

Əzimə Tərən qızı ZEYNALLI

Qərbi Kaspi Universiteti,
Psixologiya və Sosial iş kafedrasının magistrantı
E-mail: azima.zeynalli@gmail.com

YENİ AİLƏ QURMUŞ GƏNCLƏRİN BİRGƏ HƏYATA UYGUNLAŞMA PROBLEMLƏRİNİN HƏLLİ

Xülasə

Tədqiqatın məqsədi. Bu yazıda evlilikdə uyğunlaşma dövrünü qısaca müzakirə edəcəyik və mövzu ilə bağlı bəzi məsləhətlər verəcəyik.

Tədqiqatın metodu. Tədqiqat zamanı analiz, sintez, ümumilləşdirmə metodlarından istifadə olunmuşdur.

Tədqiqatın nəticələri. Evliliklə cütlər bir-birlərinin fiziki, psixoloji, iqtisadi və sosial ehtiyaclarını qarşılayacaqlarına söz verirlər. Evlilik ilə cütlərin bir-birlərinə qarşı məsuliyyətləri və gözləntiləri artır. Evli həyat cütlüyün həyatını bir çox cəhətdən dəyişir. Bu dəyişikliklərə uyğunlaşma ilk günlərdə həm qadınlar, həm də kişilər üçün çətinlikdir. Xüsusilə evliliyin ilk ili mühüm keçid dövrüdür. Bu proses zamanı cütlər birlikdə necə bir həyat keçirəcəklərini anlaşırlar. Əslində evliliyin ilk illəri cütlərin sonrakı həyatları ilə bağlı əhəmiyyətli ipuçları verir. Evlilikdə uyğunlaşma dövrü olaraq bilinən bu dövrdə cütlər empatiya, problem həll etmə, çətinliklərlə mübarizə kimi mövzularda bir-birlərini qiymətləndirirlər. Uyğunlaşma dövründən uğurla keçən cütlər xoşbəxt bir evlilik həyatı yaşayırlar.

Açar sözlər: evlilik, uyğunlaşma, cütlüklər, psixoloji, sosial ehtiyac.

UOT: 159.9

DOI: <https://doi.org/10.54414/VWUU8960>

Giriş

Qısaca desək, evlilikdə uyğunlaşma dövrü həyatlarını birləşdirən cütlərin evlilik və ailə həyatına uyğunlaşmaq üçün keçdikləri dövrüdür. Təbiətdəki bütün canlılar təbii olaraq ətraf mühitə uyğunlaşmağa hazırlaşır. Lakin insanların sosial varlıq olması onların həyatındakı dəyişikliklərə uyğunlaşma prosesini daha mürəkkəb edir. Əslində evlənməyə qərar verən cütlüklərin həyatında dəyişikliklər bu qərardan dərhal sonra başlayır. Həyatlarını birləşdirən cütlüklər artıq bir-birlərinin fiziki, psixoloji, iqtisadi və sosial ehtiyaclarını ödəməyi öhdələrinə götürürlər. Evlilikdə uyğunlaşma dövrü bu öhdəlikləri düzgün, effektiv və sağlam şəkildə yerinə yetirmək üçün zəruri olan uyğunlaşma prosesidir. Bu prosesdə ailələrin də yerinə yetirməli olduğu bəzi vəzifələr var.

Evliliyə hazırlıq prosesi yaxşı keçən cütlüklər xoşbəxt evliliyə daha yaxındırlar. Ancaq qəfil ev-

lilik qərarları uyğunlaşma prosesində ciddi çətinliklər gətirir. Əgər evli cütlük və onların ailələri arasında sosial-iqtisadi və mədəni fərqlər varsa, bu adaptasiya prosesini çətinləşdirir. Erkən nikahlar həm də zehni yetkinlik tam formalaşmadığı üçün uyğunlaşmanı çətinləşdirir. Hələ evini və ailəsini tərk etməyə hazır olmayan insanın evliliyə uyğunlaşması daha çətin olacaq. Evlilikdə cinsi həyat da bu kontekstdə mühüm məsələdir. Uyğunlaşma dövründə cütlər bir-birlərinin cinsi gözləntilərini və davranış modellərini anlayır və uyğun davranış modelləri yaratmağa çalışırlar.

