

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ В СЕМЬЕ

Саркисян Е.А.

Кафедра педагогики и психологии

Проблема конфликта всегда была в той или иной степени актуальна для любого общества. Война, борьба за власть, борьба за собственность, межличностные и межгрупповые конфликты в организациях, убийства, бытовые конфликты, самоубийства (суицид) как способы разрешения внутриличностных конфликтов-основные причины гибели людей в нашей республике. Конфликт был, есть и в обозримом будущем будет решающим фактором, влияющим на безопасность Арцаха и ее граждан.

Жизнь доказывает, что конфликт не относится к тем явлениям, которыми можно эффективно управлять на основе жизненного опыта. Конфликт наиболее острый способ разрешения значимых противоречий, возникающих в процессе взаимодействия, занимающийся в противодействии субъектов конфликта и обычно сопровождающийся негативными эмоциями. В своей научной статье я хочу рассмотреть конфликты. Несколько человек тесным образом взаимодействуют десятки лет, т.е. на протяжении большей части человеческой жизни. В такой системе взаимодействия, не могут не возникнуть ссоры, конфликты, кризисы.

Ребенок растет в семье. Наблюдает в семье не только те отношения, непосредственным участником которых является он сам, но и отношения между взрослыми. Он усваивает именно тот стиль отношения, который существует между взрослыми. И если этот стиль отличается конфликтностью, непрерывными стычками, скандалами на почве взаимного эгоцентризма, то ребенок усваивает именно этот стиль, и никакой другой. Он усваивает его на уровне эмоциональной памяти, на уровне автоматизированных эмоциональных реакций. Пусть, подрастая, он начитается потом массы педагогической, психологической литературы о культуре поведения в быту – все равно исправить то, что заложено с детства на эмоциональном уровне, очень трудно.

Давайте разберемся в механизме домашних ссор, поищем возможные пути профилактики ссоры.

Очень часто ссоры становятся практически основным содержанием семейной жизни. Хотя люди изматывают друг друга этими ссорами, хотя они страдают и болеют от них (сердцем, бессонницами, потерей аппетита, сексуальными нарушениями, язвами желудка и т.д.) ссоры все же повторяются вновь и вновь. Для большинства нормальных людей, которые заняты профессиональными заботами, заботами о детях, о доме, ссоры очень тягостны, и вовсе не желательны, ни на сознательном, ни на бессознательном уровнях.

Осадок от ссоры не исчезает. Ссоры растут из мелких стычек, превращаются в крупные, затяжные конфликты. Поиск зачинщиков домашних ссор чаще всего оказываются не только бесплодными. Эти поиски сами по себе разрушительно действуют на взаимопонимание. Как правило, каждый считает зачинщиком ссоры другого.

Почему так происходит?

Конфликт становится непримиримым: если высокой останется самооценка одного человека, то будет унижено достоинство другого и наоборот. Это порочный круг. Выйти из него ни одна из сторон не может и не желает без ущерба для другой. Если один человек докажет свою правоту, то это автоматически будет означать, что другая сторона будет неправой. По поводу хронических и непрекращающихся ссор встают два практических вопроса: как избежать начала ссоры и как выходить из уже возникшей ссоры? Мы осмеливаемся посоветовать начинать распутывать клубок ссоры с конца. Чтобы обезопасить себя от новых ссор, нужно прежде всего правильно выйти из прежних.

Что значит правильно выйти из ссоры?

Имеются два варианта выхода из ссор: либо ты сам признаешь себя виновным, либо виновным себя признает другой – твой партнер.

Первый вариант – мир устанавливается ценой уступок в пользу другого. Второй вариант – для установления мира ты ждешь уступок со стороны другого в свою пользу.

Спасательная формула для выхода из ссоры такова: “Мы ссоримся – значит, мы не правы!” Что же плохого в том, что осознающий свою неправоту благоразумно признает себя неправым? Разумеется, в этом ничего плохого нет, когда односторонняя неправота очевидна. Одностороннее признание своей вины только тем, кто начал первым, дает лишь временные выгоды союз, но в перспективе наносит ему вред. Если такая ситуация повторяется, может возникнуть опасный перенос, делающий семейный союз неустойчивым. Тот человек, который систематически уступает, накапливает в себе недовольство и отчуждение, которое рано или поздно начинает проявляться либо в форме открытого взрыва – протеста, либо в форме тихого ухода из семьи, т.е. отстраняется от семьи мыслями и чувствами.

Типичные причины супружеских конфликтов. Ключевую роль в семейных отношениях играют супружеские конфликты. Они чаще всего возникают из-за неудовлетворения потребностей супругов. Исходя из этого выделим основные причины супружеских конфликтов:

1. Конфликты, размолвки, скрытые психические напряжения на базе неудовлетворенности сексуальных потребностей одного из супругов.

2. Неуважение чувства достоинства со стороны партнера.

3. Психические напряжения, депрессии, конфликты, ссоры, имеющие своим источником неудовлетворенности потребности одного из супругов в положительных эмоциях: отсутствие ласки, нежности, заботы, внимания и понимания. Психологическое отчуждение супругов друг от друга.

