Федеральное Агентство по образованию

Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева

**РЕФЕРАТ**

по психологии

**На тему: «Психология семейных отношений. Супружеские конфликты»**

*Выполнила:*

студентка 23 группы

факультета русского языка и литературы

Сташкова Анна

*Проверила:*

Новожилова Н.М.

Красноярск 2007

**План**

1. Введение.
2. Психология семейных отношений.
3. Профили брака, типы супружеских отношений.
4. Стадии и кризисные периоды брака.
5. Типы супружеских конфликтов.
6. Модели поведения супругов во внутрисемейных конфликтах.
7. Разрешение супружеских конфликтов.
8. Заключение.

**Введение**

За последнее десятилетие наметился ряд тревожных тенденций, свидетельствующих о кризисных явлениях в жизни семьи, затрагивающих как супружеские, так и детско-родительские отношения. Эти неблагоприятные тенденции объясняются социально-экономическими условиями: нестабильностью социальной системы, низким материальным уровнем жизни, проблемами профессиональной занятости в большинстве регионов России, трансформацией традиционно сложившихся ролевой структуры семьи и распределения ролевых функций между супругами. Возрастает число неблагополучных семей, в которых девиантное поведение супругов – алкоголизм, агрессия, – нарушения коммуникации, неудовлетворенные потребности партнеров в уважении, любви и признании становятся причиной возрастания эмоционально-личностных расстройств, напряженности, утраты чувства любви и безопасности, нарушений личностного роста.

Изменение демографической ситуации – падение рождаемости и увеличение удельного веса однодетных семей – приводит к трудностям личностного развития и недостаточной коммуникативной компетентности детей, воспитывающихся в таких семьях.

Увеличение числа разводов – не менее 1/3 всех семей, заключивших брак, распадается – стало одной из наиболее острых социальных проблем. Цена развода оказывается чрезвычайно велика. По стрессогенности развод занимает одно из первых мест среди трудных жизненных событий. Результатом развода и распада семьи становится формирование неполной семьи, преимущественно материнского типа. В значительном числе случаев в такой семье наблюдается ролевая перегрузка матери и, как следствие, снижение эффективности воспитания.

Другой социальной проблемой является рост числа неофициальных (гражданских) браков. 30% мужчин в возрасте от 18 до 30 лет живут в гражданском браке, 85% в дальнейшем женятся, и лишь 40% заключенных браков сохраняется.

Сокращение и обеднение общение в семье, дефицит эмоционального тепла, принятия, низкая информированность родителей о реальных потребностях, интересах и проблемах ребенка, недостаток сотрудничества и кооперации в семье ведут к возникновению трудностей в развитии детей.

На фоне этого в последнее время широко развивается относительно молодая наука, отрасль психологического знания – психология семьи. Ее предметом являются функциональная структура семьи, основные закономерности и динамика ее развития; развитие личности в семье.

**Психология семейных отношений**

Семья — колыбель духовного рождения человека. Многообразие отношений между ее членами, обнаженность и непосредственность чувств, которые они питают друг к другу, обилие различных форм проявления этих чувств, живая реакция на мельчайшие детали поведения ребенка – все это создает максимально благоприятную среду для эмоционального и нравственного формирования личности.

Скудость, однообразие, монотонность эмоционального опыта в раннем детстве могут определить характер человека на всю жизнь.

Попробуем представить себе разные семьи, где нам доводилось бывать. От каждой из них остается какое-то свое, совершенно особое ощущение. Если начать анализировать, откуда же оно берется, на ум придут не только коренные черты – теплота и сердечность или, напротив, сухость семейной атмосферы, манера держаться между собой и с гостями, интонации при разговорах о внутрисемейных событиях и делах «посторонних», стиль препровождения досуга... Все эти незначительные, на первый взгляд, детали прочно сливаются в нашем представлении с обликом того или иного семейства.

Для эмоционального здоровья семьи важна подлинность чувств, важно, чтобы поступок находился в гармонии с душевным состоянием. Набор тех признаков, которые входят в понятие «семейное счастье», зависит от того, по каким законам живет сам институт семьи. За последние десятилетия эти законы очень изменились, семья находится в процессе изменения и развития.

