

*Шевченко Людмила Евгеньевна*

аспирант, психолог

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный  
педагогический университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **СУПРУЖЕСКИЕ КОНФЛИКТЫ И СПОСОБЫ ИХ РЕШЕНИЯ**

*Аннотация:* в статье ставится задача целостного понимания природы супружеских конфликтов с учетом гендерных ролей и умения адаптировать эффективные стратегии их разрешения.

*Ключевые слова:* супружеские конфликты, способы решения, развод, брак, счастливая семья, гендерная роль, семейный психолог, психотерапевт.

Как психолог, работающий в направлении гендерной психологии, можем сказать, что это актуально животрепещущая тема с точки зрения как женщин, так и мужчин.

Изучением супружеских конфликтов и способов их решения занимались выдающиеся ученые психологи: Берн Э., Гордон Томас, Линда Берг-Кросс, Андреева Г.М., Гозман Л.Я., Карабанова, Сысенко В.А. и другие. Семейные конфликты являются объектом работы психолога.

За последние полвека в России число заключаемых браков снизилось в 2 раза, а количество разводов возросло в 13 раз! Разве крепкая счастливая семья – семья, которая утрачена?

У каждого своя семья: традиционная, неполная, многодетная, распавшаяся, бездетная, приемная... Судьбу ребенка определяет родительская семья. Зеркалом зрелости личности являются собственные семейные отношения.

Мы разберемся в том, как происходят конфликты в семейных отношениях и как можно эффективно их разрешать. Каждый из нас, кто состоит или был в законном браке, в отношениях проходил эту школу жизни, кому-то это предстоит сделать. У каждого имеются свой опыт и знания. Только сегодня мы углубимся в данную тему с учетом гендерных ролей.

Для начала давайте определимся, что такое супружеский конфликт. Конфликт – это неизбежная часть любых отношений, в том числе и в семейной жизни. Это столкновение различных мнений, интересов, потребностей или ценностей, которое может привести к напряженности, разногласиям и негативным эмоциям.

Одной из главных причин возникновения конфликтов в семье является несовпадение ожиданий и недостаточное умение выражать свои потребности и эмоции. Конфликты могут быть как мелкими и повседневными, так и более серьезными и нарушающими отношения.

Какие еще причины, по вашему мнению, могут привести к супружеским конфликтам? Супружеские конфликты могут возникать по разным причинам, таким как разница во мнениях, несовпадение жизненных ценностей, финансовые проблемы, недостаток коммуникации, ревность, недоверие и т. д.

Сысенко В.А., русский психолог и исследователь, одним из первых классифицировал и анализировал причины семейных конфликтов. По его мнению, которое он описал в своих научных трудах, столкновения между супругами провоцируют:

- несбалансированное разделение трудовых обязанностей и вкладов каждого из супругов – для сохранения баланса эти вклады должны быть равны;
- пробелы в воспитании – случается, что муж или жена имеют разные представления о манерах поведения, взаимоуважении, моральных ценностях, личных границах и пр.

Различия не мешают супругам любить друг друга, но вызывают трудности в коммуникации с последующим развитием конфликта.

В.А. Сысенко подразделяет причины всех супружеских конфликтов на три большие категории [1].

1. Конфликты на почве несправедливого распределения труда (разные понятия прав и обязанностей).
2. Конфликты на почве неудовлетворения каких-либо потребностей.
3. Ссоры из-за недостатков в воспитании.

Для большего понимания своей гендерной позиции в отношениях, в молодежной среде (18–23 лет) было проведено анонимное гибридное социально-психологическое исследование. С целью снижения погрешности и повышения точности результатов исследования, было строго соблюдено количественное привлечение респондентов по возрастному и половому признаку. Приняли участие 100 человек: 50 девушек (из них 25 человек 18–20 лет, 25 человек 21–23 года) и 50 юношей (из них 25 человек 18–20 лет, 25 человек 21–23 года).

