальных ролей, их совместимость и согласованность позволяет избежать ролевого конфликта.

3) Адаптивный подход – результатом совместимости супругов являются позитивные межличностные отношения, удовлетворенность браком, эффективное общение. Во внимание здесь берется культурный фонд личности: Я – образ, установки, ценностные ориентации [2, с. 54].

В супружеских отношениях темперамент каждого из партнеров играет важную роль, оказывая влияние на качество взаимодействия между супругами.

Совместимость мужчин и женщин по темпераменту является базовым показателем. Кроме совместимости темпераментов – необходима и совместимость характеров, жизненных установок, общности интересов, желаний и потребностей, а также других психологических и социальных

показателей. Главное, нужно любить и уважать друг друга, быть внимательным к желаниям и потребностям партнера, и постоянно обновлять свои отношения, исключая однообразия и застоя. И тогда, можно свести на нет все показатели.

По данным исследований, в большей степени удовлетворенность брачными отношениями испытывают супруги, обладающие противоположными типами темперамента (например, сангвиник и меланхолик). В семьях, в которых супруги обладают одинаковыми темпераментами (особенно, если в паре встречается такое сочетание, как флегматик-флегматик), отношения наиболее сложные. В данных семьях часто случаются временные разрывы отношений между супругами, причем даже наличие детей не является сдерживающим фактором.

Когда в супружеском союзе сочетаются такие типы темперамента как сангвинический и меланхолический, отношения чаще всего являются оптимальными, бесконфликтными. Супруги в таком союзе четко распределяют роли и испытывают удовлетворенность браком.

Сочетание холерического и сангвинического типов темперамента в супружеском союзе повышает вероятность соперничества между партнерами, борьбы за власть, сложностей во взаимопонимании, в том, чтобы договариваться.

Если в браке наблюдаются меланхолический и флегматический типы темперамента у партнеров, отношения склонны быть стабильными, но в них может возникать рутина, скука, поскольку у обоих супругов достаточно низкий уровень энергии; удовлетворенность браком в таких парах чаще низкая.

Сочетание холерического и меланхолического типов темперамента представляет собой сложные отношения супругов, поскольку у обоих партнеров наблюдается ранимость, чувствительность к критике; супруги могут легко задеть друга, что переживается ими болезненно.

Флегматический и сангвинический типы темперамента создают конфликты, связанные с эмоциональной близостью партнеров, поскольку

флегматик с трудом раскрывается эмоционально, а для сангвиника характерна быстрая смена эмоциональных переживаний.

Итак, в союзах с разным сочетанием темпераментов появляются разные проблемы, которые более или менее успешно решаются супругами. Можно говорить о тенденции к различной удовлетворенности супружескими отношениями при разном сочетании темпераментов, но не о совместимости — несовместимости как о некоем раз и навсегда данном состоянии. К тому же существует такой «фильтр», как предбрачный отбор, при котором, вероятно, большая часть лиц с малосовместимыми особенностями (например, два холерика), отвергает друг друга.

Таким образом, удовлетворенность браком является внутренней субъективной оценкой того, как каждый из супругов относится к браку. Также удовлетворенность брачными отношениями зависит от многих факторов, в частности и от того, как супруги настроены на совместную жизнь. С психологической стороны брачные отношения являются следствием того, что человек способен понимать, оценивать и эмоционально переживать как собственные потребности, так и потребности своего супруга. Удовлетворенность супружескими отношениями включает в себя мысли и чувства супругов, которые касаются их отношений друг к другу, а также объективное выражение в поступках и действиях этих мыслей и чувств. Кроме того, большое значение в удовлетворенности брачными отношениями имеет темперамент супругов. Наиболее благоприятные взаимоотношения в семье и удовлетворение от семейной жизни имеют супруги с разным темпераментом. В супружеских парах с одинаковым типом темперамента отношения между партнерами обладают наибольшей сложностью, так как им не удается уравнивать друг друга, показывать друг другу иной опыт восприятия ситуаций, жизни в целом.

## Литература

1. Векилова С.А. Психология семьи: Учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Юрайт, 2019.
2. Посысов Н.Н. Основы психологии семьи и семейного консультирования: Учебник для академического бакалавриата. М.: Юрайт, 2019.
3. Роджерс К. Брак и его альтернативы: позитивная психология семейных отношений. М.: Этерна, 2019.
4. Семенов В. А. Конфликтология: Учебное пособие. Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019.
5. Шнайдер Л.Б. Основы семейной психологии. М.: Огни, 2018.

© Бюллетень магистранта 2020 год № 4