

4. Кузнецов М.А. Национально-культурная основа воспитания духовно-нравственной личности в эпоху глобализации / М.А. Кузнецов // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2012. – №4. – С. 73–82. EDN OXJSSH
5. Лаврентьева А.Ю. Религия в постиндустриальном обществе / А.Ю. Лаврентьева // Общество: философия, история, культура. – 2020. – №8 (76). – С. 37–41. – DOI 10.24158/fik.2020.8.7. EDN XRRRTF
6. Лебедев О.Е. Системный кризис образования как объект анализа // Материалы круглого стола «Образование: системный кризис и проблемы развития» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.lihachev.ru/chten/2005god/1831/1994/?bpage=1> (24.03.2024).
7. Лобашова А.С. Религия и постиндустриальное общество / А. С. Лобашова // Новые идеи в философии. – 2014. – Т. 1. №1 (22). – С. 216–219. EDN SQJXVR
8. Лыч Г.М. Воспитание и образование в эпоху глобализации и инновационного развития / Г.М. Лыч // Инновационные образовательные технологии. – 2010. – №1(21). – С. 12–22. EDN YHQTGX
9. Новиков С.Г. Российское воспитание в переломную эпоху всемирной истории: целевые ориентиры и ценностные основания / С.Г. Новиков // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2022. – №1 (164). – С. 4–9. EDN KMEEZN
10. Новиков С.Г. Цель образования в обществе знания: homo economicus, homo innovaticus или homo creator? / С.Г. Новиков // Образовательное пространство в информационную эпоху – 2019: материалы Международной научно-практической конференции (Москва, 4–6 июня 2019 года) / под ред. С.В. Ивановой. – М.: Институт стратегии развития образования Российской академии образования, 2019. – С. 110–122. EDN SLSGVZ
11. Сычева А.В. Проблема традиционной системы воспитания / А.В. Сычева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: от теории к практике: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 25 апреля 2024 года). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 257–259. EDN GZXOZK
12. Чекурова М.М. Три шага к идеалу воспитания духовности / М.М. Чекурова, Д.Г. Рубленов // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее: сборник статей IX Международной научно-практической конференции (Пенза, 5 мая 2017 года). – В 3 ч. Ч. 2. – Пенза: Наука и Просвещение, 2017. – С. 86–89. – EDN YMHAUV

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 (рис. 1).

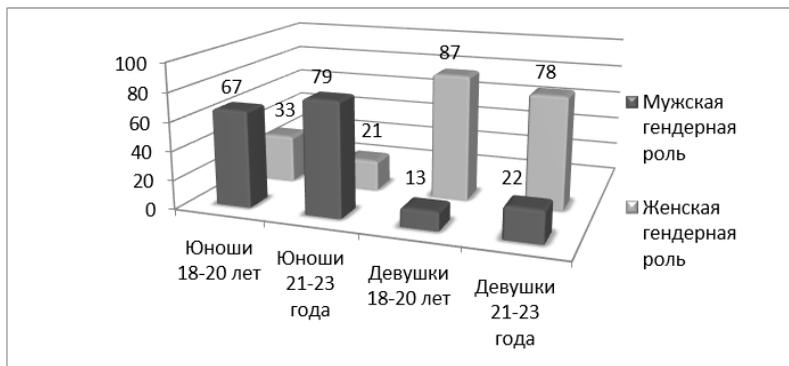


Рис. 1. Выраженность гендерной роли в молодежной среде

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 индивидум может иметь свою собственную уникальную гендерную роль. Пары, сталкивающиеся 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 (табл. 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