Перед участием подчеркивалось, что гендерная роль – это социально определенные нормы и ожидания, касающиеся поведения и характеристик мужчин и женщин в обществе. Так как правильного или неправильного ответа не имеется, им важно быть самим собой и честно отражать свои убеждения и ценности (диаграмма 1).

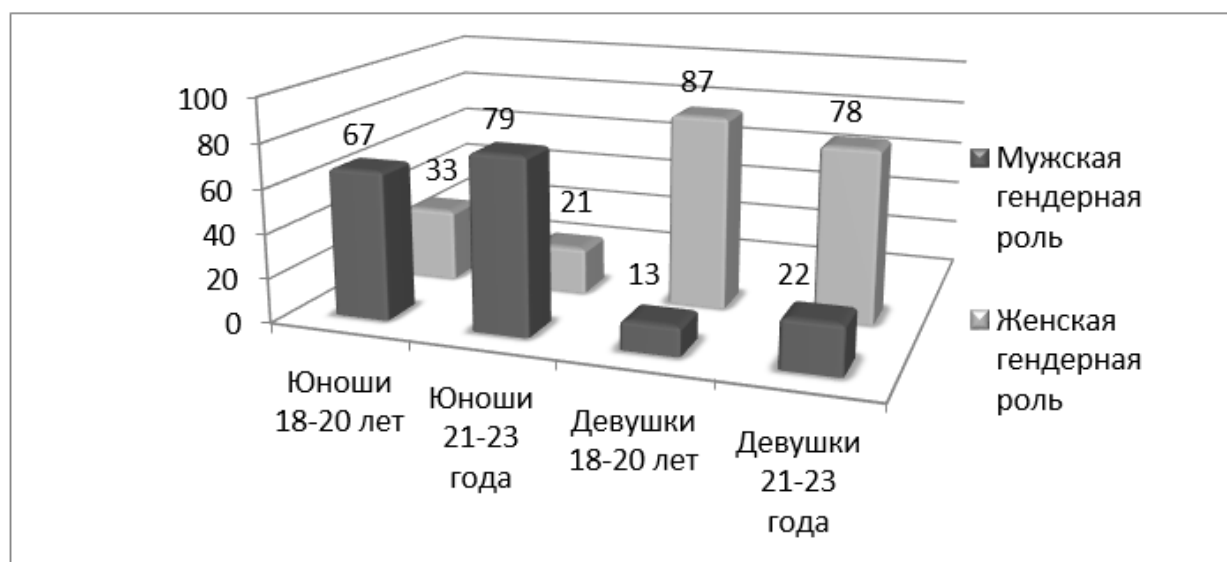


Рис. 1. Выраженность гендерной роли в молодежной среде

Констатируем, что количество юношей в возрасте 20–23 лет с выраженностью мужской гендерной роли выше на 12% от количества юношей в возрасте 18 – 20 лет. И количество девушек в возрасте 20–23 лет с выраженностью мужской гендерной роли выше на 9% от количества девушек в возрасте 18–20 лет.

В молодежной среде как у юношей, так и у девушек в период взросления возрастает мужская гендерная роль, связанная с лидерством, уверенностью в

себе и достижением целей с количественной разницей в 3%. Соответственно, приоритет женской гендерной роли, связанной с заботой о других, эмоциональным выражением и домашними делами, у обоих полов снижается.

Вывод. Отвечая на предлагаемые вопросы, респонденты лучше понимали, какие аспекты гендерной роли им ближе и соответствуют их личности, т. к. она может быть различной в разных культурах и временах. Каждый индивидуум может иметь свою собственную уникальную гендерную роль. Пары, сталкивающейся с ярко выраженной одинаковой гендерной ролью у обоих партнеров, равно, как мужской, так и женской, не минуют множественные и/или затяжные конфликты в отношениях.

В связи с этим необходимо подчеркнуть особенности гендерного порядка в российском обществе [2, с. 37–42], который сложился под влиянием глобализационных процессов в современном мире [3, с. 112–131].

