***Оглавление***

Введение

Семейные конфликты в современной психологической литературе

Семейные конфликты и их характеристика

Причины конфликтов

Заключение

Литература

***Введение***

Семья - это основанное на браке или кровном родстве объединение людей, связанных общностью быта, взаимной моральной ответственностью и взаимопомощью.

Ни одна сфера жизни человека не свободна от конфликтов. Исключением не является и семья. Конфликт - это столкновения, серьезные разногласия, во время которых человека обуревают неприятные чувства или переживания. Конфликты неистребимы, они появляются при любых жизненных обстоятельствах и сопровождают нас от рождения до самой смерти.

Конфликты бывают внешними (конфликт с другими людьми) и внутренними (конфликт с самим собой). При внутренних конфликтах внешнего оппонента нет. Однако это не значит, что внутренние конфликты - пустяк или что они не важны для принятия решений. Внутренние конфликты определяют нашу систему ценностей, нередко вердикт "верно" или "неверно" является результатом внутреннего конфликта. Эти конфликты - основа этики и морали. Если бы люди в тех или иных ситуациях не ощущали внутреннего конфликта, они никогда не задумывались бы о вопросах нравственности. Понятию "внутренний конфликт" очень близко понятие "совесть".

Не говоря уже о том, что большинству людей никакого удовольствия конфликты не доставляют, современные ученые-медики отмечают губительные последствия стрессов, причиной большинства которых является конфликт. Улаживать конфликты - это решать человеческие проблемы. Уладить конфликт означает почти наверняка сохранить взаимоотношения. Если бы это было не так, люди не пытались бы улаживать конфликты.

При спорах и раздорах любая семья и взаимоотношения в ней могут сохраниться, дать трещину или распасться. Но люди хотят помогать друг другу и поддерживать взаимоотношения. Это желание сохраняется даже тогда, когда появившиеся разногласия вызывают конфликт.

Конечно, признанный, серьезный, глубоко переживаемый конфликт берет свое, но, если есть намерение его уладить, вероятность того, что удастся сохранить взаимоотношения в их внутреннем, глубинном проявлении, очень велика. Очень важно, чтобы стороны объективно оценили друг друга и предприняли возможные усилия для признания ценности и важности своих взаимоотношений, даже при их нынешнем конфликте. Этот шаг одинаково пригоден для споров между учителем и учеником, матерью и детьми, между мужем и женой.

Самое главное, чтобы противоположные стороны видели смысл сохранения отношений. Если же они не видят смысла сохранить их, то они не заинтересованы в его улаживании. Итак, для улаживания конфликта необходимо, чтобы все участники признали, что каждый из них ценен сам по себе как личность, что в позициях оппонента могут быть свои достоинства, что каждого волнуют свои (иногда одинаковые) проблемы и что у каждого из них где-то глубоко внутри скрыто одно желание: уладить конфликт и сохранить взаимоотношения.

Женатые люди сегодня сталкиваются с большими проблемами, чем они ожидали, собираясь вступать в брак.

Брак соединяет двух людей с разными пристрастиями, разным семейным окружением, разным уровнем зрелости, - разные темпераменты под одной, иногда крошечной крышей. Финансовые проблемы становятся еще одним бременем в супружеских трудностях. Когда на сцене появляются дети, вырастают конфликты по разным воспитательным подходам. Все эти различия могут принести большую горечь. Если их не решать, они легко могут привести к распаду семьи, эмоциональным проблемам, насилию, а иногда один или оба партнера ищут внимания и компании вне дома.

Сопоставьте эти проблемы со знанием о том, что часто брак не получается, потому что один или оба партнера вступают в брак, не понимая, что они делают. Иногда они слишком молоды, чтобы понять, что же такое брак, или они, возможно, слишком эгоцентричны, чтобы отдавать так же много, как они получают.

К тому же, бытом многих семей правят сейчас три докультуры: психологическая неграмотность - незнание женской и мужской психологии, азов эмоционального общения в семье; половое невежество - незнание законов человеческой сексуальности, разладов мужской и женской половой природы и способов их смягчения; воспитательная неграмотность - незнание коренных отличий детской психологии от взрослой, неумение воспитывать детей в ключе их психологии и в духе нынешнего образа жизни.

Эти три невежества чрезвычайно усложняют жизнь большинства семей, особенно молодых, тогда как знания могут очень помочь им. Впрочем, одних знаний здесь явно не хватает. Семья попала сейчас в острый кризис: взрыв разводов и одиночества, увеличение количества абортов, падение рождаемости.

Данная работа посвящена изучению основных причин семейных конфликтов, т.к. только зная причины конфликта, можно управлять его ходом и, что не менее значимо, предотвращать его.

Предмет работы - причины семейного конфликта, а объектом изучения является сам конфликт.

Можно предположить, что одной из основных причин семейных конфликтов является недостаточная осведомлённость супругов друг о друге. Следствием является и личностное непонимание, и различные взгляды на воспитание ребёнка, и нетерпимость к проступкам другого, и, наконец, неудовлетворённость семейной жизнью.

Цель и гипотеза ставят перед нами следующие задачи:

. Исследование основных причин конфликтов в семье.

2. Изучение способов разрешения конфликтных ситуаций у исследуемых пар.

. Выявление уровня терпимости каждого из супругов.

# ***Семейные конфликты в современной психологической литературе***

Народная мудрость гласит: "*Дом держится на четырёх углах, а семья - на двух головах*”. Четыре угла семейного очага - это взаимная любовь, взаимная верность, взаимное уважение и взаимная помощь. В качестве созидателей, хранителей семейного очага муж и жена равно ответственны за его судьбу, за прочность и долговечность брака, в равной мере определяют психологический климат в семье, гармонию супружеских отношений. Нельзя строить семейные отношения на неравенстве, господстве одного из супругов над другим.

Вступая в брак, люди хотят семейного счастья. Но их надежды не всегда сбываются. В отдельных регионах до 50 % семей распадаются.

После вступления в брак молодожёнам предстоит хорошо узнать друг друга, изучить привычки, выработанные в прежней жизни, научиться взаимодействовать, отказываться от того, что этому взаимодействию мешает. Но это удаётся далеко не всем - и тогда супруги перестают понимать друг друга, между ними возникают конфликты, перерастающие в семейные ссоры и скандалы.

