

новые границы семейной системы, создать новую ролевую структуру семьи. Здесь будут уместны такие методы, как «Семейная фотография», «Семейная скульптура», ролевая карточная игра, социальный ритуал и семейное пространство. В свою очередь, использование техник когнитивно-бихевиористской терапии поможет выработать членам новой семьи более реалистичный взгляд на происходящее, помочь им обучиться навыкам самоуправления минуя долгосрочную терапию и получая более адекватное поведение. В данном случае такие техники, как подкрепление, моделирование, релаксационный тренинг, формирование поведения, когнитивная реконструкция позволяют развить и адаптировать эффективные навыки ролевого семейного поведения, научиться быть твердым без агрессии, ясно и прямо просить того, что ты хочешь, приобрести привычки, которые позволяют быстро достигнуть физического и психологического расслабления и т.п. [3].

Основными характеристиками сопровождения семьи в ситуации повторного брака являются процессуальность, погруженность в реальную жизнь всех членов семьи, пролонгированность и недирективность.

Библиографические ссылки

1. Ворошилина И.В. Психологическая помощь семье повторного брака // Психология и жизнь: актуальные проблемы кризисной психологии: материалы IV Международной научно-практической конференции. БГПУ, 2019

2. Олифинович Н., Велента Т. Нормативные и ненормативные семейные кризисы // Практика семейной психотерапии: системно-аналитический подход. 2-е изд. М.: Академический проект, 2018. 353 с.

3. Ржаницына Ю. Н., Бульгина Т. Б. Особенности психологического сопровождения семей в ситуации повторного брака. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskogo-soprovozhdeniya-semey-v-situatsii-povtornogo-braka>. Дата доступа: 13.10.2021.

ТРЕНИНГ В РАБОТЕ С СУПРУЖЕСКИМИ КОНФЛИКТАМИ

Д.В. Воронович

*Белорусский государственный университет, факультет философии
и социальных наук, кафедра социальной работы и реабилитологии
voronovichdasha@mail.ru*

Аннотация. В статье представлен анализ феномена супружеского конфликта. Автор отмечает, что результаты психологических исследований и практика социальной работы с супругами показывают, что супружеские отношения как межличностные отношения представляют собой специфическую основу для возникновения конфликтов. Полученные результаты являются частью исследования особенностей супружеских отношений и стратегий поведения партнеров в конфликтных ситуациях. Автор предлагает программу тренинга для профилактики супружеских конфликтов.

Ключевые слова: супруги; конфликт; семья; взаимоотношения; помощь; тренинг.

Кризис, затронувший все системы жизнеобеспечения общества, напрямую поразил и семью, выступающую важнейшим социальным фактором, определяющим жизнестойкость нации, общества и государства. От психологического самочувствия современной семьи и будет зависеть, какое поколение будет жить и работать в ближайшем будущем.

В последние десятилетия институт семьи в большинстве стран претерпевает серьезные изменения. Можно выделить общие черты, свойственные семьям в современном обществе: падение рождаемости, усложнение межличностных отношений, рост разводов и, следовательно, рост числа неполных семей и семей с неродными родителями, широкое распространение внебрачных рождений. В нашей стране остро стоят и социальные проблемы семьи: снижение ее материального уровня, ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и родителей, увеличение числа одиноких мужчин и женщин и пр.

В системе интенсивного личностного взаимодействия не могут не возникать споры, конфликты и кризисы. Существенной особенностью семейных конфликтов является то, что они могут иметь тяжелые социальные последствия. Семейные конфликты - это противоборство между членами семьи на основе столкновения противоположно направленных мотивов и взглядов. Особое место занимают супружеские конфликты. Возникает вопрос: что можно сделать для того, чтобы супружеские конфликты не были столь деструктивны для семьи? Возможно, что проведение профилактической работы среди людей, имеющих небольшой супружеский опыт, облегчило бы предстоящее взаимодействие супругов в будущем.

В психологии конфликт определяют как биполярное явление (противостояние двух начал), проявляющее себя в активности сторон, направленной на преодоление противоречий, причем стороны представлены активным субъектом (субъектами). Семейный конфликт можно рассматривать и как одну из форм нормального человеческого взаимодействия: это стимул к изменениям, вызов, требующий творческого выхода на новый уровень отношений, конструктивного преодоления кризиса и обретения новых жизненных возможностей. Счастливые семьи отличаются не отсутствием или низкой частотой конфликтов, а малой их глубиной и сравнительной безболезненностью и беспоследственностью [1, с. 116].

