Министерство образования и науки Российской Федерации

Волжский политехнический институт (филиал)

федерального государственного бюджетного образовательного учреждения

высшего профессионального образования

«Волгоградский государственный технический университет»

Инженерно-экономический факультет

Кафедра «Социально-гуманитарные дисциплины»

РЕФЕРАТ

по Психологии

Тема: «Проблема феномена счастливого брака и проблема разводов»

Выполнила:

студент гр. ВХР-251

Чирикова Е.С.

Проверил:

к.п.н., доцент

Самойлов Л. П.

Волжский-2015 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА ПОСТРОЕНИЯ СЧАСТЛИВОГО БРАКА И ПРОБЛЕМ РАЗВОДОВ

.1 Что делает семью более счастливой, а что менее?

.2 Как изменить свои привычки и побороть эгоизм?

ГЛАВА II.ПРАКТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РАЗВОДА И СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

.1 Развод как социально-психологический феномен

.2 Феномен счастливого брака

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРА

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время проблема феномена счастливого брака и проблема разводов актуальна. Каждой семье необходима иерархия. Немецкий философ - кажется, Гегель, - говорил, что брак - узаконенная половая жизнь. То есть два человека соединяются для продолжения рода. В нашей жизни все устроено так, что мы любую свою задачу можем выполнить только во взаимодействии с кем-то другим. Каждому человеку всегда необходим другой человек. Человек, на которого я мог бы опереться, которому могу доверять. Человек, который разделяет ответственность за меня и за то, что со мной произойдет.

Ведь можно потерять здоровье, память, трудоспособность, работу - все… Поэтому я должен другому человеку доверить себя, свою жизнь. Доверить так, как я доверил бы самому себе. Фактически это «другой Я». В жизни всякое бывает. А это элемент страховки, элемент уверенности, опять же, доверия. Я могу доверять другому человеку как самому себе.

Не случайно каждого из супругов называют «половинкой». Мы же не можем двигаться на одной ноге, мы не можем что-то делать одной рукой. Поэтому в нас заложен поиск своей второй половины. Нам трудно быть гармоничными, если мы свою вторую половину не нашли...

Современные молодые люди часто думают, что люди соединяются в браке, чтобы постоянно испытывать очень яркие сексуальные ощущения. Значение физиологической стороны брака сегодня неоправданно преувеличивается. Это имеет много отрицательных последствий для будущей семьи.

Одним из отдаленных следствий таких заблуждений является то, что кто-то из супругов, чаще всего женщина, через регламентацию сексуальной жизни начинает добиваться от супруга привилегий и выгод. С помощью этого инструмента женщина начинает менять семейную иерархию. Если в какой-то момент она может сказать мужу «нет», муж становится от неё зависимым, а она в этом вопросе - главной. А потом начинает главенствовать и в других вопросах…

Стало уже тривиальной истиной, что брак - вещь сложная и требования, предъявляемые партнеру, постоянно растут. Сегодня для счастливого брака уже мало того, что мужчина приносит в дом столько денег, сколько нужно для безбедной жизни, а жена хорошо ведет домашнее хозяйство. Не секрет, что со временем растут проблемы, которые становятся для супругов непреодолимым препятствием и ведут к семейному кризису. Приведем некоторые из них.

Развод - разрыв брака - согласно исследованиям занимает одно из самых высоких мест по шкале стрессов. Это драматический момент в жизни семьи, когда рушатся сложившиеся отношения пары, когда два человека в результате семейных конфликтов или осознания эмоциональной отчужденности, решают расстаться, чтобы жить порознь или возобновить поиски личного счастья. Ситуация развода сопряжена с тяжелыми эмоциональными переживаниями, с необходимостью раздела имущества, а если у пары есть дети, то она больно ударяет и по ним. Для России разводы не новость: по статистике, распадается в среднем каждый третий брак, а в Москве каждый второй.

Причины развода могут быть самыми разнообразными в каждой конкретной ситуации. Это может быть дисгармония в интимных отношениях, появление любовников или любовниц у одного из супругов (измена мужа или измена жены), бытовые и материальные проблемы, наступление ситуации, когда супруги понимают, что «не сошлись характерами» и их жизненные интересы существенно расходятся. Например, бывает так, что мужу хотелось бы, чтобы жена стала заботливой матерью, а для нее привлекательнее делать карьеру или получить образование. Однако, нередко истинной причиной развода является скука, рутинность семейной жизни, когда супруги настолько хорошо изучили «плюсы» и «минусы» друг друга, что былая теплота отношений, привязанность уступает место скуке, быту. При этом эмоциональное отчуждение выражается так, что муж уходит с головой в работу, меньше помогает в домашних делах, а жена больше времени посвящает общению с подругами. Женщины, как правило, острее чувствуют трещину в отношениях, а когда дело доходит до взаимных упреков в «исковерканных жизнях», обвинений типа «Если бы не ты, мы могли бы быть счастливы…» и если каждый из партнеров считает, что следует измениться другому, а не ему самому, то это уже серьезный симптом разлада, который может стать причиной развода. Если же приходит осознание возможности внести новую, свежую струю в привычные отношения - найти пути улучшения эмоционального климата, интереснее проводить совместный отдых, дарить друг другу запоминающиеся подарки или даже просто проявлять больше внимания и сочувствия - то не исключено, что развода супругов удастся избежать.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА ПОСТРОЕНИЯ СЧАСТЛИВОГО БРАКА И ПРОБЛЕМА РАЗВОДОВ

.1Что делает семью более счастливой, а что менее?