Почему далеко не всем удаётся сохранить семью? Почему между супругами возникают ссоры и конфликты, нередко ведущие к разводам? Почему исчезает любовь и уважение, когда-то объединявших их? Чтобы ответить на эти вопросы, надо выяснить, как молодожёны понимают любовь, какого человека называют любимым.

Потребности, которые супруги удовлетворяют в браке, различны, поэтому и содержание любви неодинаково. Один человек понимает любовь как физическое влечение. Потребность в половой близости, другой - как близость с другим человеком, с другом. Обращает на себя внимание тот факт, что конфликтующие и разводящиеся супруги на первое место в любви ставят личные потребности и стараются использовать любимого человека как средство их удовлетворения. Такая любовь носит потребительский характер. При настоящей же любви человек посвящает свою жизнь любимому, стремится доставить ему радость, сделать его счастливым. Непонимание этого приводит к тому, что любовь пропадает (при этом возникает вопрос: а была ли она вообще?)

Каждый человек имеет свою "модель” любимого (любимой). Сильная потребность иметь любимого рядом приводит к тому, что нередко людям кажется, что они нашли его наконец-то. Эта установка мешает реально увидеть достоинства и недостатки любимого. Однако рано или поздно человек раскрывается, и нередко наступает разочарование, причём не только в объекте любви, но и в любви вообще (отсюда возникает суждение - "любви нет вообще”).

Человек может влюбиться с первого взгляда, если объект любви соответствует его модели - отличается красотой, эрудицией, интеллигентностью, чуток, добр и деликатен, имеет престижную профессию. Однако в семейной жизни, когда появляются домашние заботы, когда необходимо заботиться о других членах семьи, посвящать им своё время, и нередко подчинять свои интересы, "любимый" зачастую поворачивается совсем другой стороной.

В молодости, на этапе поиска будущего супруга, внешность играет весьма важную роль. В супружеской жизни главным становится отношения между супругами, наличие у них таких качеств, как нежность, порядочность, честность и дружелюбие. Поэтому, если один из супругов перестаёт отвечать потребностям другого, наступает разочарование и любовь уходит. Так, если один из супругов учится, стремится повысить своё образование, другому необходимо задуматься над собственным духовным развитием, совершенствовать свои общие и специальные знания, повышать свою профессиональную квалификацию. Многие так и поступают. Но нередко один из супругов этому препятствует: мешает учиться, стремится загрузить различными делами, отвлекающими от интересующей его деятельности, ограничить общение с новыми людьми, соответствующими возросшим духовным потребностям и способностям супруга (или супруги). В этом случае возрастающая разница в уровнях развития супругов и конфликты, усиливающие противоречия, могут стать причиной исчезновения любви и распада семьи.

Многие молодые супруги не понимают, что брак - это постоянный труд, творческий поиск путей сохранения взаимопонимания и любви. И к любви себя надо готовить. Надо учиться дарить счастье другому.

Источниками нарушения семейных отношений являются, как правило, столкновение различных представлений мужа и жены о целях семьи, о конкретном содержании её функций и способов их реализации, о распределении ролей в семье. Если супруги не будут понимать друг друга в жизненно важных для существования брака вопросах и действовать соответствующим образом, если не выработают общую систему взглядов, то супружеские отношения будут разрушаться.

Учёные считают, что многие причины неудачных браков существуют уже в момент их заключения. Эти причины именуются факторами риска построения счастливой семьи.

Возраст вступления в брак. Социологические исследования показывают, что раннее заключение брака является важным фактором, влияющим на удовлетворённость отношениями в семье. При изучении успешных и неуспешных браков выяснилось, что в группе успешных семей только 43 % вступили в брак до 21 года, а неуспешных 69 %. Успешный брак предполагает высокий уровень социальной и психологической зрелости людей, т.к. для него необходимы устойчивые установки, определённые знания и умения, чего в зачастую нет в юношеском возрасте.

Экономический фактор. Изучение бракоразводной практики показало, что малая зарплата, отсутствие отдельной квартиры никогда не называется в качестве первопричины разлада в семье, на первом месте обычно стоят причины нравственно-психологического характера, а материальные затруднения могут усугублять разногласия и осложнять уже нарушенные отношения.

Жилищные условия. Этот фактор связан с раздельным или совместным проживанием молодой пары с родителями. Данные исследований говорят о том, что молодые семьи, проживающие совместно с родителями, несколько стабильнее тех, кто живёт раздельно, хотя конфликты между молодыми супругами и их родителями при совместном проживании возникают нередко. С одной стороны совместное проживание содействует внешнему социальному контролю со стороны родителей за молодой парой, выполнением её семейных функций, обогащает личностные контакты. Однако, с другой стороны жизнь с родителями может затруднять процесс адоптации супругов, мешает их желанной самостоятельности, мешает развитию чувства ответственности за созданную семью.

Огромную роль играют такие факторы, как родительские семьи, в которых воспитывались супруги; отношение родителей к браку детей; добрачная беременность - является при создании семьи высоким фактором риска. Ускоренное формирование семьи приводит к неудовлетворённости, что влияет и на эмоциональную сторону взаимоотношений между мужем и женой.

Продолжительность знакомства до брака. Этот фактор является довольно значимым для прочности брака. Непродолжительность знакомства до брака не позволяет будущим супругам узнать друг друга настолько, чтобы иметь адекватное представление о возможности совместной адоптации, особенностях характеров и темпераментов.

Отношение между людьми в семье из всех человеческих отношений бывают наиболее глубокими и прочными. Они включают четыре основных вида отношений: психофизиологические, психологические, социальные и культурные. Психофизиологические - это отношения биологического родства и половые отношения. Психологические включают открытость, доверие, заботу друг о друге, взаимную моральную и эмоциональную поддержку. Социальные отношения содержат распределение ролей, материальную зависимость в семье, а также статусные отношения: авторитет, руководство, подчинение и пр. Культурные - это особого рода внутрисемейные связи и отношения, обусловленные традициями, обычаями, сложившимися в условиях определённой культуры (национальной, религиозной и т.д.), внутри которой данная семья возникла и существует. Вся эта сложная система отношений оказывает влияние на семейное взаимопонимание и воспитание детей. Внутри каждого из вида отношений могут существовать как согласие, так и разногласие, которые могут положительно или отрицательно сказываться на отношениях и воспитании.