Испокон веков семья была хозяйственной ячейкой, и жить в ней было просто необходимо: одинокой женщине или одинокому мужчине было бы очень трудно прокормиться. В семье рождались и воспитывались дети, наследство от старших поколений переходило к младшим. Сегодня хозяйственная функция семьи резко сошла на нет, человек без ущерба для здоровья может прожить и один. На сегодняшний день стала доминирующей новая функция семьи: создание и поддержание психологического комфорта для каждого члена семьи. Раньше думать об этом не было особой необходимости – семья держалась иными связями.

Следующее, что отличает современную семью, – иная, чем прежде, структура. Сегодняшняя городская семья в основном малочисленна, состоит из одного-двух поколений. В ней сместился психологический центр: если раньше все держалось на отношениях родственных, самыми крепкими были связи детей и родителей, то теперь семья держится на отношениях супружеских, а родственные отношения (хотя значение их все же очень велико) отошли на второй план.

Таким образом, говоря о культуре семейных отношений, мы подразумеваем прочные, теплые отношения между супругами, отношения, основанные на взаимной любви.

**Профили брака, типы супружеских отношений**

А. Г. Харчев писал: «Психологическая сторона брака является следствием того, что человек обладает способностью понимать, оценивать и эмоционально переживать как явления окружающего мира, так и свои собственные потребности. Она включает в себя как мысли и чувства супругов по отношению друг к другу, так и объективное выражение этих мыслей и чувств в поступках и действиях».

Формы брака разнообразны, лик его – изменчив. В теории динамической супружеской терапии упоминается о семи профилях брака, основанных на реакциях и поведениях супругов в браке. Сейгер предложил следующую классификацию поведения в браке.

1. *Равноправный партнер*: ожидает равных прав и обязанностей.
2. *Романтический партнер*: ожидает душевного согласия, крепкой любви, сентиментален.
3. *«Родительский» партнер*: с удовольствием заботится о другом, воспитывает его.
4. *«Детский» партнер*: привносит в супружество спонтанность, непосредственность и радость, но одновременно приобретает власть над другим путем проявления слабости и беспомощности.
5. *Рациональный партнер*: следит за проявлением эмоций, точно соблюдает права и обязанности. Ответственен, трезв в оценках.
6. *Товарищеский партнер*: хочет быть соратником и ищет для себя такого же спутника. Не претендует на романтическую любовь и принимает как неизбежное обычные тяготы семейной жизни.
7. *Независимый партнер*: сохраняет в браке определенную дистанцию по отношению к своему партнеру.

Известна классификация профилей брака на *симметричный*, *комплиментарный* и *метакомплиментарный*. В симметричном браке оба супруга имеют равные права, никто не подчинен другому. Проблемы решаются путем соглашения или путем компромисса. В комплиментарном браке один распоряжается, другой подчиняется, ожидает совета или инструкции. В метакомплиментарном браке ведущего положения достигает партнер, реализующий собственные цели путем подчеркивания своей слабости, неумелости и бессилия, манипулируя таким образом партнером.

Профили брака, предложенные В. Сатир, построены на моделях коммуникативных отношений. На основании анализа вербальных и телесно-звуковых признаков она выделяет 5 коммуникативных моделей общения между супругами.

*Заискивающий*

слова (согласие)

тело (умиротворение)

внутри

*Обвиняющий*

слова (несогласие)

тело (обвинение)

внутри

*Расчетливый*

слова (сверхрациональные)

тело (считает)

внутри

*Отстраненный*

слова (неадекватные)

тело (неловкость)

внутри

«все, что ты хочешь, - это хорошо»

«я здесь для того, чтобы сделать тебя счастливым»

«я беспомощен» - поза грешника с опущенной головой

«я ощущаю себя ничтожеством, я без тебя мертв. Я – ничто».

«ты никогда ничего не делаешь правильно. Что с тобой происходит?»