Əsas hissə

Ayrı həyat sürən iki insan ortaq həyatı paylaşmaq, evlənmək və öz ailələrini qurmaq üçün bir araya gəlir. Evlilik, həm xoşbəxtliyin, həm də çətinliklərin yaşandığı, insanların çoxunun üstünlük verdiyi, bəzən də həsrətlə gözlədiyi əvəzolunmaz bir mədəniyyət hadisəsidir. Cəmiyyətlərin və

insanların xoşbəxt həyat sürməsinin davamlı olması ailə münasibətlərinin sağlam və ahəngdar qurulmasından asılıdır.

Evlilik insanların həyatına və rifahına təsir edən bir dəyişəndir. Bu səbəbdən onun sağlamlıqla əlaqəsi ədəbiyyatda tez-tez araşdırılan bir anlayışdır. Subay insanlarla müqayisədə, evli fərdlərin daha yaxşı fiziki/psixi sağlamlıq və daha uzun ömür sürdüyü məlumdur. Evli olmaq hər iki cins üçün subay olmaqdan daha müsbət xüsusiyyətlərə malik olsa da, evlilikdə sağlamlıq cinsinə görə dəyişir. Evlilik keyfiyyətini təyin etmək üçün istifadə edilən anlayışlar evlilik harmoniyası, evlilik məmnunluğu və evlilik bütövlüyü kimi ifadələrdir. Ümumiyyətlə, nikahda uyğunlaşma və evlilik məmnuniyyəti sinonim kimi istifadə olunur [3].

Evlilik harmoniyası tək bir təriflə izahı çətin olan bir anlayış olsa da, ümumiyyətlə cütlər arasındakı əlaqənin keyfiyyətinin qiymətləndirildiyi bir tərif olaraq istifadə edilir. Evlilikdə harmoniya pozulduğu təqdirdə insanların fərdi çətinliklərlə üzləşdiyi məlumdur. Nikahda uyğunlaşma yalnız ailə problemlərinin göstəricisi deyil, həm də fizioloji və psixoloji sağlamlıq üçün vacib bir anlayışdır.

Evliliyin yaratdığı ümumi həyatın xoşbəxtliyi evlilik harmoniyası ilə təmin edilir. Evlilik harmoniyası və ya evlilik məmnunluğu kimi anlayışlar xoşbəxt bir evlilik üçün vacibdir. Evlilik harmoniyası evlilikdə istək və gözləntilərin qarşılınması və tarazlığın təmin edilməsi deməkdir. Həyat yoldaşlarının uyğun olması üçün onların effektiv ünsiyyət qurmaları, ortaq qərarlar qəbul etmələri və ortaq məqsədlərə sahib olmaları vacibdir. Ortaq bir plan olaraq görülən evlilikdə ortaq hədəflər, ortaq dəyərlər, ortaq qərarlar, ortaq həll təklifləri və ortaq perspektivlər olmalıdır (Tutarel Kışlak və Göztepe, 2012, s. 28).

Dünyada baş verən sosial, iqtisadi, mədəni və sosial dəyişikliklər ər-arvad münasibətlərində də özünü göstərir və həyat yoldaşları arasında harmoniya problemlərinin artmasına səbəb olur. Evliliklərdə harmoniyanın təmin edilməsi insanın xoşbəxt həyat sürməsində mühüm yer tutur. Evli şəxslərin münasibətlərindəki harmoniya onların psixoloji sağlamlığına da təsir edir. Fərdlərin evliliklərində yaşadıkları problem və münasibətlər də mənfi mənəvi nəticələr yaradır (Tutarel Kışlak və Göztepe, 2012, s. 30). Ekzistensial psixoloji yanaşmaya görə, həyata mənə verən insandır. Özünü

təkmilləşdirmək üçün azad və məsuliyyətli olan insan, üzərinə düşən vəzifələr səbəbindən depressiya, sıxıntı və narahatlıq hiss edir [1, s. 177-180].