Помните пушкинское:

«На свете счастья нет, но есть покой и воля.

Давно завидная мечтается мне доля -

Давно, усталый раб, замыслил я побег

В обитель дальнюю трудов и чистых нег».

У меня много знакомых, у которых рушится семья. Вроде все есть: есть дом, есть машина, есть замечательный муж, у мужа достойные зарплата и работа, чудные детишки растут - а счастья нет. Казалось бы, почему?

Но когда они начинают описывать детали, все становится понятно.

Как правило, в нынешней более-менее устоявшейся семье женщина - «генерал», и ей кажется, что она держит все семейные процессы под контролем. Но это очень опасное заблуждение. Ошибки в семейной конструкции чреваты внезапными обрушениями.

Чтобы проблема стала более рельефной, очевидной для «пострадавшей», я иногда прошу ее представить, что она жена, например, царя Давида. Говорю: «Среди множества его жен и наложниц Ваш номер 75-й… И вот к вам пришел царь - вы счастливы его видеть. Разве вы скажете ему «нет» или будете предъявлять ему претензии, которые Вы предъявляете своему мужу, или выражать ему неудовольствие по какому-то мелкому поводу (разумеется, в воспитательных целях)? Вирсавия вряд ли могла сказать такое царю Давиду. Для той женщины важно было привлечь внимание царя к себе, и чтобы он к ней тянулся, и следующий раз пришел. Она должна была быть для него привлекательна, радостна, чтобы она с 75-го номера стала «первой»…

Почему я использую такую гиперболу? Женщина мне говорит: «У меня в семье муж - главный, и я его слушаю во всем». Но когда она начинает перечислять какие-то эпизоды своей жизни, понятно, что муж там совсем не главный. Жена предельно расторможена в различных своих проявлениях: прежде всего, негативных эмоций. Тогда и приходится приводить такой пример. И вот тогда она начинает что-то понимать… И отношения в семье начинают постепенно налаживаться… Почему? Потому что она начинает притормаживать себя - она помнит свой номер и хочет продвинуться вперед, сократить дистанцию. А для этого надо быть привлекательной, приятной. Не может жена диктовать условия своему мужу. Иначе она не только 75-й будет, она и трехсотой-то не будет: он просто ее удалит из своего окружения…

В фильме «Кубанские казаки» есть очень красивый эпизод. Председатели колхозов участвуют в скачках. Вперед вырываются двое - мужчина и женщина. Они молоды, красивы и втайне любят друг друга, несмотря на постоянные производственные конфликты. Женщина (ее играет Латынина) легко и явно лидирует, но буквально за несколько метров до финиша придерживает свою лошадь, отдавая первенство любимому мужчине, а сама приходит второй.

Это пример женской мудрости. Женщина во всем должна идти за мужчиной, а не мчаться впереди него, только тогда она и реализует себя как женщина.

Образцы житейской мудрости можно извлечь даже из сказок.

Иван-царевич в долгих поисках невесты бредет по лесу, натыкается на избушку с Бабой Ягой. Она ему задает вопрос: «Ты кто? Куда идешь?..» Что он ей отвечает? «Ты меня, старая, сначала накорми, напои, в баньке попарь, а потом пытай (вопросы задавай)!»

Смысл любой сказки очень значим. Воспитываются установки, которые потом в дальнейшей жизни нам помогут. Посмотрим на аналогичную ситуацию в семейной жизни.

Часто приходится слышать жалобу от молодых жен: муж пришел домой, а она запаренная вся, замученная, у нее дети кричат, что-то не получилось, что-то разбилось. Жена в нем видит помощника, который поможет ей это все разгрести, детей спать уложить. Но он пришел домой уставший и голодный. Он пришел из внешнего мира, «с битвы». На самом деле, жизнь мужская очень тяжелая и сложная, гораздо сложнее женской. Во внешнем мире он вспоминал жену и детей, ему хотелось тишины, покоя - прижаться к жене, обнять детей. А дома его встречает бедлам, шум, хаос. Жена вся встрепанная, она хватает ребенка, куда-то тащит и по дороге кричит: «Ну, ты что-нибудь себе свари!» И начинается скандал.

А как должно быть? Вот муж приходит домой, к его приходу готов горячий ужин. Не надо детям виснуть на папе, как груши. Дети быстренько убираются в другую комнату. Папа пришел - все, тишина и покой. Мужчине нужен час-полтора, чтобы просто прийти в себя. Когда муж поест, попьет, немного отдышится - он способен и жену приласкать и детей, и поговорить с ними.

