

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

**Фертикова Дарья Олеговна**

студентка 3 курса

ФГБОУ ВПО «Магнитогорский государственный технический

университет им. Г.И. Носова»

г. Магнитогорск, Челябинская область

### СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ СУПРУЖЕСКИХ КОНФЛИКТОВ

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы возникновения семейного конфликта. Описываются распространенные причины возникновения семейного конфликта, раскрываются возможные варианты развития конфликта. Предложены пути и способы разрешения конфликтной ситуации.*

***Ключевые слова:** конфликт, семья, решение.*

Любая сфера жизни человека предполагает конфликты. Конфликт – столкновение социальных субъектов, с противоположно направленными интересами, позициями и мнениями. Их нельзя искоренить, они сопровождают всю жизнь человека. Семья не является исключением.

Брак объединяет двух людей с разными интересами, темпераментами, семейными ценностями. Все эти различия порождают споры. При конфликтах или спорах семья может сохраниться, но риск ухудшения отношений или распада семьи всё равно имеется. Важно чтобы конфликтующие супруги объективно оценивали позиции друг друга, признавали ценность и важность взаимоотношений, имели намерения уладить конфликт мирными способами. Если откладывать согласование спорных вопросов, то это может привести к таким неутешительным последствиям, как эмоциональные проблемы, насилие в семье, поиск компании вне дома и даже распаду семьи. Чаще всего причины разногласий кроются в: психологической неграмотности, т. е. незнания мужской и женской психологии, правила общения между супругами; половом невежестве – незнание законов человеческой сексуальности; воспитательной неграмотности – незнание специфики

детской психологии, неумение правильно организовать воспитательный процесс. Также можно предположить, что одной из основных причин семейных конфликтов является просто недостаточность знаний супругов друг о друге. После чего может появиться нетерпимость к привычкам и поступкам супруга/супруги, и, как результат, неудовлетворённость семейной жизнью. Конкретизируя причины возникновения супружеских конфликтов, можно выделить следующие: неудовлетворенная потребность в самоутверждении; неумение общаться друг с другом, родственниками, друзьями; наличие завышенной самооценки; нежелание одного из супругов участвовать в ведении домашнего хозяйства; нежелание одного супруга участвовать в воспитании детей или несовпадение взглядов на воспитание; различие представление о роли мужа и жены; ревность одного из супругов; супружеская неверность; половая холодность и другие. Зная истинную причину конфликта, уладить его гораздо проще. Какие же тактики ведения конфликта применяют конфликтующие?

Конфликт может завершиться либо силами самих конфликтующих, либо при участии третьей стороны. Выделяются три возможных варианта действий, с помощью которых конфликтующие могут выйти из конфликта без участия посредника. Это:

1. **Насилие.** Как правило, сторона, которая является более слабой, пытается силой принудить к подчинению другую сторону. На первый план выходит принцип: «Сильный всегда прав». При этом насилие может применять различные формы, такие как: административное, правовое, служебное воздействие. Единственное преимущество этого метода – возможность быстрого прекращения. Однако такое решение конфликта, практически всегда малоэффективно. Одна из сторон подавлена, а значит, остается недовольна результатом решения конфликта. Это подталкивает её к скрытому или открытому сопротивлению, и, как правило, порождает новое насилие.

2. **Разъединение.** В этом случае прекращаются взаимоотношения. В супружеских конфликтах это, может быть, развод. Обычно, стороны просто расходятся, но бывает, что более слабая из сторон обращается в бегство. Плюс такого

метода выхода из конфликта – полная разрешимость. Но разъединение не всегда возможно, к примеру, супругов могут связывать дети, или просто отсутствуют условия для того, чтобы разъехаться. После разъединения обе стороны сталкиваются с трудностями, психологической подавленностью, и с необходимостью поиска замены новыми контактами. Но новые контакты может оказаться ещё более конфликтными, поэтому встречаются случаи, когда отношения возобновляются.

3. Примирение. Мирное разрешение конфликта может произойти само собой, когда конфликтные действия прекращаются. То есть конфликт просто утихает, но остается вероятность, что конфликт, вспыхнет вновь. Как правило, примирение должно достигаться путем переговоров конфликтующих, которые закончатся совместным решением. Данный метод решения конфликта является наиболее удачным. Ведь он предусматривает совместное ведение переговоров, а значит, обе стороны будут удовлетворены результатом. Для того, чтобы переговоры проходили наиболее удачно нужно воспользоваться несколькими правилами: Во-первых, необходимо попробовать установить причину конфликта. Надо слушать друг друга и пытаться понять. Во-вторых, нужно понимать, что конфликт – это не повод для оскорблений. Ведь главное не победить, а сохранить тёплые взаимоотношения. Не стоит также втягивать в конфликт третьих лиц – родителей, соседей, друзей. В-третьих, в конфликте не отступайте от причины разногласий, чтобы не допустить неоправданных обвинений. В-четвёртых, ищите компромисс. Не стоит настаивать на удовлетворении только своих интересов, так как важно учитывать и, хотя бы частично, выполнять просьбы супруга. И наконец, в-пятых, проявляйте чувство юмора. Не обостряйте конфликт из-за пустяка, не поддавайтесь эмоциям. Иногда именно юмор помогает избежать ненужных проблем.

### *Список литературы*

1. Анцупов А.Я, Шипилов А.И. Конфликтология. – М.: Юнити, 2004.
2. Гришина Н.В. Психология конфликта 2 изд. – Спб., 2008.
3. Дружинин В.Н. Психология семьи. – М.: КСП, 3 изд. 2008.