4. Конфликты, споры на почве пристрастия одного из супругов к спиртным напиткам, азартным играм, финансовым расходам только для себя.

5. Конфликты на почве потребности во взаимопомощи, взаимоподдержке, связанные с разделением труда в семье, ведением домашнего хозяйства, уходом за детьми.

6. Конфликты на почве различных увлечений, разных потребностей и интересов в поведении отдыха и досуга.

Лучший способ выйти из конфликта – это лучше не доводить до него, вовремя заметить угрозу ссоры и погосить ее шуткой, или интересной информацией для другого супруга, но самое главное – эмоциональная поддержка.

Если же возник конфликт, прежде всего постарайтесь уйти от него. Уходить нужно от конфликта мягко, терпеливо и умело. Лучше всего вначале выслушать другого, за тем не вступая в спор, переключить внимание, попросить сходить к соседям или в магазин.

Если супруг ваш совсем не прав, уход может быть демонстративным, но когда это уже будет более похоже на конфронтацию (сознательное обострение конфликта с последующим открытым обменом мнений по его поводу). Использование подобного метода возможно, но применять его необходимо редко и осторожно. Еще более осторожно следует пользоваться следующим методом выхода из конфликта, получившим, к сожалению, неоправданно широкое распространение у супругов, – принуждение другого выполнять желательные вам действия. Осторожно, потому что любое принуждение оскорбляет достоинство.

Что еще можно сказать о конфликтах?

Интересно узнать, что на семейную конфликтность влияют личностные особенности супругов: более конфликтными являются мягкие, утонченные, “женственные” мужчины, а меньшая конфликтность свойственна женщинам с богатым воображением, творческим складом ума, не делающим акцента на повседневных делах. Известно также, что у супругов, ориентированных на внешнюю семейную активность, низкая конфликтность в семейно-бытовой сфере. Любой из нас может честно признаться, что конфликт может возникнуть из-за плохого настроения, т.е. истинной причиной конфликта является человек сам.

Не заладилось что-то на работе, начальник сделал замечания, но ему ничего не скажешь и всю эту злость срываешь на супруга.

Что же нужно сделать в подовные минуты душевной невзгоды? Прежде всего снять психическое напряжение. Немного отвлечься, расслабиться и переключиться. Убрать квартиру, пойти к людям, если вы тяглось переживаете одиночество.

Что конкретно надо делать в минуту душевной слабости? Прежде всего научитесь, если не исключать полностью, то по крайней мере сводить на нет все так называемые стрессогенные факторы излишних напряжений, правильно организуйте свою жизнь основательно познав самого себя. Не обяза-

тельно углубиться в книги по психологии. Однако честно отвечайте себе на несколько вопросов: Что тяготит меня? Что я делаю не правильно? Какая проблема для меня самая главная? Какова моя основная цель сейчас? Что для этого надо делать? Надо разобраться в себе и начать действовать. И остерегайтесь огорчений, копите радости-пусть в течение дня обязательно найдется повод для радости. И еще следите за качеством собственных контактов с другими людьми.

Далее учитесь встречать возможные невзгоды. Тоску и тревогу можно эффективно снять сильным мышечным напряжением, спортом. Известно, что душа не поет, когда болит тело. Строго поддерживайте режим дня, достаточной дозой физкультуры, пребывание на свежем воздухе, и предоставление необходимого времени на сон.

Самое главное-надо заняться воспитанием собственных чувств. Нужно добиться появления положительных эмоций, убеждая себя в том, что ни делается все к лучшему. И еще очень важно научиться получать удовольствие не только от результата достижения цели, но и из процесса этого достижения. Недаром на Востоке желают, чтобы желаемое осуществилось, но осуществленное осталось желаемым.

Эффективно используйте элементарные методы аутотренинга. Например, один из самых простых его приемов. Перед сном и сразу после пробуждения монотонно повторяйте рекомендованную В.Л.Леви формулу: "Здоров. Спокоен. Люблю жизнь. Готов ко всему". И последнее. При все незапланированных или не вами спровоцированных конфликтах, прежде всего старайтесь не вступать в пререкания, отключитесь, думайте о приятном и попросту молчите или слегка поддакивайте. Например, представьте, что ваш оппонент – это попросту большой младенец. И начинайте мысленно, медленно и нежно его пеленать. Или вообразите себе на вершине горы, а скандалиста-далеко внизу. Тогда его крики не должны доходить до вас.

Значительные влияния на вероятность возникновения супружеских конфликтов в Арцахе оказывают внешние факторы: ухудшение материального положения многих семей, невозможность нормального трудоустройства одного из супругов; длительного отсутствия своего жилья, отсутствия возможности устроить детей в детские учреждения и др. Анкетирование показало, что 60-65% се-

мей имеют конфликты. По статистическим данным в Арцахе за последние 3 года (2000-2001-2002гг.) число браков составляло 2113, число разводов от общего брака 301(14,2%). За последний год из 100 вновь организованных брачных пар – 15 разводов.

В каких возрастных группах больше разводов? Оказывается больше разводов охватывает в группах от 31-40 лет (52,1%) и до 30 лет (30,9%) и т.д.