İnsanın mənə axtarışının bir parçası olan mənəviyyat müsbət psixologiyada psixoloji rifahla birləşdikdə mənəvi rifah meydana çıxır. Mənəvi rifah insanlara öz həyatlarında qətiyyətli olmağa, sülh və harmoniya içində yaşamağa imkan verir, fərdlər arasında ahəngdar münasibət qurmağa kömək edir. Mənəvi rifah psixoloji sağlamlıq üzərində təsirli olan, insanların mənə axtarışında mühüm yeri olan, problemlərlə mübarizə və həll yolları istehsal etmələrini təmin edən, insanın özü, ətrafı və Yaradanı ilə əlaqəsini izah edən bir anlayışdır [2, s.5-17]. Evlilik münasibətində ər-arvadın mənəviyyatları münasibətlərində qoruyucu xüsusiyyətə malikdir. ər-arvadın evliliyi müqəddəs hesab etməsi və ona mənəvi mənə verməsi, münasibətləri azaltması və problemlərin həlli bacarıqlarının artırılmasına dəstək olur. Həyat yoldaşlarının mənəvi rifah səviyyələrinin yüksəldilməsi evlilik münasibətlərinə də müsbət təsir edir [6, s.14].

Effektiv ünsiyyət bacarıqları həyatın hər dövrünə təsir etdiyi kimi evliliyə də təsir edən mühüm amillərdən biridir. Evlilikdən əvvəl fərdlər arasında ünsiyyət əlaqə qurmaq və ya başlamaqla bağlı məqsədlərə nail olmaq məqsədi daşıya bilər. Bu səbəbdən, bu prosesdə həyat yoldaşlarına göndərilən şifahi və ya şifahi olmayan mesajlar, fərdin münasibətlərlə bağlı qavrayışlarından, rəftarlarından və meyllərindən təsirlənir. Eynilə, evlilikdə insanların bir-birinə göndərdiyi mesajlar onların ünsiyyət bacarıqları ilə bağlı ola bilər. Ailə ünsiyyətində göndərilən aydın və birbaşa olmayan mesajlar və ünsiyyətə qapalı olmaq ailə daxilində problemlər yarada bilər. Belə bir evliliyin davam etdirilməsi tərəflər üçün çətin ola bilər [5].

Beləliklə, evlilikdə uyğunlaşma dövrü evlilik və ailə həyatının sağlam şəkildə davam etməsi üçün çox əhəmiyyətlidir. Evliliyin ilk illəri cütlərin bir-birini düzgün başa düşmək və qiymətləndirməkdə müxtəlif çətinliklər yaşadığı dövrdür. Buna görə də uyğunlaşma prosesini uğurla başa çatdırmaq üçün cütlüklər bir-birləri ilə ünsiyyətlərini canlı və möhkəm saxlamalıdır. Yaxşı uyğunlaşma prosesində cütlər evlilikdə uğursuzluq qorxusunun öhdəsindən gəlirlər. Qəbul edilməmək və məyus olmaq narahatlığından xilas olurlar. Beləliklə, evliliyin ilk illəri daha



xoşbəxt olur. Sonrakı proses sağlam və xoşbəxt şəkildə davam edir.

Qeyd edək ki, evliliyin ilk ili uyğunlaşma dövründədir. Bəzi cütlüklərin uyğunlaşma dövrü ilk iki ildə davam edir. Ümumiyyətlə, evliliyin ilk illəri uyğunlaşma dövrünü ifadə edir. Evliliyin ilk ilində yaranan problemlərin öhdəsindən səmərəli şəkildə gələn cütlüklər xoşbəxt bir evlilik həyatı yaşayırlar.

Evlilik harmoniyasının digər mühüm elementi də hər bir insanın evlilikdən nə dərəcədə razı qalması ilə bağlıdır. Duyğular və düşüncələr ayrı-ayrılıqda görünsələr də, müstəqil deyillər. Evlilik səbəbiylə əlaqəyə aid olduğu və hər iki tərəfə aid olduğu görüldü. Münasibətlərdə tapşırıqların bölüşdürülməsi məmnunluğun ən mühüm təyinedicisidir. İş yükünün bərabər paylandığı münasibətlərdə fərdlər fədakarlığın tək bir fərd tərəfindən həyata keçirildiyi əlaqələrdən daha çox məmnun olurlar. Qadınlar və kişilər ümumi olaraq müqayisə edildikdə, kişi fərdlərdə evlilikdən məmnunluq səviyyəsinin daha yüksək olduğu müşahidə edilmişdir [4, s.38].