«я здесь главный» - поза «статуи с указующим перстом»

«я одинок и несчастлив»

«если внимательно приглядеться, то можно заметить изуродованные тяжким трудом руки кого-нибудь из здесь присутствующих»

«я спокоен, холоден и собран» - выпрямленная фигура с поднятой головой

«я чувствую себя уязвимым»

слова не имеют смысла или касаются отвлеченных тем

«я нахожусь где-то еще»

«никто обо мне не заботится. Здесь мне нет места»

Есть другой тип реагирования, который В. Сатир называет «уравновешенный» или «гибкий». Этот вариант поведения последователен и гармоничен: произносимые слова соответствуют выражению лица, позе и интонациям. Только уравновешенный тип дает возможность преодолеть препятствия, найти выход из затруднительного положения и объединить людей.

Детерминантой неадекватных стилей общения и неудачных супружеских отношений В. Сатир считает наличие страхов у современного человека. Чтобы избежать отвержения, которого супруги так боятся, они постоянно пугают самих себя:

1. Я могу совершить ошибку.
2. Кому-то это может не понравиться.
3. Кто-то может меня раскритиковать.
4. Вдруг подумают, что я – выскочка.
5. Она подумает, что я плохой.
6. Люди могут подумать, что я дефективный.
7. Он может меня бросить.

Уайл выделяет 3 типа партнерских связей, используя критерии оценки реакции на конфликты.

1. Взаимное уклонение. Оба партнера активно уклоняются от активного обсуждения, отмалчиваются, чувствуют несправедливость, но не высказывают друг другу своего беспокойства и обиды.
2. Взаимное обвинение. Партнеры открыто проявляют свое раздражение, беспокойство, подчеркивая свои требования.
3. Требование и уклонение. Один из партнеров активно реагирует на обстоятельства и стремится сблизиться с другим, другой – отстраняется, отмалчивается, уклоняется от сближения.

Типологии супружеских отношений и профили брака позволяют глубже понять сущность супружества и увидеть его с разных сторон.

**Стадии и кризисные периоды брака**

При анализе стадий развития супружеских отношений выделяются: молодое супружество, супружество среднего возраста и супружество зрелых лет.

*Молодое супружество* продолжается менее пяти лет. Возраст супругов – от 18 до 30 лет. В этот период они привыкают друг к другу, часто не имеют собственной квартиры и живут с родителями одного из них. Со временем появляется квартира, строится домашнее хозяйство. Супруги ожидают детей. В профессиональной области они только приобретают какую-либо квалификацию. Постепенно супруги адаптируются к новой семейной обстановке, часто их материально и «морально» поддерживают родители.

*Супружество среднего возраста* длится 6-14 лет. В этот период люди экономически активны, занимают стабильное общественное положение. Дети – школьники или студенты – становятся все более самостоятельными.

*Супружество зрелого возраста* наступает после 15 и длится до 25 лет. В семье уже взрослые дети, супруги остаются одни или привыкают жить с их семьями и воспитывать внуков.

Для *супружества пожилого возраста* характерно снижение производительности труда и увеличение проблем, связанных со здоровьем. Брак, как правило, стабилен. Супруги нуждаются в помощи и боятся потерять друг друга.

Кризисная ситуация в семье может возникнуть без влияния каких-либо внешних факторов, обусловливающих бытовое и экономическое положение супружеской пары, без вмешательства родителей, измены или каких-то патологических черт личности одного из супругов. Присутствие этих факторов ускоряет создание кризисной ситуации и усугубляет ее.

Есть два основных критических периода в развитии супружеских отношений.

Первый наступает между третьим и седьмым годами супружеской жизни и продолжается в благоприятном случае около года. Его возникновению способствуют такие факторы:

* исчезновение романтических настроений, активное неприятие контраста в поведении партнера в период влюбленности и в повседневном семейном быту;
* рост числа ситуаций, в которых супруги обнаруживают разные взгляды на вещи и не могут прийти к согласию;
* более частые проявления отрицательных эмоций, возрастание напряженности в отношениях между партнерами.

Второй кризисный период наступает примерно между семнадцатым и двадцать пятым годами совместной жизни. Он менее глубокий, чем первый, и может продолжаться несколько лет. Его возникновение часто совпадает:

* с повышением эмоциональной неустойчивости, страхами, появлением различных соматических жалоб;
* с возникновением чувства одиночества, связанного с уходом детей;
* с усиливающейся эмоциональной зависимостью жены, ее переживаниями по поводу быстрого старения, а также возможного стремления мужа сексуально проявить себя на стороне «пока еще не поздно.