Теперь перейдем к способам разрешения конфликтов. Один из ключевых моментов – это общение. Очень важно осознавать свои чувства и эмоции, уметь выражать их и выслушивать партнера.

Существуют способы решения супружеских конфликтов, которые помогают улучшить отношения и сделать их более гармоничными (таблица 1).

Таблица 1

## Способы решения супружеских конфликтов

| № п/п | Способ решения супружеских конфликтов | Описание способа   |
|-------|---------------------------------------|--|
| 1     | Коммуникация                          | Важно открыто и честно обсуждать проблемы с партнером. Выслушивайте друг друга, выражайте свои чувства и потребности без обвинений и оскорблений               |
| 2     | Поиск компромиссов                    | Старайтесь договориться и найти решение, которое устроит обоих партнеров. Готовность идти на уступки и находить общие точки зрения поможет избежать конфликтов |
| 3     | Управление эмоциями                   | Не допускайте, чтобы эмоции взяли верх. Умение контролировать свои реакции и выражать свои чувства без агрессии поможет избежать лишних конфликтов             |
| 4     | Поиск совместных интересов            | Поощряйте общие хобби и интересы, которые помогут укрепить ваши отношения  |
| 5     | Обратитесь за помощью                 | Если конфликты становятся непреодолимыми, не стесняйтесь обратиться за помощью к семейному психологу или терапевту,  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | который поможет вам разобраться в проблеме и найти конструктивное решение |
|--|--|---|

Практическое задание: попробуйте представить, как было бы благоприятно и эффективно разрешать конфликты в вашей семье.

Среди способов разрешения конфликтов можно выделить важность работы над эмоциональной интеллектуальностью, умение признавать свои ошибки, поиск компромиссов и готовность к изменениям.

Для решения супружеских конфликтов важно находить компромиссы, уважать точку зрения партнера, разговаривать открыто и честно, учиться слушать друг друга, работать над улучшением коммуникации и доверия.

Полезно обращаться за помощью к семейному психологу или психотерапевту, который поможет разобраться в проблеме и найти конструктивные пути решения. Важно воспринимать конфликты в семейных отношениях как явление, их нужно уметь решать и извлекать уроки для будущего.

Один из способов урегулирования супружеских конфликтов – психологическое консультирование. Суть в выработке рекомендаций для изменения негативных психологических факторов, которые затрудняют жизнь супругов и вызывают конфликты. В этом случае эффективным видом психологического консультирования является семейное консультирование, когда психолог занимается проблемами и конфликтами, возникающими у человека в собственной семье или в семьях близких для него людей.

Предлагаю следующее психологическое задание для решения супружеского конфликта (таблица 2).

Таблица 2

#### Психологическое задание для решения супружеского конфликта.

| № п/п | Психологическое задание для решения супружеского конфликта | Описание психологического задания.   |
|-------|--|--|
| 1.    | Сеанс эмоциональной выгрузки                               | Пригласите вашего партнера на разговор и дайте каждому из вас по несколько минут, чтобы выразить все свои эмоции и чувства, связанные с конфликтом. Пусть каждый из вас выскажет все, что его беспокоит или расстраивает, без прерывания и обвинений |

|    |                                      |   |
|----|--------------------------------------|---|
| 2. | Письменное выражение чувств          | Попросите партнера написать письмо, где он выразит свои чувства и мысли по поводу конфликта. После этого обменяйтесь письмами и обсудите их содержание. Это может помочь вам лучше понять точку зрения друг друга |
| 3. | Создание плана действий              | Вместе с партнером создайте план действий, который поможет вам решить конфликт. Определите шаги, которые вы собираетесь предпринять, чтобы улучшить ситуацию и избежать подобных конфликтов в будущем             |
| 4. | Упражнения на улучшение коммуникации | Проведите домашнее задание на улучшение коммуникации. Например, попробуйте провести разговоры без использования обвинений или критики, или попробуйте применить технику активного слушания друг друга             |
| 5. | Совместные занятия или хобби         | Найдите совместное занятие или хобби, которое будет приятно обоим партнерам. Это может помочь укрепить ваши отношения и создать новые положительные воспоминания  |

Гетерономные факторы разрушают семейную автономию и ведут к разводу [3, с. 87–89]. Главное, будьте открыты и честны друг с другом, и помните, что решение конфликтов требует усилий и терпения.