В основе возникновения конфликта лежат причины, определяющие его зону [2]: 1) неадекватная мотивация брака, когда мотивы вступления в брак лежат вне сферы семейно-брачного союза; 2) нарушение ролевой структуры семьи; 3) неразрешенность проблемы семейного лидерства; 4) несогласованность и противоречивость представлений о ценностях, целях и методах воспитания детей; 5) дисгармоничность сексуальных отношений; 6) нарушения и искажения чувства любви; 7) ограничение возможностей личностного роста; 8) осложнение межличностной коммуникации; 9)

низкий уровень материального благополучия; 10) низкий уровень кооперации; 11) неэффективная система отношений нуклеарной семьи с расширенной семьей; 12) неэффективная система взаимодействия между родительской и детской подсистемами; 13) ревность, супружеская измена; 14) отклоняющееся поведение одного из членов; 15) несогласованность супружеских представлений об оптимальном режиме проведения досуга, отдыхе, характере отношений и общения с друзьями. Указанные причины определяют зоны конфликта, которые могут быть соотнесены с основными функциями семьи [2, с. 99-102].

Подлинные причины конфликта трудно обнаружить из-за их психологической опосредованности. Во-первых, в любом конфликте рациональное начало, как правило, скрыто за эмоциями. Во-вторых, подлинные причины конфликта могут быть надежно скрыты и психологически защищены в глубине подсознания и проявляться на поверхности только в виде приемлемых для Я – концепции мотивировок. В-третьих, причины конфликтов могут быть неуловимы из-за так называемого закона круговой каузальности (причинности) семейных отношений, который проявляется и в супружеских конфликтах [1, с. 117].

Семейный конфликт, по мнению А.И. Донцова и Т.А. Полозовой, может выполнять две функции: позитивную (конструктивную) и негативную (деструктивную).

Конструктивная функция конфликта в семейных отношениях проявляется в том, что он может стать мощным источником развития личности и группы. В рамках своей конструктивной функции конфликт адаптирует семью в целом и отдельных ее членов к новым условиям, в которых они оказались; проявляет источник разногласия и тем самым позволяет устранить его; обнажая и устраняя противоречия, освобождает семью от подтачивающих ее явлений и тем самым способствует ее стабилизации; сплачивает членов семьи и ориентирует их на ее стабилизацию.

Деструктивная функция семейного конфликта заключается в том, что на уровне личности по мере ощущения неразрешимости конфликта нарастает психологический дискомфорт. На уровне внутрисемейного функционирования деструктивная функция конфликта может проявляться в нарушении обмена информацией, системы взаимосвязей, ослаблять единство семьи, снижать ее сплоченность, способность противостоять трудностям.

Нарастающий психологический дискомфорт, по мере того как конфликт начинает принимать все более затяжной и деструктивный характер, побуждает супругов все более активно искать конструктивные пути выхода из конфликтной ситуации. Если самостоятельный поиск не увенчался успехом, конструктивным шагом становится обращение к психологу [1, с. 122-123].

Конфликтное поведение супругов может проявляться в *открытой*, так и *скрытой* формах.

Открытый конфликт проявляется чаще через открытый разговор в подчеркнуто корректной форме; взаимные словесные оскорбления; демонстративные действия (хлопанье дверью, битье посуды, стучание кулаком по столу), оскорбление физическими действиями и др.

Показателями *скрытого конфликта* являются: демонстративное молчание; резкий жест или взгляд, говорящий о несогласии; бойкот взаимодействия в какой-то сфере семейной жизни; подчеркнутая холодность в отношениях [3, с. 128].

Важной характеристикой супружеских взаимоотношений является способ реагирования супругов на возникающие конфликты и их разрешение. Существует несколько моделей, описывающих стратегии поведения супругов в конфликтной ситуации. Одна из них, созданная Кэрил Русбулт и ее коллегами для объяснения того, как супруги справляются с семейным конфликтом, называется моделью выхода-голоса-лояльности-пренебрежения. Эта модель предусматривает, что супруги могут реагировать на конфликт позитивно или негативно, активно или пассивно. Например, уход от партнера во время конфликта (выход) отражает активный/негативный способ справиться с конфликтом, в то время как игнорирование негативного события (пренебрежение) отражает пассивный/негативный способ справиться с конфликтом. Напротив, открытое обсуждение конфликта и попытка его разрешения (голос) отражает активный/позитивный способ решения конфликта, в то время как надежда на то, что партнер будет работать в одиночку для решения проблемы (лояльность) отражает пассивный/позитивный способ разрешения конфликта. В целом, голос предоставляет наилучшую возможность для разрешения конфликта, в то время как другие варианты, как правило, затягивают конфликт и снижают качество брака [4].

Вторая важная модель понимания того, как супруги управляют семейным конфликтом, была разработана Джоном Готтманом. Автор выделил пять типов пар в отношении того, как эти пары справляются с конфликтами в своих отношениях. В более раннем исследовании Дж. Готтман [5] идентифицировали два типа пар: регулируемый и нерегулируемый. Регулируемыми парами были те пары, которые использовали более позитивное, чем негативное взаимодействие при обсуждении проблемы конфликта. Нерегулируемые пары были теми парами, которые имели больше отрицательных, чем положительных взаимодействий. Позже автор [6] расширил эти выводы и определил три стабильных (то есть проверяющие, изменчивые и избегающие) и два нестабильных типа пар (то есть враждебные и враждебные / отстраненные). Проверяющие и изменчивые пары считаются участниками конфликта.