Я знаю такие семьи. Например, такая… Мама в этой семье, как говорится, по характеру «танк» - и с детьми управляется, как «повар с картошкой». Но все равно, когда мама с детьми дома - там шум, гам. У них собака - совершенно невоспитанная, все на нее орут: «Да заткнешься ты, наконец, или нет!», все ее пинают. Пришел папа с работы - собаки не видно, не слышно, она спряталась под стол, дети ушли в свою комнату: «Тише, папа пришел!». Причем, сын под два метра ростом, очень «крупный» парень, а папа ему где-то под мышку и более хрупкий. Но: «Папа пришел! Тишина, все!» Мама из грозной тигрицы превращается в мотылька, вокруг папы порхает, папу кормит, поит, потом папа уходит к себе в спальню, ложится, как лев там чего-то рычит, типа: «Сын, иди сюда!» Приходит двухметровый сын. - «Ну, как там у тебя дела?»… Тишина, покой: папа в доме!

Сейчас этот юноша подобрал себе девушку такого же плана, как его мама. Не знаю пока «тигр» она, или «танк», но с ним она очень спокойная, миролюбивая девушка.

Маме надо думать о том, какая картина семейной жизни у детей останется. К сожалению, все чаще у детей запечатлевается картина: папа - тиран, приходит, сразу начинает с мамой скандалить, мама нервная, в доме напряжение. Дети начинают осуждать папу за тиранию, за дурной характер. Сердясь на папу, не дают ему свои игрушки потрогать, котенка погладить…

А почему? Потому, что этот момент, мелочь вроде - папа вошел в дом - неправильно выстроен. Кто его должен был выстроить, мужчина или женщина? Конечно, женщина! Вообще, ответственность за семейное счастье во многом лежит на женщине. Женщина должна строить свой дом.

Есть такое понятие - «эмоциональное заражение». Женщина заражает своими эмоциями других членов семьи. У психолога Адольфа Ульяновича Хараша есть очень хороший образ: он сравнивает женщину с держателем собак, но под собаками имеются в виду эмоции. Кого женщина не любит - того не любят ее дети, муж и домашние животные. Никто не осознает, в чем дело, но агрессия всех домашних направляется против этого человека. Хотя она ничего и не говорила. Она заражает всех своими эмоциями, своим отношением.

Чтобы в доме был покой и счастье, жена должна держать себя в состоянии мира и покоя. Муж пришел - она сама успокоилась, всех успокоила, вот это спокойное состояние она передала и детям, и мужу. И дети потом вспоминают эти моменты прихода папы с работы как состояние счастья, радости, мира. Чтобы дети были спокойные и счастливые, они должны жить в спокойной среде. Для этого женщине, в силу ее склонности к ярким эмоциональным всплескам, приходится проявлять волю - периодически себя притормаживать.

Противоположно покою состояние напряженности, недовольства. «Я, бедная, измучилась, у меня столько дел, а он мне не помогает, он мне должен помогать в домашних делах». Ну и что вспомнят дети такой матери? Что они потом будут в своей жизни воспроизводить?..

.2 Как изменить свои привычки, как побороть эгоизм?

Когда мы живем вдвоем, мы всегда чем-то жертвуем. Когда женщина уделяет большую часть своего времени домашним, вроде бы неблагодарным делам, на самом деле все окупается сторицей - дети растут хорошие, здоровые, муж доволен, семья счастлива. Она жертвует свое время - кастрюлям, мытью пола, уборке. Хотя при этом она в чем-то профессионал, хороший специалист.

Но сейчас, с появлением Интернета, есть возможность реализовывать себя почти в любой сфере. Детей спать уложила - и какую-то часть времени можно посвятить работе - переводами заняться, или как бухгалтер, или как юрист поработать. Возможностей много.

Со стороны женщины жертвенность должна быть огромной, женщине надо повернуться в эту сторону. Со стороны мужчины жертвенность тоже есть. Наши мальчики, воспитанные женщинами без мужского влияния, очень эмоциональны и стремятся к гедонизму, к эмоциональной точке счастья и радости. А на самом деле, «кто отдал - тому прибудет, кто не отдал - потерял» (Шота Руставели).

Счастье (семейное, прежде всего) - заключается в том, чтобы отдавать.

Например, папа пришел, ему дали возможность отдохнуть, а потом он мог бы пойти и смотреть телевизор весь вечер или лежать на диване, но он чувствует необходимость заняться детьми и начинает с детьми делать уроки, или идет с ними на прогулку. То есть, жертвует этим промежутком покоя, который ему казался таким желанным. Где-то понуждая себя, делает что-то через силу, отдает себя семье, но потом он получает огромную отдачу в виде радости. Сын начинает делать что-то по примеру отца или его дочка кому-то по телефону с гордостью скажет: «А вот мой папа - он такой!..». В такие минуты человек испытывает чувство радости и счастья и понимает, что не зря проявлял волю вопреки своей усталости.

ГЛАВА II. ПРАКТИКТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РАЗВОДА И СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

.1 Развод как социально-психологический феномен

Проблема развода находится в тесной связи с изменением типа отношений в современной семье: новые модели семьи порождают собственные формы разрыва этих отношений. Если в традиционном браке под разводом понимают разрыв отношений в юридическом, экономическом, психологическом плане, что влечет за собой реорганизацию жизни обоих супругов, то современные формы семейных отношений предполагают, что и после их прекращения психологические аспекты последствий расставания не только сохраняются, но и выходят на первый план.