Таким образом, кризисные ситуации имеют определенные закономерности, лежащие в основах супружеских отношений. Для эффективного решение возникающих проблем не следует искать вину лишь в поведении кого-либо из партнеров. Эти закономерности надо знать и учитывать, корректируя в соответствии с ними свое поведение.

**Типы супружеских конфликтов**

Конфликт – это столкновение, противоборство минимум двух людей, групп, их взаимно противоположных, несовместимых, исключающих друг друга потребностей, интересов, целей, типов поведения, отношений, установок, существенно значимых для личности и группы.

Участники семейных конфликтов часто не являются противоборствующими сторонами, адекватно осознавшими свои цели, скорее они жертвы собственных неосознаваемых личностных особенностей и неправильного, не соответствующего реальности, видения ситуации и самих себя. Для семейных конфликтов характерны крайне неоднозначные и потом неадекватные ситуации, связанные с особенностями поведения людей в конфликтах. Демонстрируемое поведение часто маскирует истинные чувства и представления о конфликтной ситуации и друг о друге. Так, за грубыми и шумными столкновениями супругов могут скрываться привязанность и любовь, а за подчеркнутой вежливостью – эмоциональный разрыв, а иногда и ненависть.

Семейные конфликты обычно связаны со стремлением людей удовлетворить те или иные потребности или создать условия для их удовлетворения без учета интересов партнера. Причин для этого очень много. Это и различные взгляды на семейную жизнь, и нереализованные ожидания и потребности, грубость, неуважительное отношение, супружеская неверность, финансовые трудности и т.д. Конфликт, как правило, порождается не одной, а комплексом причин, среди которых условно можно выделить основную – например, неудовлетворенные потребности супругов.

В. А. Сысенко выделяет следующие причины конфликтов на почве неудовлетворенных потребностей.

1. Конфликты, размолвки, возникающие на основе неудовлетворенности потребности в ценности и значимости своего «Я», нарушения чувства достоинства со стороны другого партнера, его пренебрежительного, неуважительного отношения. Обиды, оскорбления, необоснованная критика.

2. Конфликты, размолвки, психические напряжения на базе неудовлетворенных сексуальных потребностей одного или обоих супругов.

3. Психические напряжения, депрессии, конфликты, ссоры из-за неудовлетворенной потребности одного или обоих супругов в положительных эмоциях: отсутствие ласки, заботы, внимания, понимания юмора, подарков.

4. Конфликты, ссоры, связанные с пристрастием одного из супругов к спиртным напиткам, азартным играм и другим гипертрофированным потребностям, приводящим к неэкономным и неэффективным, а порой и бесполезным затратам средств семьи.

5. Финансовые разногласия, возникающие на основе преувеличенных потребностей одного из супругов в распределении бюджета, содержания семьи, вклада каждого из партнеров в материальное обеспечение семьи.

6. Конфликты, ссоры, размолвки из-за неудовлетворения потребностей супругов в питании, одежде, в устройстве домашнего очага и т.д.

7. Конфликты в связи с потребностью во взаимопомощи, взаимоподдержке, в сотрудничестве по вопросам разделения труда в семье, ведения домашнего хозяйства, ухода за детьми.

8. Конфликты, размолвки, ссоры на почве разных потребностей и интересов в проведении отдыха и досуга, различных хобби.

Таким образом, устойчивость или нестабильность брака Сысенко рассматривает через удовлетворение потребностей супругов. Для каждого супруга в совместной жизни должен быть достигнут какой-то минимально необходимый уровень удовлетворенности потребностей, в противном случае возникает дискомфорт, формируются и закрепляются отрицательные эмоции и чувства. На базе неудовлетворенных или частично удовлетворенных потребностей может возникнуть временное или хроническое физиологическое, психическое напряжение, которое постепенно подтачивает эмоционально-психологическую стабильность брака.

По степени опасности для семейных уз конфликты могут быть:

*- неопасными* – возникают при наличии объективных трудностей, усталости, раздражительности, состояния «нервного срыва»; внезапно начавшись, конфликт может быстро завершиться. Про такие конфликты часто говорят: «К утру все пройдет».

