План

Введение

Глава 1. Социально-психологические и ролевые различия супругов

Глава 2. Причины и источники супружеских конфликтов

Глава 3. Возможные пути предотвращения и разрешения супружеских конфликтов

Глава 4. Психотравмирующие последствия супружеского конфликта

Глава 5. Психологическое консультирование конфликтных семей

Заключение

Список использованной литературы

Введение

Семье и браку посвящено множество исследований. Существует большое количество теоретических предположений и различных тенденций, освещающих проблематику семейных отношений и межличностных взаимодействий. Постановка проблемы семейных отношений, разработка и изучение назревших вопросов являются актуальными задачами наших дней.

Психологическое здоровье семьи является главным показателем ее функционирования. Возрастание конфликтности и напряженности внутрисемейных отношений требует сегодня новых подходов к решению данной проблемы, расширения методологической базы, дополнений к коррекционной. Долгое время семейные отношения не выделялись в отдельную отрасль. Начиная с 20-30-х годов, возникла необходимость развития данного направления. Особенно интенсивно исследовательские работы велись в 80-х годах. Экономический кризис 90-х обострил негативные тенденции в развитии института семьи. Сегодня проблему преодоления семейных конфликтов приходится решать в новых экономических, политических и социальных условиях. Данная ситуация осложняется тем, что недостаточно разработана область семейной конфликтологии. Поэтому любое исследование касающееся института семьи, брака и преодоления семейных конфликтов, является актуальным, т.к. полученные данные могут обогатить теоретические знания и методологический инструментарий практикующих специалистов. Качество брака и межличностных отношений внутри него, исследовали с разных точек зрения. Согласно Сысенко В.А., устойчивость брака определяется динамическим равновесием отношений между двумя людьми.

Все это позволяет нам сделать вывод о том, что современная картина процессов, происходящих в семье, и влияющая на уровень конфликтности семье, нуждается в более пристальном рассмотрении.

Таким образом, перед психологией будущего стоит множество вопросов.

Глава 1. Социально-психологические и ролевые различия супругов

В сложном комплексе причин, вызывающих дезорганизацию и распад семьи, значительное место занимают причины социально-психологические, связанные со спецификой взаимоотношений и общения супругов в семье.

Основным социально-психологическим фактором, вызывающим дестабилизацию и распад семьи, является негативный характер супружеских отношений, выражающийся в конфликтном взаимодействии супругов. Супружеский конфликт представляет собой сложное явление, которое охватывает различные уровни взаимодействия супругов. Он может зарождаться и протекать на уровне взаимоотношений супругов, не реализуясь, определенное время в их поведении (стадия скрытого конфликта).

Каждый из супругов к моменту вступления в брак имеет сложившиеся потребности, которые не могут быть идентичными у обоих брачных партнеров. Нередко эти потребности оказываются противоречивыми. Совместная жизнь требует от супругов готовности к компромиссу, умения считаться с потребностями партнера, уступать друг другу, развивать в себе такие качества, как взаимное уважение, доверие, взаимопонимание, что способствует оздоровлению психологического климата в семье и лучшей взаимной адаптации супругов. Неумение найти правильную линию поведения в семье приводит к такому обострению противоречий обоих брачных партнеров, при которых удовлетворить потребности каждого из супругов в данной брачной диаде становится чрезвычайно трудно или даже невозможно.

Стабильность брака в значительной степени обусловлена высокой культурой общения брачных партнеров. Систематическое нарушение супругами семейной этики в общении друг с другом негативно влияет на их взаимоотношения, приводя к возникновению устойчивых, хронических конфликтов в семье. При этом высокая степень конфликтности данного блока объясняется не только низкой культурой общения брачных партнеров, но и тем, что в нем, прежде всего, отражается неудовлетворенность супругов

Ролевая (удовлетворение ролевых потребностей супругов: матери-отца, мужа-жены, хозяина-хозяйки, мужчины женщины, главы семьи). Конфликт возникает в результате неоднозначного понимания супругами этих ролей и неоднозначного представления об исполнении каждым партнером той или иной семейной роли. Особенно остро протекает конфликт из-за расхождения представлений о семейном лидерстве.

Особенности взаимодействия, которые связаны с взаимной информированностью о различных сторонах жизни и личностных особенностях партнера. Высокий уровень взаимной информированности супругов является основой формирования доверительных отношений в семье. Нежелание супругов информировать друг друга о своих делах, намерениях, пианах порождает подозрительность, взаимное недоверие, эмоциональное напряжение во взаимоотношениях партнеров, снижает уровень удовлетворенности браком, провоцирует возникновение конфликтов.

В ролевом наборе мужа и жены обнаруживаются четыре главные роли в каждом. В статус мужа входят такие роли, как социальный партнер, сексуальный партнер, кормилец, социализатор (дисциплинатор, отец своих детей). В структуре ролевого набора статуса «Жена» практически схожие роли - социальный партнер, сексуальный партнер, домохозяйка.

Глава 2. Причины и источники супружеских конфликтов

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. Во-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, 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 эта совместимость, чем больше у мужа и жены близких сторон, тем лучше им друг с другом, чем меньше - тем тускнее их жизнь.