Таким образом, понимание причин и последствий супружеского конфликта стало целью растущего объема эмпирических исследований, и результаты этих исследований были положены в разработанную нами программу тренинга, направленного на оказание помощи супругам в позитивном управлении конфликтом.

Целью программы является работа с семейными парами и лицами, вступающими в брак, по профилактике супружеских конфликтов и обучению молодых людей бесконфликтному взаимодействию.

В рамках программы предполагается проведение занятий по следующим направлениям:

- развитие навыков общения с противоположным полом;
- анализ ожиданий по отношению к спутнику (будущему супругу);
- развитие навыков по предупреждению и разрешению конфликтов в семье, предусматривающие, в том числе, занятия, основанные на принципе «дилеммы узника»;
- домашние обязанности, их распределение между супругами (ролевая игра «Бюджет семьи» и т.д.);
- анализ особенностей взаимодействия с родственниками («Родственники в жизни молодой семьи»);
- формирование навыков эффективного родительства.

Программа тренинга предполагает следующие сессии:

1. «Принятие себя». Цель: научиться спокойно выслушивать и принимать отзывы о своем поведении, своевременно осознавать свои ошибки и исправлять их.

2. «Понять партнера». Цель: научиться понимать и принимать не только положительные качества другого, но и его слабые стороны.

3. «Слушать и слышать». Цель: научиться приемам активного слушания.

4. «Эффективная критика». Цель: научиться приемам конструктивной критики.

5. «Приказ-просьба». Цель: научиться в процессе общения облекать свои требования в просьбы.

6. «Ищу мужа (жену)!» Цель: определить для себя критерии выбора спутника жизни, их анализ по параметру «реалистичность».

7. «Поведение в конфликте». Цель: проанализировать и «примерить» на себя способы разрешения конфликтных ситуаций, научиться ссориться, не причиняя обиды другому.

8. «Ты кричишь, я молчу». Цель: научиться сдерживаться, ждать пока спонтанная вспышка агрессии стихнет, не отвечая тем же.

9. «Вопрос-ответ». Цель: научиться задавать вопросы, которые помогут партнеру высказать свои претензии и предложения.

10. «Моя семья». Цель: «примерить» на себя роли членов семьи, проиграть способы распределения семейного бюджета.

11.»Родительская семья». Цель: научиться выстраивать границы своей семьи.

12.»Ребенок в семье». Цель: формирование навыков эффективного родительства.

Таким образом, в браке конфликт возникает, когда потребности и желания супругов расходятся и, следовательно, несовместимы. Поскольку супруги взаимодействуют друг с другом по ряду вопросов, важных для их брака с течением времени, неизбежно, что конфликт будет возникать по крайней мере в какой-то степени в каждом браке. Не существование конфликта в браке само по себе наносит ущерб удовлетворенности или стабильности в браке, а то, как супруги справляются с конфликтом, когда он возникает. Конфликты могут быть урегулированы позитивно путем обсуждения, но в некоторых случаях могут привести к эскалации споров без разрешения или к тому, что каждый из супругов игнорирует область конфликта в попытке предотвратить негативные супружеские взаимодействия. Качество брака страдает, когда конфликты остаются неразрешенными, и в некоторых браках неспособность успешно урегулировать конфликт может привести к физическому насилию, иногда с тяжелыми последствиями. Предложенная программа поможет эффективной работе с супругами и лицами, вступающими в брак, по профилактике и разрешению супружеских конфликтов.

Библиографические ссылки

1. Прохорова О.Г. Любовь, брак, семья: жизнь без ошибок. Санкт-Петербург: КАРО, 2008.
2. Торохтий В. С. Психологическое здоровье семьи. – Санкт-Петербург: КАРО, 2009.
3. Левкович В.П., Зуськова О.Э. Социально-психологический подход к изучению супружеских конфликтов // Психологический журнал. 1985. Т. 6, № 3. С. 126-137.
4. Rusbult Caryl E., and Isabella M. Zembrodt. Responses to Dissatisfaction in Romantic Involvements: A Multidimensional Scaling Analysis // Journal of Experimental Social Psychology 19. 1983. P. 274–293.
5. Gottman J. M., Levensen R. W. Toward a typology of marriage based on affective behavior: Preliminary differences in behavior, physiology, health, and risk for dissolution // Journal of Personality and Social Psychology. 1992. № 63. P. 221-233.
6. Gottman J. M. The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1993. № 61. P. 6-15.

СПЕЦИФИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ЖЕНЩИНАМИ, ПОСТРАДАВШИМИ ОТ НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ

О.Д. Воронько

*ГУ «Минский городской центр социального обслуживания семьи и
детей», kolinada@yandex.ru*