Известный отечественный социолог Н.М. Римашевская считает, что проблема развода и судьбы семьи в переломный момент жизни общества приобретает необычайно серьезное значение. В последние годы в нашей стране растет число разводов при одновременном сокращении заключаемых браков, а внебрачная рождаемость приводит к увеличению количества неполных семей. По расчетам демографов, около половины мужчин и женщин в течение жизни расторгают брак: в среднем распадается два из каждых пяти зарегистрированных браков. Более 30 % разводов приходится на молодые семьи, просуществовавшие менее 5 лет.

Французский социолог Ф. Приу описала так называемую европейскую модель изменения семьи. Во-первых, в европейских странах значительно увеличилось количество семей, живущих без официального оформления брака. Во-вторых, для все большего числа пар официальное признание брака не является необходимым условием при намерении завести детей. В-третьих, пары, заключившие брак или живущие вместе без оформления отношений, имеющие или не имеющие детей, становятся менее прочными; количество разводов и разрывов значительно увеличивается. В-четвертых, все большее количество мужчин и женщин вступают в несколько следующих друг за другом союзов.

В России ситуация достаточно сложная. С одной стороны, отсутствие окончательного безбрачия и ранние браки говорят в пользу существования традиционной модели семьи, но с другой - ранние разводы и частые повторные браки приближают ее к европейской. По мнению российских социологов (С.И. Голода, А.А. Авдеева и др.), у нас функционируют параллельно несколько различных типов семьи: патриархальный, или традиционный, детоцентристский, или современный, супружеский, или постсовременный. Россия с этой точки зрения вполне сопоставима с европейскими странами, где, как утверждают зарубежные исследователи, семья сегодня - это «брак добрых друзей», объединившихся для совместного устройства жизни и воспитания детей. В этой модели ребенок воспринимается скорее как партнер со своими правами и обязанностями, а не как цель создания семьи. Распад брака в этом случае - лишь этап в развитии семьи.

Традиционно проблема развода в России анализировалась социологами и демографами, исследовавшими семьи на разных стадиях неблагополучия брака. К сожалению, собственно психологических работ исследования развода в России нет.

Развод, как правило, не является одномоментным событием и имеет свою историю развития. По данным исследования В.В. Солодниковым, в предразводной ситуации супруги обращаются за помощью не в консультацию по вопросам семьи и брака, а к родственникам и друзьям: к матери - 75,8%, друзьям - 51,8%, отцу - 39,2%, а также к юристам - 10,2%, психологам и врачам - 4,9%. Ожидая поддержки и сочувствия от друзей и родителей, человек, оказавшийся в предразводной ситуации, часто находится в состоянии растерянности, потери ценностей жизни. Какие же советы он получает: 66,9 % - поступай, как хочешь; 40 % - разводись; 14,7 % - «учти интересы детей, поживи отдельно, обдумай ситуацию»; 21,6 % - «измени свое поведение». Чаще одобряют решение на развод друзья и матери жен. Друзья «спасают» друга, а матери пытаются спасти дочь.

По мнению отечественных социологов, основные условия, предопределяющие развод, - это урбанизация образа жизни, миграция населения, индустриализация страны, эмансипация женщин. Эти факторы снижают уровень социального контроля, делают жизнь людей в значительной степени анонимной, у них атрофируются чувства ответственности, устойчивой привязанности, взаимной заботы друг о друге. Но это лишь фон: каждый развод имеет собственные основные и сопутствующие причины и мотивы.

Важным условием исследования является принцип нетождественности мотивов развода его причинам. Чаще всего выделяются следующие мотивы разводов: отсутствие общих взглядов и интересов (в том числе и религиозные разногласия), несоответствие (несовместимость) характеров, нарушение супружеской верности, отсутствие или утрата чувства любви, любовь к другому, легкомысленное отношение к супружеским обязанностям, плохие отношения с родителями (вмешательство родителей и других родственников), пьянство (алкоголизм) супруга, отсутствие нормальных жилищных условий, половая неудовлетворенность.

Под мотивом развода понимается обоснование решения о том, что потребности в браке не могут быть удовлетворены в данном брачном союзе.

На уровне обыденного сознания сложно оценить совокупность всех причин, приведших к разводу, внимание зачастую фиксируется на наиболее очевидных, таких как пьянство или нарушение супружеской неверности. Часто используемые мотивы дают возможность уйти от объяснения причин (несоответствие характеров, плохие жилищные условия). Бывшие супруги по-разному обосновывают решение расторгнуть брак. Мотив «нарушение супружеской неверности» выдвигают 51 % мужчин и только 28 % женщин, это подтверждает известное наблюдение о том, что мужчины резко отрицательно относятся к факту женской измены; 44,3 % женщин и только 10,6% мужчин объясняют развод «пьянством супруга».

С психологической точки зрения развод есть изменение баланса сил, поддерживающих и разрушающих брак. К поддерживающим факторам можно отнести морально-психологическую и отчасти экономическую заинтересованность друг в друге, удовлетворенность брачно-семейными отношениями, а также социальные нормы, ценности, санкции. К факторам, разрушающим брак, - проявления взаимного недовольства и неприязни, антипатию, раздражение, ненависть. Внешние факторы также стимулируют развитие и обострение внутрисемейных конфликтов (неприятности на работе, противоречия с родственниками и соседями, связи адюльтерного характера).