В зависимости от частоты, глубины и остроты конфликтов выделяют кризисы, конфликтные, проблемные и невротические семьи. (В.Торохтий)

1. Кризисная семья. Противостояние интересов и потребностей супругов носит острый характер. Супруги занимают враждебные позиции по отношению друг к другу, не соглашаясь ни на какие уступки. Кризисным можно отнести все те семьи, которые распадаются или находятся на грани распада.

2. Конфликтная семья. Между супругами имеются постоянные ссоры, где их интересы сталкиваются, порождая отрицательные состояния. Однако брак может сохраниться благодаря уступкам и компромиссным решениям конфликтов.

3. Проблемная семья. Для нее характерно длительное существование трудностей, способных нанести ощутимый удар стабильности брака. Например, отсутствие жилья, продолжительная болезнь одного из супругов, отсутствие средств на содержание семьи, осуждение на длительный срок и ряд других проблем. В таких семьях появляются психические расстройства у одного из супругов.

4. Невротическая семья. Здесь основную роль играют не наследственные нарушения в психике, а накопление воздействия психологических трудностей, с которыми встречается семья на своем жизненном пути. У супругов отмечается повышенная тревожность; расстройство сна, эмоции по любому поводу, повышенная агрессивность.

Семейное благополучие во многом зависит от бюджета и экономической жизни семьи. Бытовая неустроенность не способствует поддержанию "теплого домашнего очага"¹.

В каждой семье имеются постоянные статьи расходов. Контроль и учет в разной мере и разных формах существует практически во всех семьях.

Они помогают в ведении домашнего хозяйства, придавая уверенность, что деньги

“пошли по назначению”. Если при планировании затрат обоим супругам вместе удастся выработать единую, из этого следует, что уменьшится количество внутрисемейных конфликтов.

Совместимые партнеры имеют подобные одних качеств (уровни интеллекта, воспитания и т.д.), и в то же время могут иметь контраст других, связанных с особенностями темперамента. В повседневной жизни надо настраиваться на поиски совместимого человека. Но идеалов не бывает, и необходимо понимать друг друга, соразмерять собственные желания и потребности с устремлениями другого человека.

Семейное счастье не подарок судьбы, это дело рук супругов, их ума, доброты, человечности и любви. Быть хорошим супругом безусловно, сложное дело, умение проявлять свои чувства и в тоже время не реагировать на мелочи; улавливать настроения любимого человека; стремление принять на себя ответственность за решение сложных вопросов; наконец умение создать благоприятный климат в своей семье.

В одной из притч рассказывается, как некий мальчик, решив посрамить мудреца, спрятал у себя в руке маленькую птичку и спросил: “Что у меня в руке – живое или мертвое?” Про себя он подумал, что если мудрец скажет живое, он сожмет кулак и птичка умрет, если скажет мертвое, то разожмет руку и птичка улетит. “Как ты захочешь” – спокойно ответил мудрец.

Почему я вспомнила эту притчу? Да ваше отношение к этой проблеме вполне можно определить словами мудреца. Как вы сами хотите к ней относиться?

Ամփոփում

Գիտական հոդվածի մեջ վերլուծվում են ներանձնային ամուսնական վեճերը, ցույց են տրվում հիմնական դրդապատճառները, ինչպես նաև ինչպես վերագնել ամուսնական կոնֆլիկտները, արտաքին ինչպիսի գործոններ են ազդում միջամուսնական կոնֆլիկտների առաջացմանը Արցախում:

Դրանցից են՝ ընտանիքի տնտեսական անապահովվածությունը, ամուսիններից մեկի աշխատանքով անապահովվածության

անհնարինությունը, սեփական կացարան չունենալու հանգամանքը, երեխաներին մանկական հիմնարկներում տեղավորելու հնարավորության բացակայությունը և այլն:

Резюме

В научной статье анализируются типичные межличностные конфликты у супругов, указываются основные причины супружеских конфликтов и способы предупреждения супружеских конфликтов. Какие внешние факторы влияют на возникновение супружеских конфликтов в Арцахе: ухудшение материального положения многих семей, невозможность трудоустройства одного из супругов, длительного отсутствия своего жилья, отсутствия возможности устроить своих детей в детские учреждения и т.д.

ԼԻՏԵՐԱՏՄՐԱ

1. А.В.Петровский “Популярные беседы по психологии” М., 1982
2. А.Н.Леонтьев “Деятельность. Сознание. Личность” М., 1974.
3. А.Я.Анцупова, Шиполов А.И. Конфликтология: Учебник для вузов.-М.: Юнита, 1999.
4. Большой толковый психологический словарь Т. I (А-О) Ревер Артур – ООО “Издательство Аст”, 2003-592 с.
5. Гребенников И.В. “Основы семейной жизни”. М., 1991.
6. Канатаев Ю.А. Психология конфликта. М., ВАХЗ, 1992
7. Ковалев С.В. Психология семейных отношений. – Н.: Педагогика 1987.
8. Олейник А.Н. Основы конфликтологии. М.: АПО, 1992
9. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. – М.: Мысль, 1989