- *опасными* – разногласия возникают из-за того, что один из супругов должен, по мнению другого, изменить линию поведения, к примеру по отношению к родственникам, отказаться от каких-то привычек, пересмотреть жизненные ориентиры, приемы воспитания и т.п., то есть ставится проблема, которая требует разрешения диллемы: уступать или нет;

- *особо опасными* – приводят к разводам.

Остановимся подробнее на мотивации этой категории конфликтов.

1. *Не сошлись характерами* – мотив «чисто» психологический. Каждый человек выбирает способы, приемы и методы деятельности, которые и формируют его индивидуальный стиль поведения. Об этом нужно помнить и не стремиться «перевоспитать», «переделать» другого партнера, а самому учесть или приспособиться к свойствам его натуры. Однако некоторые недостатки характера (демонстративность, авторитарность, нерешительность и т.п.) сами по себе могут быть источником конфликтных ситуаций в семье.

2. *Супружеские измены и сексуальная жизнь в браке.* К измене приводят разочарование брачной жизнью, дисгармония половых отношений. Важно понимать, что сексуальная потребность может быть по-настоящему удовлетворена только на фоне положительных чувств и эмоций, которые возможны при условии удовлетворения эмоционально-психических потребностей.

3. *Бытовое пьянство и алкоголизм.* Это традиционный мотив разводов. Злоупотребление алкоголем одного из супругов создает в семье ненормальную атмосферу и постоянную почву для конфликтов. Возникают психотравмирующие ситуации для всех членов семьи и особенно для детей. Появляются материальные трудности, сужается сфера духовных интересов, супруги все больше отдаляются друг от друга.

**Модели поведения супругов во внутрисемейных конфликтах**

Во внутрисемейном конфликте чаще всего виновны обе стороны. В зависимости от того, какой вклад и каким образом супруги вносят в развитие конфликтной ситуации, выделяют несколько типичных моделей поведения супругов в межличностных внутрисемейных конфликтах (В.А. Канн-Калик, 1995).

1) Стремление мужа и жены самоутвердиться в семье, например в роли главы. Обычно оно охватывает все сферы взаимоотношений и мешает трезво оценивать происходящее в семье. Любое высказывание, просьба, поручение воспринимаются как посягательство на свободу, личностную автономию. Чтобы уйти от этой модели, целесообразно разграничить сферы руководства различными участками жизни в семье.

2) Сосредоточенность супругов на своих делах. Нежелание поступиться чем-либо из своей прошлой жизни для успешной реализации новой социальной роли. Начинает формироваться непонимание того, что организация семьи предполагает совершенно новый социально-психологический уклад. Здесь важно учитывать адаптационный фактор: поэтапное включение супруга в совместную деятельность постепенно приучает его к новой модели поведения.

3) Дидактическая. Один из супругов постоянно поучает другого: как надо себя вести, как надо жить и пр. нередко позиция поучаемого нравится одному из супругов, и он незаметно начинает играть роль взрослого ребенка, а в поведении другого постепенно укрепляются материнские или отцовские нотки.

4) «Готовность к бою». Супруги постоянно находятся в состоянии напряженности, связанной с необходимостью отражать психологические атаки: в сознании каждого укрепилась неизбежность ссор, внутрисемейное поведение строится как борьба за победу в конфликте.

5) «Папенькина дочка», «маменькин сынок». В процесс установления взаимоотношений, в их выяснение постоянно вовлекаются родители. Опасность состоит в том, что молодые супруги ограничивают личный опыт построения взаимоотношений и руководствуются лишь рекомендациями своих родителей.

6) Озабоченность. В общении между супругами, в укладе семейных взаимоотношений постоянно присутствует состояние озабоченности, напряженности, это ведет к дефициту позитивных переживаний.

**Разрешение супружеских конфликтов**

Ответ на вопрос о том, может ли конфликт быть разрешен, и если да, то до какой степени и каким образом, всецело зависит от специфики конкретной супружеской группы и того значения, которое они придают конфликту.