В связи с особой воспитательной ролью семьи возникает вопрос о том, как сделать так, чтобы максимизировать положительные и свести к минимуму отрицательные влияния семьи на воспитание ребёнка. Для этого сначала необходимо точно определить внутрисемейные социально-психологические факторы, имеющие воспитательное значение.

Совместная жизнь требует от супругов постоянной готовности к компромиссу в каждом из названных видов отношений, умения считаться с личными интересами и потребностями партнёра, уважать друг друга, доверять друг другу, находить взаимопонимание друг с другом. Статистика бракоразводных процессов показывает, что самые большие трудности возникают в сфере отношений, связанных с внутрисемейной культурой. На них приходится большая часть разводов, особенно в молодых семьях, существующих от года до пяти лет. Культура общения предполагает, в свою очередь, взаимное доверие, вежливость, тактичность, чуткость, доброжелательность, внимательность, отзывчивость, доброту.

И ещё раз хочется обратиться к народной мудрости: "*Любовь без детей, что цветок без запаха*”. Рождение и воспитание детей - апогей супружеской жизни. Как ни романтична любовь сама по себе, как ни сильна она и прекрасна, величие супружеству придают дети. В процессе воспитания детей возникает очень много проблем и вопросов. По данным социологов конфликты между супругами по поводу детей по частоте стоят на первом месте. Причём не только у молодых родителей, но и родителей со стажем.

# ***Семейные конфликты и их характеристика***

В психологии под конфликтом понимается обоюдное отрицательное психическое состояние двух или более людей, характеризующееся враждебностью, негативизмом в отношениях, вызванное несовместимостью их взглядов, интересов или потребностей. Конфликты бывают открытые или скрытые. Открытые конфликты принимают форму ссоры, скандала, драки и т.д. Скрытые же конфликты не имеют яркого внешнего проявления, это внутреннее недовольство, но их влияние на супружеские отношения не менее ощутимо, чем открытых. Особенности конфликтов в семье выражаются в том, что психическое состояние супругов может перейти в стрессовое, искажающее психику человека; обостряются отрицательные переживания в духовном мире человека, может наступить состояние опустошённости, при котором всё кажется безразличным.

Конфликт вызывается какой-то сложной для супругов проблемой. Конфликты специфичны для разных стадий развития семьи. Наиболее существенна роль конфликта в период формирования семьи, когда супруги только начинают приспосабливаться друг к другу. Именно на этом этапе важно определить способы и пути решения конфликтных ситуаций. На первом этапе развития семьи, когда закладывается система ценностей и формируется семейная микрокультура, важную роль играет функция досуга. С рождением ребёнка появляются новые проблемы, требующие разрешения, особое значение приобретает хозяйственно-бытовая и воспитательная функция. На этапе взросления детей, выхода супругов на пенсию отношения в семье меняются, и конфликт имеет другую почву.

Существует зависимость между конфликтом и личностями конфликтующих. Так, есть люди, которые испытывают положительные эмоции при конфликте. Некоторые же переживают их очень болезненно, поскольку не переносят любую психическую напряжённость. Определённые черты характера человека (злость, вспыльчивость, капризность, обидчивость и т.д.) могут обострять возникающие разногласия, усугублять неприязненность в отношениях. Вот почему важно воспитывать в себе с юных лет те качества, которые могут способствовать умению налаживать отношения с людьми. Можно с уверенностью сказать, что если супруги по каким-то причинам не сумели найти верный, адекватный способ решения своих проблем, то конфликт, даже естественный и закономерный для данной стадии жизненного цикла семьи, оказывается непреодолимым.

Конфликты могут быть легкоразрешимыми и трудноразрешимыми. В первых причина может быть легко установлена и устранена. В трудноразрешимых конфликтах даже при выявлении причины их нелегко ликвидировать, поэтому отношения между супругами остаются напряжёнными. Однако причину, испортившую отношения, нужно постараться устранить как можно скорее.

Возникновение ссор, которые никогда не проходят бесследно, - одно из губительных последствий адаптации любви. Говорят: милые бранятся, только тешатся. Но это не так. Всякая ссора необратима, то есть накладывает какой-то отпечаток на дальнейшие отношения. Но как часто ссоры основываются на пустяках!

Чаще всего неосознаваемой причиной ссоры является отрицательная психологическая установка. В состоянии эмоциональной усталости человек часто становится придирчивым, несдержанным. Лучше сразу понять причину срыва и тут же это понимание продемонстрировать: " Я понимаю, ты сегодня устал и поэтому так придирчив…" такое проявление доброжелательности обычно помогает виновному одуматься. Если же другому вовремя не удаётся сдержаться, ссора нарастает, как снежный ком.

Часто конфликты возникают из-за того, что супруги не поняли друг друга, потому что не выразили своего отношения к делу достаточно ясно. Чтобы поссориться используется всё: и как чистят зубы, и как держат ложку, и какое у другого увлечение. Для этого нужна только соответствующая установка. И если взята установка на "войну" в доме, то ссора неизбежна. И нет большей обиды, чем та, которая нанесена близким человеком. Он может "ударить" больно, потому что знает, куда надо бить, чтобы причинить боль. Обида - тяжелейшее переживание. Хотя здесь есть и такой аспект: необоснованная и чрезмерная обидчивость некоторых. Психологи обращают внимание вот на что. Обида может вызвать агрессию, которая включает все иммунные механизмы, начинающие работать вхолостую. Любой же гормон, который не использован организмом, превращается для него в яд, а значит, ослабляет человека. Если постоянно думать о своих обидах, организм будет подвергаться опасным перегрузкам. Для того чтобы освобождаться от этих болезненных явлений психики, нужно заниматься самовоспитанием мысли. Преодолеть излишнюю обидчивость - значит найти пути к более гибкому межличностному общению.

Возникновение конфликтов связано со стремлением людей удовлетворять те или иные потребности или создать условия для их удовлетворения без учёта интересов другого супруга или члена семьи.