Evlilik harmoniyasına təsir edən digər amil uşaq sahibi olmaqdır. Uşağın doğulmasının həyat yoldaşları arasında nikah harmoniyasına verdiyi töhfə araşdırılarkən, tədqiqatlarda oxşar nəticəyə rast gəlinməmişdir. Bəzi araşdırmalarda uşağın varlığının evlilikdə uyğunlaşmaya müsbət təsir etdiyi aşkar edilsə də, bəzi araşdırmalarda bunun belə bir təsiri olmadığı müşahidə edilmişdir. Bu amil sosial mədəniyyətin təsiri altında formalaşsa da, cəmiyyətimizdə nikah harmoniyasını gücləndirən müsbət cəhətə malikdir. Körpənin qayğı və məsuliyyətini birlikdə götürmək cütlər arasında qarşılıqlı əlaqəni təmin edir və onların birgə hərəkət etməsinə şərait yaradır. Xüsusilə evlilikdə sabitliyin təmin edilməsində böyük rol oynayır.

Evlilik uyğunlaşması və məmnunluğu insanın psixoloji və fiziki cəhətdən sağlam olmasına imkan verir. Bir çox araşdırmalar göstərdi ki, məmnunluq və rifah bir-birini qidalandırır. Evlilik məmnuniyyəti yüksək olan fərdlərin psixoloji problemlərinin daha az olduğu, ətrafları ilə daha müsbət münasibət qura bildiyi, həyata qarşı daha müsbət gözləntilərə sahib olduğu müəyyən edilmişdir. Problem həll etmə səviyyəsinə bənzəyən evlilik məmnunluğu təkcə evlilik münasibətlərinə deyil, həm də sosial mühitdəki münasibətlərə və

yaranan problemlərin həllinə müsbət təsir göstərir. Bu, həyat eşqini artırır və gündəlik həyatın stresini azaldır. Bu, təkcə fərdlərin daha sağlam olmasına deyil, həm də sağlam uşaqların yetişməsinə və onların ətraflarında faydalı olmasına böyük töhfə verir [7, s.224].

Evlilikdə uyğunlaşma dövrünü uğurla keçmək üçün aşağıdakı tövsiyələri qeyd edə bilərik:

Həyat yoldaşı ilə ünsiyyət dayandırmamalı: Evlilikdə uyğunlaşmaya gəlincə, ilk növbədə həyat yoldaşı ilə ünsiyyət daim canlı və güclü saxlanılmalıdır. Heç vaxt küsmüş davranış nümayiş olunmamalıdır. Həyat yoldaşlarının bu cür davranışları uyğunlaşma prosesini çətinləşdirir. Ünsiyyət zamanı stress yaradan cümlə və ifadələrdən də uzaq durmaq lazımdır. Məsələn, “Sən həmişə belə edirsən”, “Sən məni başa düşmürsən”, “Mənə dəyər vermirsən” kimi cümlələr uyğunlaşmanı çətinləşdirir.

Problemlərin kök səbəblərini tapmaq lazımdır: Hər evliliyin ilk illəri çətin olur. Bu müddət ərzində iki şəxs bir çox mövzuda fərqli düşüncələri mümkündür. Bu fərqlərə görə bəzi problemlər yaşayana bilər. Ancaq problemlərin əsas səbəblərini tapmaq və həll yollarını inkişaf etdirmək, uyğunlaşma prosesi sağlam şəkildə davam edəcəkdir. Bunu etmək özünə problemlər üçün başqa əsaslandırma yaratmamaq vacibdir.

Uyğunlaşma prosesində səbirli olmaq vacibdir: Cütlüklərin uyğunlaşma prosesini tamamlaması üçün dəqiq vaxtdan danışa bilmərik. Cütlüklər evlilik həyatına uyğunlaşmaq üçün tələsməməlidir. Bu müddət ərzində nə həyat yoldaşına, nə də özünə qarşı heç vaxt ittiham edici ifadələr işlətməməlidir. Əgər iki tərəfdən biri tənqidi sevmirsə, şikayətlər tənqid kimi deyil, fikir mübadiləsi olaraq bildirmək faydalı olardı.

Əgər cütlüklərdən kimdə dərhal əsəbiləşirsə, onun sakitləşməsi gözlənilməlidir: Cütlüklərin qəzəbi idarə etməkdə bir-birlərinə kömək etməsi uyğunlaşma prosesində müvəffəqiyyəti artırır. Həyat yoldaşı xırda şeylərə belə çox əsəbiləşdiyini gördükdə mütləq ona hücum edilməməlidir. Sakitləşən zaman problemləri çox daha sağlam şəkildə qiymətləndirə bilmək mümkündür.