При изучении разводов рассматривают четыре группы факторов (У. Гуд).

Вероятность связи между социальным происхождением человека и его отношением к разводу. Как известно, городское население разводится чаще, чем жители сельской местности.

Различные типы социального давления на индивида в связи с разводом. Например, неодобрение брака или развода родственниками или значимыми для него лицами.

Способ выбора брачных партнеров.

Легкость или трудность супружеского приспособления между людьми различного социального происхождения.

Развод не происходит внезапно. Ему, как правило, предшествует период напряженных или конфликтных отношений в семье. Мысли о разводе отражают степень удовлетворенности взаимоотношениями в семье. Исследование, проведенное российско-американским коллективом социологов, показало, что 45% (из 706) женщин-респондентов и 22 % (из 696) мужчин думают о разводе. Мысли о разводе, как у мужей, так и у жен, коррелируют с возрастом. Особенно часто они появляются в 30-39 лет, а в 20- 29 лет этим озабочены менее всего.

Намерение развестись не связывают с уровнем образования и материальными доходами. Однако существует возрастная закономерность. Чаще задумываются о разводе супруги, состоящие в браке от 12 до 21 года, а также женщины, прожившие замужем от 6 до 11 лет, мужчины, женатые менее б лет, как правило, не озабочены разводом.

Если ожидания благополучия и интимного счастья в молодые годы высоки, то любые серьезные конфликты могут привести к мыслям о разводе. Ранние разочарования в семейной жизни, вероятно, связаны и с ранним возрастом рождения детей: в России 60-90 % всех женщин регистрируют брак и реализуют свои репродуктивные планы к 25 годам. Ранние браки менее стабильны в связи с проблемами детей, экономическими сложностями и отсутствием полного представления о желаемом партнере, которое окончательно складывается к 25 годам.

Психотерапевтическое понимание проблемы развода в современном обществе выражено в следующем высказывании: «...Патология брака за последние 40-50 лет связана с бредовой фантазией: в браке два "я" становятся одним существом и растворяются в "мы". Можно представить, что это привело к сильному подавлению индивидуальных потребностей. Часто муж и жена исполняли функции отца и матери, так и не став личностями. Когда испарилось религиозное ощущение святости брака и появилось стремление к индивидуации, развод стал способом вырваться из цепей такого рабства, где двое отказываются от своего лица и становятся никем ради того, чтобы стать частицами симбиотического союза под названием брак.

Когда бредовая идея о святости брака потеряла силу, антитезой рабству брака стала независимая жизнь в одиночестве. Брак разрушался, когда муж или жена уходили, или один из них совершал самоубийство, или они продолжали жить - спина к спине, пребывая в глубокой и тщательно спрятанной горечи. Когда все увидели, что такой род изоляции социально и культурно приемлем, людям стало легче решать вопрос индивидуации посредством развода».

Мужчина и женщина образуют семью, имея в своем распоряжении семейные мифы как с одной, так и с другой стороны. Семья долго живет с ними и иногда только в процессе развода или острого семейного конфликта приходит к необходимости понять, что же стоит за реальными разногласиями.

Американский психолог Маслоу предложил диалектическую модель процесса развода, которая включает в себя семь стадий и соответствующие им терапевтические методы помощи его участникам.

«Эмоциональный развод» - разрушение иллюзий в супружеской жизни, чувство неудовлетворенности, отчуждение супругов, страх и отчаяние, попытки контролировать партнера, споры, стремление избежать проблем. На этой ступени уместна парная терапия супругов или участие в групповой терапии.

Время размышлений и отчаяния перед разводом. Этот период сопровождается болью и отчаянием, злостью и страхом, противоречивостью чувств и поступков, зачастую шоком, ощущением пустоты и хаоса. На когнитивно-поведенческом уровне характерно отрицание существующей ситуации, отступление физическое и эмоциональное. Предпринимаются попытки сделать так, чтобы все было снова хорошо, вернуть любовь, получить помощь от друзей, членов семьи, церкви. На данном этапе терапевт может предложить супружескую терапию для обоих партнеров, терапию в ситуацию развода или какой-либо вариант групповой терапии.

Юридический развод - оформление разрыва отношений происходит на формальном уровне. Эта стадия связана не только с судопроизводством, но и с участием все большего количества лиц в семейных отношениях партнеров. На эмоциональном уровне супруги или один из них могут испытывать депрессию, обособление, а поведение сопровождается спорами, попытками самоубийства, угрозами, стремлением к переговорам. Терапевтическое вмешательство может быть полезно как для всей семьи, так и для каждого индивидуально.

Во время развода и периода правовых споров оставленный супруг испытывает жалость к себе, беспомощность, чувство отчаяния и злости. Своевременная консультация адвоката или посредника, в качестве которого может выступать и социальный работник, помогает семье сохранить свои имущественные и социальные права (привилегии). На этом этапе развода в психологической помощи особенно нуждаются дети.

Экономический развод может вызвать у кого-либо из супругов смятение, неистовый гнев или печаль («Жизнь разрушена, какое значение имеют деньги»). Терапевтическое сопровождение может носить индивидуальный характер для взрослых и групповой - для детей.