Выбор средств взаимодействия конфликтующими супругами зависит от уровня культуры, типа темперамента, особенностей характера, степени психолого-педагогической готовности к семейной жизни, возраста и т.п.

В зависимости от средств, выбираемых супругами для разрешения конфликта, он может выполнять как разрушительную, так и созидательную роль. К средствам, разрушающим семейные отношения, относятся оскорбления, унижение человеческого достоинства, стремление проучить, сильнее обидеть, свалить вину за возникший конфликт друг на друга. В итоге исчезает взаимное уважение, супружеское взаимодействие становится неприятной обязанностью. Во втором случае, когда конфликт выполняет созидательную роль, супруги стремятся выбирать средства, способствующие выяснению причин конфликтов, ищут их прежде всего в своих действиях и поступках, выражают взаимную готовность изменить сложившиеся взаимоотношения.

Сам дух семьи, характер отношений в ней, общий стиль и тон супружества принято называть семейной атмосферой. В сущности, она является основным источником радости или неприятностей, ощущения полноты супружества или его неполноценности. Семейная атмосфера складывается из многих элементов, главный из которых - нравственное здоровье семьи, тесно связанное с жизнью общества. Можно сказать, что нравственная семейная атмосфера устойчива в такой мере, в какой социальна семья и в какой искренни и честны супруги в своих взаимоотношениях. Причём нравственное сознание семьи и супругов постоянно возрастает, если здесь не провозглашают принципов, а ими руководствуются, не говорят о том, как надо вести себя, а просто живут по законам совести и чести, не рассуждают о морали, а живут в соответствии с ней. Такая атмосфера оптимистична, пронизана высокой нравственностью, уверенностью в будущем.

Семейная атмосфера - это психологический климат семьи. Она включает в себя духовную жизнь родителей и детей, единство их интересов, увлечений, переживаний. В этом случае психологи говорят о духовном единстве семьи, когда каждый стремиться понять других, разделить их заботы, помочь. Духовное единство сплачивает семью в коллектив, помогает созданию общего стиля и тона жизни.

Каждый в семье реально может утвердить себя в глазах близких, завоевать уважение, доверие, получить одобрение, выразить себя именно в сфере быта и свободного времени. Культура свободного времени очень влияет на атмосферу в семье. Если свободное время планируется для самосозидания и роста духовных потребностей, оно даёт самую разнообразную гамму положительных впечатлений.

Духовная же близость создаётся на основе психологической совместимости супругов, родителей и детей в системе межличностных отношений, что имеет регулирующее значение для стиля и тона супружеских отношений.

Совместимость - значит близость, похожесть или такая разница, когда характеры, взгляды, привычки не враждебны, а дополняют друг друга. Именно от такой многословной совместимости - эмоциональной, духовной, моральной, сексуальной - зависит судьба брака: чем полнее это совместимость, чем больше у мужа и жены близких сторон, тем лучше им друг с другом, чем меньше - тем тускнее их жизнь.

Слово "совместимость" родилось в биологии и медицине. Чтобы ткань, которую пересаживают в другой организм, прижилась (оказалась совместимой), ей нужно почти близнецовое родство с этим организмом. Для психологической совместимости важно не родство, а сходство, душевные "общие знаменатели": достаточно, чтобы люди хотя бы в чём-то главном дополняли друг друга или были похожи друг на друга, как похожи берёзы разных пород, как похожи рифмующиеся слова. То есть надо, чтобы разные свойства людей не враждовали, а уживались между собой.

Такое уживание исключительно важно для семейной жизни, потому что полюбить можно разных людей, а сохранить любовь (или влечение) - только к совместимому человеку. И чем индивидуальнее люди, чем глубже их своеобразие, тем больше граней совместимости нужно их психологии, подсознанию.

Наилучшая совместимость - это, видимо, сплав похожести и полярности, и она стоит на трёх китах: на родстве душ, то есть похожести душевного отношения к жизни; на душевной близости - близости интересов, взглядов, идеалов; на противоположности нервного склада. Лучше всего совмещаются люди, у которых близок душевно-духовный мир и полярный темпераменты (например, холерик и флегматик или сангвиник).

Любовь - стихийная сила, она приходит и уходит сама. Совместимость - чаще плод наших страданий, дитя нашей воли и чувств, сознания и поведения. Создавать её приходится обычно каждый день, без перерывов: ведь люди всё время меняются - взрослеют, стареют, у них растут дети, делаются другими уклад жизни, привычки, характеры, взгляды, пристрастия, и ко всем этим переменам надо всё время приноравливаться, приспосабливать свою душу и поведение.

При этом не стоит удаляться в крайность и думать, что хорошие отношения у мужа и жены могут быть только при полной, всесторонней совместимости. Часто людей связывают далеко не все нити, но они терпимо относятся к не очень приятным для них чёрточкам в другом человеке, уважают его право на самостоятельность, "автономию". Кстати говоря, и эта терпимость к неизбежным недостаткам близкого человека, и уважение к его самостоятельности входят в число главных опор совместимости.

Полная, всесторонняя совместимость вообще бывает очень редко. Куда чаще встречается неполная совместимость, не всесторонняя, но разносторонняя, и её обычно хватает для хороших отношений, если только бережно относиться к ним.

Лучше всего совместимость создаётся, когда ей помогает любовь. Любящие как бы обмениваются частицами своих "я", перенимают друг от друга какие-то чёрточки, свойства душ. Обмениваются не всегда лучшим в себе, а часто тем, что у одного ярче и что кажется другому притягательным.

Обмен частицами своего "я", психологическое обобщение друг друга - топливо любви, которое поддерживает её огонь. Если этого топлива нет, любовь чаще всего гаснет.

Сплав этой общности и разности и создаёт всю непростую мозаику супружеских отношений. С одной стороны, самим психологическим глубинам человека - личности нужно, чтобы у него было как можно больше общих интересов с близким человеком, чтобы у них "рифмовалось" как можно больше сторон души. С другой стороны, чем развитее человек, тем он своеобразнее во вкусах, пристрастиях, привычках, взглядах. Сама психология человека - индивидуальности делает невозможным, чтобы у людей совпадали все интересы или хотя бы основные стороны характера. Между полюсами этого противоречия и балансирует у каждой пары сплав похожести и непохожести.