Uyğunlaşma prosesində ailələrin də fəal iştirakı lazımdır: Evlilikdə uyğunlaşma prosesi təkcə evli cütlükləri deyil, ailələri də əhatə edir. Əslində xoşbəxt bir evlilik üçün ailələrin bir-birini tanıması

və ahəngdar davranışlar inkişaf etdirməsi lazımdır. Əgər ailələr kifayət qədər yaxşı ünsiyyət qura bilmirlərsə, birlikdə xoş vaxt keçirə biləcəkləri tədbirlər təşkil etmək faydalı olardı. Məsələn, birlikdə yemək yemək, piknikə getmək kimi fəaliyyətlər ailələri bir-birinə daha da yaxınlaşdırır.

Problemlər əvvəlcə cütlüklər arasında həll edilməlidir: Evlilikdə adaptasiyanı çətinləşdirən məsələlərdən biri də ailələrin problemlərə yanlış və lazımsız müdaxilələridir. Həyat yoldaşınızla yaşadığınız problemləri ailənizlə paylaşarkən diqqətli olmalısınız. Problemlərinizi paylaşacağınız şəxs sizə və tərəfdaşınıza obyektiv baxmağı bacarmalıdır. Əks halda, təəssüf ki, problemlər getdikcə böyüyəcək. Evlilikdə qarşılıqlı hörmət və məxfiliyin qorunması hər iki tərəf üçün ortaq məsuliyyətdir.

Cütlüklər bir – birinin fikir və düşüncələrinə dəyər verməlidir: Xoşbəxt bir evlilik üçün həyat yoldaşlarının bir-birinin fikir və düşüncələrinə dəyər verməsi çox vacibdir. Məsələn, əşya və mebel seçimi, ev və bağ bəzəyi kimi mövzularda mütləq həyat yoldaşının fikri soruşulmalıdır. Həyat yoldaşını bədbəxt edəcək bir şeydə israr etməməlisiniz. Bunun əvəzinə ümumi həllər hazırlana bilər. Əgər cütlüklərdən biri xəbərsiz qonaq dəvət etmək və ya tədbirlər təşkil etmək kimi davranırsa, digəri şikayətlərini konstruktiv şəkildə çatdırmalıdır.

Cinsi həyatla bağlı təcrübələr xüsusi şüur tələb edir: Evlilikdə uyğunlaşma dövründə ən vacib məsələlərdən biri cinsi həyatdır. Bu kontekstdə, məsələn, cütlüklərdən biri əlaqəyə hazır olmaya bilər. Yeni evlənənlərdə cinsi həyat, cinsi həyatda yaşanan pis təcrübələr, utancaq şəxsiyyət xüsusiyyətləri kimi bir çox səbəbə görə çətin bir prosesdir. Bu kimi məsələlərdə cütlüklərin bir biri ilə danışması, problemlərini qeyd etməsi və birlikdə çıxış yolu tapmaqları vacibdir. Eyni zamanda ixtisaslaşmış psixoloqlardan terapiya xidmətləri almaq problemlərin həllini asanlaşdırır.

Nəticə

Evlilik, fərdlərin bir həyat paylaştığı və birlikdəlik, sevgi, uyğunlaşma, sosial ehtiyaclar və cinsi məmnunluq kimi bir çox faktorla əlaqəli olan yaxın əlaqə formasıdır. Bu tip əlaqələrdə cütlər evlilik prosesində həm şəxsi muxtariyyətlərini, həm də bir-birləri ilə münasibətlərini ortaya qoyurlar.

Cütlüklər arasındakı bu əlaqə nəslin davamını təmin etsə də, uşaqların doğulması ilə fərdlərin rol və məsuliyyətlərinin dəyişdiyi bir quruluşdur. Evliliklə başlayan macəra zamanla rollar və qarşılıqlı əlaqələr dəyişdikcə ailədə unikal bir quruluşa çevrilir. Bu quruluş mədəni oxşarlıqları ehtiva etməklə yanaşı, özünəməxsusluğu ilə də fərqlilikləri ehtiva edir. Bütün bunların mərkəzində əlaqənin əsas ehtiyacları dayanır. Evlilik münasibətlərində effektiv ünsiyyət mühüm rol oynayır. Evlilikdə sağlam münasibətin olması üçün həyat yoldaşları arasında ünsiyyət bacarıqları da sağlam olmalıdır.