Супружество предполагает отказ от определенной части своей свободы, причем человек либо жертвует свободой во имя брака, обрекая тем самым себя самого на фрустрацию, либо настолько включает супружеские отношения в свою жизнь, что воспринимает цели партнера как свои собственные. Понятно, что во втором случае говорить о каких-то жертвах не совсем корректно: «ограничение свободы» понимается здесь совершенно иначе.

Избежать многих ошибок позволяет соблюдение основных принципов совместной супружеской жизни.

* Реально смотреть на противоречия, возникающие до брака и после его заключения.
* Не строить иллюзий, чтобы не разочаровываться, так как настоящее вряд ли будет отвечать тем нормам и критериям, которые были заранее спланированы.
* Не избегать трудностей. Совместное преодоление трудных ситуаций – прекрасная возможность быстрее узнать, насколько оба партнера готовы жить по принципу двустороннего компромисса.
* Познавать психологию партнера. Чтобы жить в согласии, надо понимать друг друга, приспосабливаться, а также уметь «угождать» друг другу.
* Знать цену мелочам. Небольшие, но частые знаки внимания более ценны и значимы, чем дорогие подарки, за которыми кроется равнодушие, неверность и др.
* Быть терпимым, уметь забывать обиды. Человек стыдится некоторых своих ошибок и не любит вспоминать о них. Не следует напоминать о том, что однажды нарушило взаимоотношения и что следовало бы забыть.
* Уметь понимать и предугадывать желания и потребности партнера.
* Не навязывать свои требования, оберегать достоинство партнера.
* Понимать пользу временной разлуки. Партнеры могут надоесть друг другу, а разлука позволяет понять, насколько сильно любишь свою вторую половину и как ее в настоящее время не хватает.
* Следить за собой. Неаккуратность, безалаберность рождают неприязнь и могут повлечь за собой серьезные последствия.
* Иметь чувство меры. Умение спокойно и доброжелательно воспринимать критику. Важно подчеркивать в первую очередь достоинства партнера, а потом в доброжелательной форме указывать на недостатки.
* Осознавать причины и последствия неверности.
* Не впадать в отчаяние. Столкнувшись со стрессовой ситуацией в супружеской жизни, было бы неверно «гордо» разойтись и не искать выхода. Но еще хуже сохранять хотя бы внешнее равновесие путем унижений и угроз.

**Заключение**

Проблема непонимания в супружеских отношениях, иначе говоря, семейная проблематика, в последние годы занимает в психологической науке весьма заметное место.

Супружеские конфликты возникают из-за неудовлетворения потребностей супругов. Наиболее конфликтными являются кризисные периоды в развитии семьи. Семейные конфликты имеют психотравмирующие последствия: состояние полной семейной неудовлетворенности, «семейная тревога», нервно-психическое напряжение, состояние вины. Специалистами выработаны рекомендации по регулированию супружеских конфликтов.

Сущность психологического консультирования конфликтных семей заключается в выработке специальных рекомендаций по изменению неблагоприятных психологических факторов, затрудняющих функционирование семьи и создающих в ней конфликтные отношения*.*

Исследования межличностных супружеских отношений убеждают нас в том, что невозможно насильно сделать людей счастливыми, но разработанные специалистами методики психодиагностики супружеских отношений показывают, что можно помочь супружеским парам уцелеть в семье, которой они еще дорожат.

Как сказал однажды классик семейной психотерапии Карл Виттер: «Состоять в браке поистине ужасно. Хуже этого может быть только одно - в браке не состоять».

По моему мнению, супружеские конфликты, так или иначе, встречаются в каждой семье и приводят к разным последствиям. Однако их не стоит бояться. Отнюдь не всегда конфликты между мужем и женой оказываются деструктивными и ведут к разрушению семьи. Зачастую они лишь укрепляют брак и позволяют разрешить возникшие противоречия. Если же конфликт случился, будущим супругам стоит знать, как правильно вести себя в нем и выйти из конфликтной ситуации с меньшими потерями.

**Литература**

1. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / Под ред. Е. Г. Силяевой. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.

2. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.

3. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. – М.: Гардарики, 2005.

4. Сатир В. Как строить себя и свою семью. – М.: Педагогика-Пресс, 1992.

5. К. Левин. Разрешение социальных конфликтов. – СПб.: Речь, 2000.