Совместимость - это или тяготение к тому, что нравится в человеке, или "мирное сосуществование" с тем, что кажется нейтральным или не очень приятным. Несовместимость - неуживание с тем, что не нравится, царапает, ощущается как неприятное. Совместимость с достоинством человека часто несёт в себе вкрапления несовместимости с его недостатками, вернее, с тем, что кажется недостатками. Причём главное здесь - именно "кажется" - не то, что есть на самом деле, а то, что видится, ощущается, кажется хорошей чёрточкой или плохой.

У одних людей между совместимостью и несовместимостью идёт острая вражда, и цепь их отношений рвётся на звенья притяжений и отталкиваний. У других - чаще у тех, кто терпимее и у кого недостатки слабее - совместимость перевешивает и уколы несовместимости ранят меньше, не очень затмевают хорошие отношения.

Эти отношения дают больше радостей, если люди ведут себя как бы по законам двойной оптики: не дают себе привыкать к хорошим сторонам близкого человека и стараются так строить жизнь, чтобы эти хорошие стороны не тускнели; чужие недостатки стараются терпеть и прощать, свои - сдерживать и строить жизнь так, чтобы они поменьше вылезали наружу.

Старания эти невероятно трудны, они отнимают массу душевных сил, но дают взамен такие потоки радостей, такие заряды энергии, которые намного превосходят нервные траты.

Если такие старания слабы, люди поворачиваются друг к другу слабыми сторонами и нити их влечений начинают слабеть и лопаются одна за другой. На основе этого и возникает конфликт.

Поэтому следует заботиться о каждом элементе семейной атмосферы, иначе неизбежно в ней появляется противоречия, конфликты, несоответствия и возникает неприятная эмоциональная напряжённость. Именно семья создаёт высокую ценность, быть может самую прекрасную, - радость. И поэтому семейная атмосфера должна быть по существу своему оптимистичной, построенной на положительных эмоциях и переживаниях.

Чаще всего семейные конфликты возникают у семей с напряжённой и конфликтной атмосферой.

Напряжённая атмосфера характерна для противоречивых типов семей, в которых супруги с одинаковыми или противоположными недостатками: муж и жена - службисты или ленивы; или один трудолюбив, а другой лентяй; или кто-то неряшлив, кто-то чистоплотен. Здесь постоянно сталкиваются разные характеры и разные установки. Если любят, супруги терпят недостатки друг друга, хотя это даётся и не просто.

Конфликтная атмосфера характерна для неблагополучной семьи и супругов, эмоционально и рационально несовместимых. В таких семьях настроения пессимистичны (супруги не могут расстаться из-за детей или по иной причине и потеряли надежду на лучшую жизнь) или аффектны (скандалы, ненависть друг к другу).

# ***Причины конфликтов***

В семье случаются разногласия, и это естественно. Ведь для совместной жизни объединяются мужчина и женщина с индивидуальными психическими различиями, неодинаковым жизненным опытом, разными взглядами на мир, интересами; позже в орбиту семейных отношений включены взрослые и дети - представители трёх поколений. И по самым различным вопросам, начиная с того, где провести выходной или отпуск, и кончая тем, в какой вуз поступать сыну или дочери, могут быть противоречивые мнения.

Неизбежны проблемы на работе, неудовлетворённость друг другом, поведение детей, отношением друзей. Жизнь не бывает без трудностей, она каждого испытывает на выдержку и стойкость. Легко любить, когда всё хорошо, а как сохранить чувство, когда плохо в семье или на работе и, кажется, не видно конца неприятностям. Возможна

депрессия, усталость, что, конечно, скажется и на супружеских чувствах. Вот почему важно научиться правильно вести себя в сложных ситуациях, быть выдержанным в отношениях с людьми. В такие периоды и проверяется жизнеспособность брака, сила чувств супругов и умение сообща преодолевать трудности.

Конфликт, как правило, порождается не одной, а комплексом причин, среди которых весьма условно можно выделить основную. По основной причине, т.е. по ведущему мотиву, можно выделить следующие группы семейных конфликтов, возникающих в результате:

 стремление одного или обоих супругов реализовать в браке прежде всего личные потребности (развитая направленность "на себя", т.е. эгоизм);

 сильно развитых материальных потребностей у одного или обоих супругов;

 неудовлетворённой потребности в самоутверждении;

 наличия у одного или обоих супругов завышенной самооценки;

 несовпадения представлений супругов о содержании ролей мужа, жены, отца, матери, главы семьи;

 неумение супругов общаться друг с другом, с родственниками, друзьями и знакомыми, коллегами по работе;

 неумение супругов разобраться в причинах, вызывающих нежелательное поведение одного из них, в результате чего возникает взаимное непонимание; нежелание одного из супругов участвовать в ведении домашнего хозяйства;

 нежелание одного из супругов заниматься воспитанием детей или несовпадения взглядов на методы их воспитания;

 разница в типах темперамента супругов и неумении учитывать тип темперамента в процессе взаимодействия.

Одна из наиболее распространённых причин семейных конфликтов - эгоистичность одного или обоих супругов. Эгоист прежде всего думает о своих потребностях, заботится о себе, не считается с потребностями и интересами близких людей. Эгоизм в семье и есть главный враг счастливого супружества. Вообще, нет порока страшнее, чем эгоизм, достоинства он превращает в недостатки. Так, соединение эгоизма с трудолюбием порождает психологию хапуги, со смелостью - лихачество, авантюризм. Даже способности и ум эгоиста подчинены одной цели - карьеризму, самовосхищению, оправданию своих ошибок. Ещё страшнее эгоизм воздействует на недостатки: он превращает их в пороки. Эгоизм и лень - уже паразитизм, эгоизм и ложь - подлость, эгоизм и трусость - предательство и т.д. Эгоизм одного из супругов делает несчастными обоих.

Эгоизм обоих супругов порождает мещанство. В этом случае они вначале конфликтуют, а затем претерпеваются друг к другу, прощают пороки и недостатки и объединяются во имя того, чтобы удовлетворить свои примитивные потребительские запросы. Они заражаются целым рядом страстей, в числе которых: страсть к накопительству; стремление к престижу; самореклама; самодовольство; жизнь по принципу: мой дом - моя крепость.