Установление баланса между родительскими обязанностями и правом на опеку. Оставленный супруг переживает одиночество, облегчение, ищет совета у друзей и близких. Домохозяйки вынуждены вернуться на работу, испытывая чувство нового и страх не справиться с проблемами.

Время самоисследования и возврат к равновесию после развода. Основная проблема этого периода - одиночество и противоречивые чувства, сопровождающие его: нерешительность, оптимизм, сожаление, печаль, любопытство, возбуждение. Поведение приобретает новую направленность: начинается поиск новых друзей, появляется активность, стабилизируются новый стиль жизни и распорядок дня для детей, формируются новые обязанности для всех членов семьи. В это время возможна индивидуальная терапия для взрослых членов семьи и для детей, групповая - для одиноких.

Психологический развод - на эмоциональном уровне - это готовность к действиям, доверие к себе, энергичность, самоценность, независимость и автономия. На когнитивно-поведенческом - синтез новой идентичности и окончание психологического развода; поиск новых объектов для любви и готовность к длительным отношениям. Терапевтическая помощь возможна в виде детско-родительской, семейной, групповой терапии для детей и взрослых.

Развод как критическое событие жизни

Многие люди при разводе неожиданно сталкиваются с негативными реакциями в своем социальном окружении. В дальнейшем это может привести к критическому обострению и без того напряженной ситуации. Поддержка и понимание друзей и родственников существенно облегчают последствия развода.

Для многих людей развод проходит с очевидной потерей привычных социальных отношений. После первоначального сочувствия и услужливой поддержки контакты с близкими людьми зачастую ослабевают, постепенно разрушается привычный порядок жизни. В процессе развода теряются хорошие знакомые, уходят в сторону родственники прежнего супруга, осложняются взаимоотношения с преобладающей частью членов семьи.

У тех, кто во время супружества почти не поддерживал собственных независимых отношений с друзьями, подругами, после развода возможны глубокие эмоциональные кризисы. Потеря социальных отношений рождает чувство одиночества, которое в свою очередь может привести к драматической эскалации проблем и конфликтов.

Когда разрушается брак, бывшие супруги особенно нуждаются в помощи и поддержке близких людей.

Родственная сеть - традиционная система безопасности, от которой ожидают психологической помощи и практической поддержки в кризисных ситуациях. Сплоченность родных и их ответственность друг за друга могут оказать быструю и действенную помощь, которая нередко становится частью повседневных отношений. У родственников растерявшийся человек находит эмоциональную защиту, получает нужный совет, с ними решает свои финансовые затруднения.

Однако доказано, что при изменении социального положения и перераспределении социальных ролей, а также в ситуации эмоциональных конфликтов и многосторонней зависимости родственные связи могут стать контролирующими, нормативно регулирующими и ограничительными. Если попытки решить свои проблемы, изменить структуру повседневной жизни, найти новые ориентиры в жизни не отвечают ожиданиям и ценностям родственников, они подвергаются санкциям и давлению.

Почти все родители при разводе не понимают, критикуют, упрекают или прямо обвиняют своих детей в несостоятельности. Родственники часто относятся к желанию развестись, как к капризу, несмотря на очевидные, разрушительные для обоих супругов конфликты. Их вмешательство становится дополнительной нагрузкой в переживании процесса развода и нередко осложняет его, особенно для женщины.

Те из них, кто кроме родственных не имели других доверительных отношений, испытывают значительные трудности в преодолении последствий развода. Более общительные, имеющие широкий круг друзей, знакомых, значительно легче выходят из этой сложной ситуации.

Природа связей между людьми, вступающими в брак, изменилась в последние десятилетия XX в. Политические и экономические перемены в России способствовали тому, что общественное мнение стало более лояльным к разным моделям совместной жизни и семьи; появилась возможность образования более сложной семейной структуры за счет повторного брака одного или двух партнеров. Тем не менее ситуация развода представляет собой критическое, острое переживание в жизни клиента, которое не имеет одномоментного характера, а развивается в течение относительно продолжительного времени.

.2 Феномен счастливого брака

Счастливый брак не возникнет никогда самостоятельно, все зависит только от правильного отношения супругов. Так как брак - это сотрудничество, в котором очень важно проявлять уважение к своему избраннику и всегда устремляться к улучшению ваших взаимоотношений. Если проявлять уважение, то брак будет не только счастливым, но и продолжительным. Чтоб ваш брак приносил счастье, необходимо взять в привычку несколько советов. Рассмотрим важные стороны успешного замужества, без которого счастливая семейная жизнь просто невозможна.

. Ужинайте вместе. У всех счастливых семей имеется традиция - ужинать вечерами за одним столом. Во время ужина, семья делиться своими впечатлениями и обсуждает новости прошедшего дня. Такая привычка улучшает отношения между всеми членами семьи.

. Свобода. В счастливых семьях есть главное, чего нет в несчастных - воздух свободы. Здесь нет жестких правил и нерушимых обязательств. Чем хуже отношения в семье, тем больше границ для общения создают ее члены.