Надеемся, статья помогла лучше понять природу супружеских конфликтов с учетом гендерных ролей и научиться адаптировать эффективные стратегии их разрешения.

### ***Список литературы***

1. Андреева Т.В. Семейная психология: учеб. пособие / Т.В. Андреева. – СПб.: Речь, 2004. – 244 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goo.su/UHNq6IN> (дата обращения: 10.07.2024). – EDN QXNASF

2. Бондов С.Н. Свобода развода и автономия семейной жизни: принципы современного семейного права / С.Н. Бондов // Современное право. – 2008. – №2. – С. 87–89. EDN JYABPP

3. Григорьев В.Е. Гендерный порядок в современной России / В.Е. Григорьев // Телескоп. – 2009. – №4. – С. 37–42 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goo.su/zt8Yu2> (дата обращения: 10.07.2024).

4. Гришина Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина – 2-е изд. – СПб., 2008. EDN QXUFBJ

5. Дармодехин С.В. Семья и государство/ С.В. Дармодехин. – М.: Гос. НИИ семьи и воспитания, 2001. – 207 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goo.su/dpiz> (дата обращения: 10.07.2024).
6. Долятовский Л.В. Семейные конфликты и их виды / Л.В. Долятовский // Экономика и социум. – 2017. – №2 (33) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goo.su/o5zTh7> (дата обращения: 10.07.2024).
7. Дойч М. Разрешение конфликта (конструктивные и деструктивные процессы) / М. Дойч [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goo.su/JVmGSn> (дата обращения: 10.07.2024).
8. Дружинин В.Н. Психология семьи / В.Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2008. – 176 с.
9. Каримов Р.А. Сетевая идентичность: анализ взглядов Чарльза Кули в онлайн-контексте / Р.А. Каримов // XXVI Туполевские чтения (школа молодых ученых): материалы Международной молодёжной научной конференции (Казань, 9–10 ноября 2023 года): сборник докладов. – Казань: ИП Сагиев А.Р., 2023. – С. 3928–3932. EDN BVVIDD
10. Крюкова Т.Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними / Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк. – М.; СПб.: Речь, 2005. – 240 с. EDN QXNTYJ
11. Маленова А.Ю. Гендерные особенности субъективной картины измены на этапе молодого супружества / А.Ю. Маленова // Семья и дети в современном мире: сборник материалов конференции (Кызыл, 15 июня 2022 года / под общ. и науч. ред. В.Л. Ситникова. – Т. VII. – Кызыл: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тувинский государственный университет», 2022. – С. 32–37. – EDN RGLLQU
12. Силласте Г.Г. Мировой гендерный ландшафт и страновой гендерный порядок в условиях глобальной трансформации социальных систем / Г.Г. Силласте // Век глобализации. – 2022. – №3 (43). – С. 112–131 [Электрон-

ный ресурс]. – Режим доступа: <https://goo.su/9x2qsz> (дата обращения: 10.07.2024). DOI 10.30884/vglob/2022.03.09. EDN RRPZZV

13. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / под ред. Е.Г. Силяевой. – М.: Академия, 2002. – 192 с.

14. Соловьев В.С. Смысл любви / В.С. Соловьев. – СПб.: Азбука, 2016. – 348 с.

15. Соловьев Н.Я. Брак и семья сегодня / Н.Я. Соловьев. – Вильнюс: Минтис, 1977. – 256 с.

16. Giddens A. The transformation of intimacy: sexuality, love A. eroticism in mod. Societies. Stanford (cal.): Stanford Univ. Press, 1992. 212 p. [Electronic resource]. – Access mode: <https://goo.su/YhE5zC> (дата обращения: 10.07.2024).