Другая общая причина семейных бед - неуступчивость супругов. Она - главное препятствие к взаимопониманию, согласию, семейной гармонии.

Уступать должны оба супруга. Но первым уступить должен тот, кто мудрее, сильнее, кто понимает, что нежелание и неумение уступать - путь, ведущий к ссорам и нередко - к разводам.

Очень важно научиться такту и выдержке, умению убедительно и аргументировано излагать свою точку зрения. Если же убедить супруга не удаётся, лучше прекратить спор. Самое главное - не превратить семейные споры в ссоры, дискуссии - в скандалы и выяснения отношений. Супругам надо научиться взаимодействовать с родителями и родственниками, а важнее - научиться уважать друг друга.

семейный конфликт терпимость супруг

Семейное согласие строится постепенно на взаимопонимании и собственном самосовершенствовании. Если кого-либо из супругов не устраивают привычки, потребности и установки другого, надо, чтобы и другой это осознал и понял, что необходима перемена. Исправить положение можно в том случае, если этого хотят оба супруга. Скандалы, ультиматумы, брань, даже физическое насилие не побуждают к лучшему поведению, не помогают, а только мешают виновному исправить свои ошибки или избавиться от недостатков. Повысить культуру быта, культуру отношений - это значит и повысить требовательность супруга к самому себе.

Стремясь помочь любимому человеку избавиться то недостатков, нельзя занимать позиции судьи. Важно и самому определить свою долю вины в неправильном поведении любимого человека.

Можно сказать, что умение решать семейные конфликты - это прежде всего умение сделать шаг навстречу другому, способность изменить сои взгляды, позиции. К сожалению, вариант, когда оба супруга наделены этой способностью, встречается достаточно редко, гораздо чаще ею обладает лишь один из них. На нём-то, этом "уступающем" супруге, фактически и держится семья, он становится её цементирующим началом.

Первый шаг навстречу важен не только во время принятия важных семейных решений, когда мнения супругов не совпадают, когда в семье возникает конфликтная ситуация. На первых порах семейной жизни, в период приспособления, точнее, обучения жизни вдвоём, супругов сплошь и рядом подстерегают мелкие, незначительные ошибки, которые обычно приводят к столь же мелким конфликтам. Однако если их вовремя не погасить, эти мелкие конфликты могут основательно попортить нервы обоим супругам.

Как считает известный советский психолог В. Леви, ссору нужно анатомировать и отношения стоит выяснять. Однако в таких выяснениях нужно соблюдать одно правило: каждый говорит только о своих ошибках. Но нельзя превращать жизнь в сплошное выяснение отношений, иначе из тихой пристани семья превратится в театр военных действий. Если недовольств накопилось очень много и слишком много претензий друг к другу, В. Леви рекомендует проводить "очищающие игры" или ролевой тренинг.

Есть только один способ разрешения семейных проблем, конфликтных ситуаций, избавления от обиды - это общение супругов, умение разговаривать друг с другом и слышать друг друга. За затяжным, неразрешённым конфликтом, ссорой, как правило, скрывается неумение общаться.

Американский психолог Дж. Готтман, специально изучавший процесс семейного общения, выявил интересные закономерности общения супругов в конфликтных семьях. Прежде всего для этих семей характерна излишняя скованность общения. Члены их как бы бояться сказать своё слово, выразить свои переживания, чувства. Конфликтные семьи оказались более "молчаливыми", чем бесконфликтные, в них супруги реже обмениваются новой информацией, избегают "лишних" разговоров, очевидно боясь, как бы ненароком не вспыхнула ссора. В конфликтных семьях супруги практически не говорят "*мы*", они предпочитают говорить только "*я*". А это свидетельствует об изолированности супругов, об эмоциональной разобщённости, о том, что чувство "*мы*" в этой семье не сформировалось. И, наконец, проблемные, вечно ссорящиеся конфликтные семьи - это семьи, в которых общение происходит в виде монолога. Всё это напоминает разговор глухих, каждый говорит своё, самое важное, наболевшее, но никто его не слышит - в ответ звучит такой же монолог.

Под умением общаться мы подразумеваем не только что следует, а что не следует говорить, но и как следует, а как не следует говорить.

По данным психологов, изучающих проблемы общения, два человека в процессе непосредственного общения передают при помощи слов только 7 процентов всей сообщаемой информации. Остальные 93 процента передаются: через интонацию голоса и жесты, которыми сопровождается разговор, - 38 процентов, через выражение лица - 55 процентов.

Ещё один источник трудностей в общении, подстерегающий супругов, особенно в конфликтных ситуациях, - неумение выражать и проявлять свои чувства и переживания.

У каждого человека есть определённое представление о себе, о своих возможностях, которое складывается на протяжении всей жизни. В детстве - на основе оценки, даваемой ребёнку близкими, в последующие годы - окружающими людьми и результате самоанализа. В психологии оценку человеком своих возможностей, качеств и его представление о своём месте среди людей называют самооценкой. Она может быть завышенной, заниженной или адекватной. Самооценка влияет на характер взаимоотношений человека с окружающими людьми и выбор средств самоутверждения.

Отношение человека к себе находит выражение во всём его облике. Человек с заниженной самооценкой, как правило, стеснителен, нерешителен, с опаской включается в деятельность. Он оценивает свои возможности и успехи ниже их реального состояния. У людей с заниженной самооценкой достаточно развита способность к самокритике.

Человек с завышенной самооценкой пренебрежительно и неодобрительно относится к людям. Он переоценивает свои реальные возможности и успехи. Такой человек оценивает себя выше, чем его оценивают взаимодействующие с ним люди.

Человек с адекватной самооценкой точно знает, на что он способен, и берётся за дело тогда, когда уверен в успехе.

При всём разнообразии проблем семья, испытывающая боль, всегда характеризуется: низкой самооценкой, ненаправленными, спутанными, неясными, в значительной степени нереалистичными и нечестными коммуникациями; ригидными, инертными, стереотипными, негуманными, не направленными на помощь другим и чрезмерно ограничивающими жизнь правилами поведения; социальными связями, либо обеспечивающими покой в семье, либо наполненными страхом и угрозой.