Ər-arvadın nikaha uyğunlaşmasını çətinləşdirən amilləri nəzərə alsaq, məsuliyyətlər, sosial həyata fərqlilik, birlikdə yaşamağa alışma prosesi, gender anlayışları və ailə münasibətlərinin fərqliliyi insanların evliliyə uyğunlaşmasını çətinləşdirir.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Corey G. Psixoloji danışma, psixoterapiya kursu və uygulamaları. Çev.Tuncay Ergene. Ankara: Mentis Yayıncılık. 2015.
2. Çalışkan Ş. Evli bireylerde manevi iyi oluş, ailede yılmazlık ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. Necmettin Erbakan Üniversitesi. 2020.
3. Əlizadə Ə.Ə., Abbasov A.N. Ailə həyatının etika və psixologiyası. Bakı: Maarif, 1998, 192 s.
4. Geçioğlu A.R., Kayıklık H. Dindarlık ve Evlilik Uyumu İlişkisi: Evli Bireyler Üzerine Bir İnceleme. Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2019; 202-224.
5. Soylu Y., Kağnıcı D.Y. Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2015; 5(43): 44-54.
6. Tunç B., Totan T. Okul psixolojik danışmanlığında manevi iyi oluşun kullanımı: Tarihsel gelişim, kuramsal temeller ve öneriler. Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi 2020; 3(1): 1-20.
7. Tutarel Kışlak, Ş., Göztepe I. Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2012; 3(2): 27-46.
8. Yılmaz E.N., Parlar H. Evli Bireylerin Evlilik Doyumunun Yordayıcısı Olarak Problem Çözme Becerileri ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2021; 20(40): 220-237.

Azima Tarlan ZEYNALLI

Master's student of the Department of Psychology and Social Work, Western Caspian University

E-mail: azima.zeynalli@gmail.com

SOLVING THE PROBLEMS OF ADAPTATION OF NEWLY MARRIED YOUNG PEOPLE TO JOINT LIFE

Summary

Purpose of the study. In this article, we will briefly discuss the adjustment period in marriage and give some advice on the topic.

Research method. Analysis, synthesis and generalization methods were used during the study.

Results. With marriage, couples promise to meet each other's physical, psychological, economic and social needs. With marriage, couples' responsibilities and expectations towards each other increase. Married life changes the couple's life in many ways. Adapting to these changes is difficult for both women and men in the early days. The first year of marriage in particular is an important transitional period. During this process, couples understand what kind of life they will live together. In fact, the first years of marriage provide important clues about the couples' later lives. During this period, known as the adjustment period in marriage, couples evaluate each other on topics such as empathy, problem solving, and overcoming difficulties. Couples who successfully pass the adjustment period live a happy married life.

Keywords: marriage, adaptation, couples, psychological, social need.

Азима Тарлан кызы ЗЕЙНАЛЛЫ

Магистрант кафедры Психологии и Социальной работы Западно-Каспийский Университет

E-mail: azima.zeynalli@gmail.com

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ АДАПТАЦИИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, ВСТУПИВШИХ В БРАК, К СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ

Резюме

Цель исследования. В этой статье мы кратко обсудим период адаптации в браке и дадим несколько советов на эту тему.

Метод исследования. В ходе исследования использовались методы анализа, синтеза и обобщения.

Результаты исследования. Когда пары женятся, они обещают удовлетворить физические, психологические, экономические и социальные потребности друг друга. С браком ответственность и ожидания пар по отношению друг к другу возрастают. Супружеская жизнь во многом меняет жизнь пары. Адаптироваться к этим изменениям изначально сложно как женщинам, так и мужчинам. Особенно первый год брака является важным переходным периодом. В ходе этого процесса пары решают, как они хотят провести свою жизнь вместе. Фактически, первые годы брака дают важные подсказки о будущем пары. Известный как период адаптации в браке, пары оценивают друг друга по таким темам, как сочувствие, решение проблем и преодоление трудностей. Пары, успешно прошедшие период адаптации, живут счастливой семейной жизнью.

Ключевые слова: брак, адаптация, пары, психологическая, социальная потребность.

Daxil olub:08.01.2025