. Поддержка. В трудные минуты очень важно иметь поддержку дорогих людей. Если семья способна проявить поддержку, то ее можно по праву назвать счастливой.

. Уважение и забота. Очень важно, позаботится о любимом человеке и подарить ему ощущение тепла и уюта. В такой обстановке хочется жить и отвечать взаимностью. Ваша семья будет излучать только светлые моменты.

. Юмор. Смеяться вместе - это великолепный метод, который поможет почувствовать вам сближение с друг другом. Не существует браков в которых не было бы трудностей. Но если вы научитесь улыбаться над ними совместно с супругом, то вы вполне способны являться счастливыми и в беде.

. Любовь. Не смотря какой бы трудной не была ситуация, оба супруга обязательно должны любить друг друга. Ведь любовь способна помочь вашему браку и отношениям миновать огонь и воду.

. Самопожертвование. Самым важным аспектом успешного брака считается - самопожертвование. Оба супруга должны понять для себя, что в браке порой придется выполнять то, что вам не особо нравится.

. Честность. Счастливые браки основываются, в первую очередь на честности. Так что будьте честны в семейных отношениях.

Необычные рецепты счастливого брака

Мужчины обычно выбирают дам ниже себя ростом, женщины же в массе своей предпочитают, чтобы авалер был выше их хотя бы на голову. Казалось бы, зачем это нужно? Рост сам по себе еще не гарантирует ни силы мужчины, ни красоты… Ученые из Нидерландов провели исследование, чтобы выяснить, действительно ли дамы предпочитают высоких кавалеров. Опросив около 50 тысяч мужчин и женщин, голландские исследователи из Университета Гронингена выяснили: дамы мечтают, чтобы их ухажер был выше на целых 20 сантиметров! В то время как мужчинам вполне достаточно, чтобы их пассия была ниже всего на 8.

В свою очередь, сотрудники института Гэллапа (США) вывели идеальное соотношение роста мужчин и женщин, которое оказалось равным 1, 09 в пользу мужчины. То есть если вы - женщина ростом 165 сантиметров, рост вашего идеального кавалера должен быть около 180; если же вы почти модель и ваш рост - 170, ваш мужчина должен быть не ниже 185 сантиметров.

Американские специалисты даже приводят примеры неудачных браков, распавшихся, по их мнению, из-за "неправильного" роста партнеров. К примеру, соотношения роста Тома Круза к росту его экс-супруги Николь Кидман составляло 0,94. Не потому ли Том пытался командовать и изображал из себя настоящего тирана? Не рискнем делать столь далеко идущие выводы. Еще одна пара с "неудачным" соотношением роста партнеров - принц Чарльз Паркер и его супруга Камилла Паркер-Боулз. Однако влюбленные до сих пор вместе. А вот брак футболиста Дэвида Бекхэма (183 см) и его жены Виктории (168 см) в плане роста просто идеален - соотношение как раз достигает коэффициента 1,09.

Специалисты из Университета Отаго (Новая Зеландия) пришли выводу, что счастье супругов… в алкоголе. Опросив свыше 1,5 тысяч пар, ученые обнаружили, что их гармония находится в прямой зависимости от количества выпитого спиртного.

В группе людей, которые выпивали со своей женой (мужем) от одного до трех раз раза в месяц, этот показатель оказался выше - 88%. А среди тех, кто употреблял умеренные дозы алкоголя примерно раз в неделю или немного чаще, довольных семейной жизнью обнаружился 91%! Новозеландские специалисты, конечно, подчеркивают, что речь идет об употреблении умеренных доз спиртного. Но выводы напрашиваются сами собой…

Специалисты в области психологии из множества стран сходятся во мнении, что ссориться не только можно, но и нужно. Дело в том, что замолчанные обиды разрушают брак куда быстрее, чем выяснение отношений. В таком случае постепенно сходит на "нет" секс, разговоры между супругами становятся пустыми и короткими, исчезает интимность… "Опасные зоны", которые нужно обходить в разговорах, ширятся, и это приводит к отчуждению в паре. Поэтому ссориться можно и нужно. Но делать это следует правильно.

А именно: у каждого партнера должно быть право "перевести дух" и взять паузу, чтобы остыть, в любом случае стоит избегать оскорблений, действия вроде битья посуды - это уже крайний случай. Свидетели при выяснении отношений очень нежелательны - это помешает вам быть искренними и помириться. В идеале, нужно постараться не повышать голос. Но при этом вы можете показать, что рассержены, обижены или обеспокоены чем-то. Каждый должен иметь возможность высказаться - и, как бы уязвлены вы не были, постарайтесь выслушать партнера и встать на его позицию.

А вот ученые из Теннеси считают, что залог хорошего брака - в весовой категории супругов. Муж не должен весить меньше, чем жена, говорят они. В течение четырех лет специалисты следили за жизнью 169 пар, возраст супругов в которых не превышал 35 лет. Участники каждые полгода регистрировали собственный вес, а также отвечали на вопросы о степени удовлетворенности браком.

Какие психологические задачи решают люди, создавшие семью

Девять психологических задач брака будут изложены кратко, а три задачи - налаживание и поддержание полноценной сексуальной жизни; обеспечение безопасного пространства для конфликтов и разногласий и способность каждого из партнеров сохранять двойное видение партнера - будут рассмотрены более подробно.