Неблагополучные семьи порождают неблагополучных людей с низкой самооценкой, что толкает их на преступление, оборачивается душевными болезнями, алкоголизмом, наркоманией, нищетой и другими социальными проблемами.

Причиной раздоров в семье может быть зависть к материальному обеспечению. Чаще у людей с эгоистической направленностью чрезмерно развиты материальные потребности. Разумеется, человек должен быть материально обеспечен. Но материальные потребности могут быть столь значительными, что зарплаты на их удовлетворение не хватит. Одни ищут дополнительную работу. Стараясь заработать побольше денег. Другие "добывают" деньги преступным путём - берут взятки, занимаются вымогательством, спекулируют, воруют, участвуют в грабежах. Третьи, не найдя способа "добыть" деньги, мучаются, страдают, чувствуют себя несчастными и завидуют тем, кто "умеет жить". У этих людей часто бывает плохое настроение, вызванное сильными отрицательными переживаниями. В итоге - неизбежные семейные ссоры.

Люди с нормально развитыми материальными потребностями живут по средствам и стремятся свои потребности привести в соответствие с возможностями удовлетворения их.

Большую роль в возникновении семейных конфликтов играет незнание индивидуально-психологических различий людей, знание же их позволяет понять их поведение, помогает правильно выбрать средства общения с ними.

Типы темперамента нельзя делить на "хорошие" и "плохие". Людей с "чистыми" типами темперамента не бывает. Под влиянием условий жизни и воспитания темперамент подвергается изменениям. Поведение человека того или иного типа темперамента можно в определённой мере корректировать. В зависимости от обстановки холерик может сорваться, накричать, но может и сдержаться. Оскорбляющий жену и близких людей у себя дома, холерик воздержится от подобного поведения по отношению к начальнику, если знает, что это может для него плохо кончиться. Необходимо научиться различать особенности поведения, вызванного типом темперамента и неумением (или нежеланием) сдерживать себя. Кроме того, на поведение человека влияет и состояние его нервной системы, и состояние здоровья. Нервное заболевание может стать причиной несдержанности, эмоциональной вспышки. И флегматика, если очень постараться, можно вывести из себя.

Если оба - холерики, то можно ожидать состояния повышенной конфликтности в семье. Если оба - флегматики, то скорее всего, конфликтных ситуаций будет мало. Если один из супругов холерик, а другой - флегматик, то вспыльчивость и нетерпеливость натолкается на выдержку, спокойное и ровное поведение другого. В этой ситуации холерик, подогреваемый ответным действием, успокоится и ссора может не возникнуть. Разумеется, отрицательное проявление того или иного темперамента должны корректироваться самовоспитанием.

Частой причиной, а по данным социологов стоят на первом месте, конфликтов между супругами являются дети.

Родился новый человек. До его рождения будущие родители вряд ли задумывались над тем, какой нелёгкий путь предстоит им пройти вместе, какие испытания выдержать.

А испытания эти очень серьёзные. За первыми минутами умиления и восторга начинается кропотливая работа: бессонные ночи, ежедневные кормления, купания, стирка, глажка. Молодые люди, ещё не насладившиеся обществом друг друга, обнаруживают, что маленький человечек переключил всё их внимание на себя, заполнил собой всю их жизнь. Им некогда даже посидеть рядышком, беззаботно поболтать или пообщаться с друзьями. Для них закрыты дискотеки и кинотеатры, поездки за город - ребёнок приковал их к себе.

Супругам приходится изменять весь строй уже сложившихся внутри семьи отношений, привычек, весь созданный ими уклад жизни. Помимо прежних ролей супругов. Они принимают на себя новые роли матери и отца. На несколько лет в семье складывается такая ситуация, когда новый член семьи фактически "диктует" своим родителям условия семейной жизни. Подобная перестройка не всегда проходит гладко. Более того, трудности этого периода иной раз приводят к таким конфликтам, которые могут на долгие годы исказить, искалечить весь строй душевных, психологических отношений между супругами.

Постоянно возникающие конфликты могут негативно сказаться не только на супружеских отношениях, но и на нравственном, психическом развитии ребёнка. Ведь психика малыша, его душевный склад, восприятие и отношение к окружающему миру, другим людям и себе самому формируются под влиянием той атмосферы, которая царит в родном доме. Эмоциональный настрой, доминирующий во взаимоотношениях супругов, имеет здесь немаловажное значение. Проходит совсем немного времени, и постоянно ссорящиеся молодые папы и мамы начинают удивляться, откуда у их малыша появились не очень приятные свойства и качества: драчливость, жадность, капризность, чрезмерная застенчивость, лживость, возникновение которых в свою очередь ведёт к серьёзному осложнению и без того натянутых отношений.

Как же избежать конфликтов, связанных с детьми? Путь только один: перестроить свои отношения так, чтобы на первое место вышли задачи, связанные с воспитанием ребёнка, уходом за ним. Тогда малыш станет настоящим центром супружеских отношений, а не помехой.

Психологи знают: воспитание детей - это поле битвы, на котором выясняются фактически не педагогические проблемы, а супружеские отношения, взаимные обиды. Хотя большинство людей убеждены в том, что их личные заботы - это одно, а трудности воспитания - совсем другое. Многие даже наивно полагают, что не будь их дети такими "сложными", то и супружеские отношения складывались бы у них значительно ровнее, легче. Увы, они принимают причину за следствие.

Родительская любовь обогащает супружескую. Любовь к детям бескорыстна по своей сути, помогает взрослым избавиться от неизбежных на первых порах эгоистичных установок. Опыт родительской любви формирует такие качества, как терпимость, внимательность к людям, тактичность, деликатность, а потому совершенствуют сами супружеские отношения, делает их тоньше, глубже. Можно сказать, что дети - своеобразная школа воспитания родителей. Ведь новые заботы и хлопоты заставляют действовать иначе, чем в начале супружеской жизни, появляются дополнительные права и обязанности, меняются взгляды и отношения. Каждый из супругов при рождении ребёнка обнаруживает в себе и в другом и новые положительные качества, и неожиданные способности, и конечно же, некоторые слабости, жизненную неопытность, которые теперь нужно преодолевать самому и помогать другому избавиться от них. Преодоление трудностей, связанных с воспитанием детей и собственным совершенствованием, поднимает супругов на качественно новый уровень их духовного развития, совершенствует их внутренний мир. В преодолении трудностей и своих слабостей люди становятся лучше, а это обогащает их.

Дети - это и новое качество супружеских отношений. Раньше была любовь друг к другу - теперь она дополняется совместной любовью к ребёнку и в порядке обратной связи - любовью детей к родителям.

Воспитание детей - это прежде всего самовоспитание родителей. С появлением ребёнка возникает необходимость многое знать и уметь, развивать свои силы и способности, чтобы соответствовать идеалу отца и матери. Ведь ребёнок постоянно наблюдает поведение старших, вначале подражает ему, а повзрослев, сознательно избирает идеалом родителей или… не избирает. Поэтому нельзя в семье казаться хорошим, а нужно таковым быть на самом деле.

Нормальные воспитательные отношения складываются при взаимной удовлетворённости супругов, их соответствии друг другу во всех видах внутрисемейных отношений. Особое положительное значение для воспитания детей имеют доверительные отношения в семье, а также социально-психологическая готовность супругов к браку, включая усвоение элементарных норм и правил человеческого общения, принятия взаимных обязательств по отношению друг к другу, соответствующих их семейным роля: супруга, супруги, отца, матери и т.п.

Частыми причинами аномалий в воспитании детей являются систематические нарушения супругами этики внутрисемейных отношений, отсутствие взаимного доверия, внимания и заботы, уважения, психологической поддержки и защиты. Нередко причиной такого рода аномалий является неоднозначность понимания супругами семейных ролей, завышенные требования, предъявляемые супругами друг к другу. Но самыми, пожалуй, существенными факторами, отрицательно сказывающимися на воспитании детей, является несовместимость нравственных позиций супругов, рассогласование их точек зрения на честь, мораль, совесть, долг, обязанности перед семьёй, меру ответственности за состояние дел в семье.

Основными путями и способами практического устранения отрицательного влияние перечисленных факторов на воспитание детей являются достижение взаимопонимания и гармонизации личных взаимоотношений супругов.

Семейное счастье зависит от обоих супругов. Если один идёт на встречу другому, а тот уклоняется от примирения, то супруги могут разминуться раз, другой… А затем может наступить окончательный разрыв. Семейное счастье - это постоянный творческий труд каждого из супругов, напряжённая ежедневная деятельность.

Социологи изучали конфликтные семьи и семьи на грани развода. Самым серьёзным для судьбы брака является нарушение (или разрушение) духовно-нравственной связи, главного в супружестве. Многие функции в таких семьях нарушаются, претерпевают значительные изменения психологические установки супругов на сохранение брака. Жизненные планы распадаются. Нарушение физической близости выражается в том, что супруги перестают удовлетворять друг друга как сексуальные партнёры, функция деторождения прекращается. Экономическая сторона брачно-семейных отношений также изменяется. В ведении домашнего хозяйства появляется разобщённость: муж и жена начинают "обслуживать" каждый сам себя, наблюдается самостоятельность в финансировании. Если какой-либо из процессов, характерных для дезорганизации семьи, задерживается или прекращается, разложение семьи не будет окончательным.

Не может быть счастлив супруг, пытающийся своё счастье построить на несчастье другого супруга. Только совместный поиск путей создания счастливой семьи может привести к успеху.

# ***Заключение***

В результате психологического исследования решены поставленные задачи, а также частично подтверждены гипотезы данного исследования:

. Недостаточная осведомлённость друг о друге играет важную роль в возникновении семейных конфликтов. Данная гипотеза доказана на примере тестов "Конфликтный ли Вы человек?", "Уровень терпимости" - в результате обследования 50 % испытуемых являются конфликтными личностями и уровень терпимости практически у всех средний и ниже среднего. Зная эти данные, можно избежать излишних конфликтов.

2. Личностное непонимание является основной причиной семейных конфликтов.

В результате анализа теста Томаса в конфликтных семьях сложены различные стереотипы поведения. Учитывая стиль супруга и зная свой можно избежать возникновения конфликтной ситуации и разрастания конфликта. Были проведены тесты "Конфликтный ли Вы человек" и "Насколько Вы терпимы".

Анализируя полученные данные, можно сказать, что нравственно-психологический аспект является основным в возникновении семейных конфликтов.

Однако вариант подхода оказался несколько ограниченным: следовало бы учесть различные взгляды и представления о значимости в семейной жизни сексуальных отношений, личностной общности мужа и жены, родительских обязанностей, профессиональных интересов каждого из супругов, хозяйственно-бытового обслуживания, моральной и эмоциональной поддержки, внешней привлекательности. Различные взгляды на воспитание и принятие ребёнка у испытуемых. Здесь также кроется сфера конфликта.

# ***Литература***

1. Ковалёв С.В. психология современной семьи. - М.: Просвещение, 1988.

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

. Кочетов А.И. Мужчина и женщина: отношения полов: - Мн.: Полымя, 1989.

. Популярная психология для родителей/ Под ред. А.А. Бодалева. - М.: Педагогика, 1989.

. Шуман С.Г., Шуман В.П. Семейные конфликты: причины, пути устранения. - Брест: Лаборатория "Практической психологии и педагогики", 1992.

. Супружеская жизнь: гармония и конфликты/ Состав А.А. Богданович. - М.: Профиздат - 1990.

. Бородкин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание: конфликт. - Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1989.

. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии/ Под ред.А. А. Крылова. - Л.: Изд. Ленинградского университета, 1990.

. Психология личности: тесты, опросники, методики / Авт. сост. Н.В. Киршева и Н.В. Рябчикова. - М.: Геликон, 1995.

. Корнеева Е.Н. Если в семье конфликт… - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2001.

. Столяренко Л.Д. Основы психологии. - Ростов-на-Дону. Издательство "Феникс", 1996.

. Аграшенков А.В. Психология на каждый день. Советы, рекомендации, тесты. - М.: Вече, 1997.