Отделить себя эмоционально от семьи своего детства с тем, чтобы можно было в полной мере вложить силы и чувства в свой семейный союз, но, в то же время, переоценить возможные точки соприкосновения с обеими родительскими семьями. Во вторых браках в эту задачу входит сопротивление привязанностям к прошлым партнерам, равно как и избавление от призраков первого брака.

Данная задача близко связана с первой задачей - это задача создания общности, основанной на взаимной идентификации, разделяемой близости и широком сознании, относящимся к обоим партнерам, одновременно с этим - установление границ, защищающих автономию каждого партнера. Центральной проблемой современного брака является постоянная напряженность при сохранении баланса между общностью и автономией партнеров.

Создание полноценных и приносящих радость сексуальных отношений и защита их от вторжений со стороны обязательств, связанных с выполнением домашних и иных работ.

Объединение усилий, связанных с пугающими обязательствами в связи с рождением ребенка, способность "держать удар" при драматическом появлении малыша в семье, при этом защита прав личности и близости супружеской пары.

Умение противостоять и побеждать неизбежные кризисы жизни, поддерживать мощь семейных уз перед лицом неблагоприятных обстоятельств.

Создание безопасного пространства внутри семьи для выражения и разрешения разногласий, гнева и конфликтов.

Использование смеха и юмора при выяснении истинного положения вещей, а также чтобы избежать скуки и отчуждения.

Обеспечение условий ухода и комфорта в отношении партнера, а также удовлетворение постоянной потребности партнера в получении эмоциональной и иных типов поддержки.

Последняя задача, как и все другие, сопровождает семейную пару на протяжении всей жизни: сохранение романтических, идеализированных представлений о любви при встрече с отрезвляющими реальностями, встречающимися на жизненном пути.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Решение о разводе может быть принято как в одночасье («Убирайся, видеть тебя не желаю!»), так и потребовать более длительного времени, если ситуация продолжительная или кто-то из супругов пытается восстановить отношения, предпринять шаги к примирению. Временный разъезд иногда позволяет супругам обдумать ситуацию, и на холодную голову принять то или иное совместное решение. Вообще, развод надо принять, как и все новое, что входит в жизнь: следует признать, что развод супругов - это неизбежный кризис, но он может открыть обоим новые возможности реализации личной свободы, кроме того, это опыт, который в дальнейшем может оказаться бесценным для дальнейшей жизни каждой из сторон.

Обоим супругам надо готовиться к серьезным испытаниям, сопряженным с самой процедурой развода. Нередко раздел имущества удается провести только по решению суда, при этом судьи нередко стоят на позиции сохранения семьи. Процедура раздела имущества, в особенности урегулирование жилищных споров, становится менее обременительной, если при вступлении в брак они заключили брачный контракт. При разводе бывшим супругам, как правило, приходится заново выстраивать отношения. Если они расстались плохо, то развод предполагает разрыв. Если же у них сферы общих интересов сохраняются (дети, друзья, бизнес и т.п.), то границы отношений следует сформировать заново: например, они могут остаться «хорошими друзьями». Но бывает и так, что кому-то из партнеров не хватает мужества поставить точку в отношениях, и пытается либо «все вернуть, как было» (например, жена пытается различными уловками вернуть мужа), либо вынашивает планы «жестокого мщения».

По определению: « семейный кризис - это состояние семейной системы, которому характерно нарушение равновесия, что приводит к неэффективности привычных способов взаимоотношений в семье, и невозможность справиться с новой ситуацией, используя старые модели поведения».

Кризисное обострение внутрисемейных проблем можно рассматривать, как переходные моменты между стадиями жизненного цикла семьи (впервые, описанные группой американских психологов под руководством Г. Бейтсона). Такие семейные кризисы называются нормативными (т.е. нормальными для всех семей), хотя это и тяжелые переходные состояния, которые сопровождаются острыми переживаниями и эмоциональными стрессами.

Все семьи проходят стадии развития, и на каждом этапе перед ними стоят определенные задачи. Эти задачи необходимо решить, иначе перейдя на следующий этап, эти нерешенные задачи будут тормозить прохождение семьей следующей стадии развития.

Перечислю основные кризисные периоды жизненного цикла семьи, могущие привести к кризисам в отношениях, а также важные задачи, которые необходимо решать семье на каждом из этапов развития.

ЛИТЕРАТУРА

счастливый брак развод

1. Авдеев А.А. Браки и разводы в России: устойчивость и изменчивость. Доклад, представленный на российско-французском семинаре «Браки, разводы и семья в XXI веке». 2-4 февраля 1998. - М., 2008.

. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта. - М., 2008.

3. Голод СИ. Современная семья: Плюрализм моделей // Социологические исследования. - 2006. - № 3, 4. Интернет ресурс: <http://mktoday.ru/str/psy-s-15025.html>

. Саймон Р. Один к одному: Беседы с создателями семейной терапии. - М., 2006. Интернет ресурс: <http://www.realove.ru/main/family?id=269>

. Шморина Е.В. О методах консультативной работы в ситуации развода // Психология зрелости и старения. - 2000.