Глава 3. Возможные пути предотвращения и разрешения супружеских конфликтов

супружеский конфликт психологический консультирование

Разрешение супружеских конфликтов зависит, в первую очередь, от умения супругов понимать, прощать и уступать, т. е. идти на компромисс. Компромиссный вариант завершения конфликта между супругами самый приемлемый. Он характеризуется поиском наиболее удобного и справедливого для обоих супругов решения, равенством прав и обязанностей, откровенностью требований, взаимными уступками.

Снять напряженность и найти оптимальное решение помогает соблюдение следующих условий разрешения конфликтов: сужение площади спора до минимума; управление отрицательными эмоциями; стремление и умение понять позицию друг друга; осознание того, что в ссоре почти всегда нет правых; умение и стремление решать конфликты с позиции доброты; недопустимость приклеивания «ярлыка» друг к другу.Вопрос: «Кто виноват?», целесообразно заменить на: «Как нам быть?».

Стратегии выхода из конфликта:

)стратегию «конфронтации». Данный вариант выхода из конфликт ной ситуации характеризуется нежеланием супругов принимать во внимание позицию каждого из них. Такая ситуаций ведет к накоплению раздражения, личным оскорблениям, угрозам, а иногда и к рукоприкладству.

)«уход» от решения возникших противоречий. В целом такой прием нельзя признать правильным, так как развязка лишь оттягивается, а конфликт остается, однако появляется время для обдумывания возникшей ситуации, причин разногласий и окончательного принятия решения.

)«сглаживание» конфликта. Нередко такой вариант выхода из конфликта позволяет снять напряженность, добиться нормальных отношений.

Но это получается далеко не всегда.

)стратегия «приспособления». Данный исход конфликта характеризуется волевым навязыванием такого решения конфликтной ситуации, которое устраивает лишь одного из супругов (очень часто инициатора конфликта) и приспособлением другого. Такой авторитарный прием имеет самые неблагоприятные последствия: ущемляются права одного из партнеров, унижается его достоинство, достигается внешнее благополучие, а на самом деле в любой момент может наступить кризис

Разрешение конфликта надо начинать с установления истинных причин его возникновения. Для этого необходимо, по возможности, отделить эмоции от истинных причин конфликта, безусловно, если конфликт не носит чисто эмоционального характера. Причины эмоциональных конфликтов часто кроются в психологических различиях супругов. Они проявляются в неприязненном, а иногда и враждебном отношении друг к другу. Первоосновой такого конфликта могут быть не решаемые длительное время конструктивные конфликты. В любом случае решение эмоциональных конфликтов является одной из самых сложных проблем в конфликтологии. Сами супруги решить такие конфликты, как правило, не в состоянии. Поэтому в решении эмоциональных конфликтов велика роль посредников, которыми могут быть родственники, друзья, знакомые, а порой и незнакомые люди, а также психолога и сексологи.

Для решения неэмоциональных супружеских конфликтов имеется много способов:

. В любом конфликте надо стремиться соблюдать личное достоинство и уважительное отношение к оппоненту.

. В конфликте важно понять противоположную сторону, войти в «роль» оппонента и посмотреть на себя его глазами, задать себе вопрос: «А как бы я поступил (поступила) на его месте?»

.Каждый из супругов выполняет одновременно несколько ролей, порой трудно совместимых. Например, роль жены, матери, домохозяйки, сотрудницы учреждения и т. д. Тоже можно сказать и о супруге. Если возникают конфликты по причине несовместимости этих ролей, то оба супруга должны определить приоритеты ролей (ребенок или работа, карьера или семья и т. д.).

.В супружеской жизни большое значение имеют такие принципы, как взаимовыручка, взаимозаменяемость и т. п. Но если эти принципы не срабатывают, то как один из способов решения возможен вариант четкого распределения обязанностей супругов.

. В случае конфликта, возникшего по поводу вопроса о том, кто глава семьи, есть несколько вариантов решения: а) договориться о совместном принятии решений по важнейшим вопросам семейной жизни; б) не акцентировать внимания на этом вопросе и лидер определится естественным путем; в) распределить сферы доминирования.

. Не переносить свои внутренние конфликты на семью, но стремиться выслушать друг друга, успокоить, посоветовать что-то и тем самым раз рядить внутреннее напряжение партнера по браку.

. Не переносить служебные (производственные отношения) на супружеские.

Не акцентировать внимания на недостатках, просчетах и ошибках партнера по браку, стараться помнить о достоинствах.

«Не терзать ни себя, ни партнера подозрениями в неверности и измене, сдерживать себя в ревности, приглушать возникшее чувство подозрительности».

.В конфликтных ситуациях стремиться к взаимному компромиссу и согласию.

.Всегда помнить, что нежность, ласка, внимательное отношение, соучастие, доброе слово, шутка, юмор и тому подобное могут уладить немало конфликтных ситуаций.

Взаимное уважение и доброжелательность, взаимопомощь и участие, общие цели и совместная деятельность способствуют формированию единой семейной субкультуры, в которой отдельные «Я»- интегрируются в совместное «Мы».Конфликты между родителями и детьми - одни из самых распространенных в семейной жизни. Даже в благополучных семьях более чем в 30% случаев отмечаются конфликтные взаимоотношения (с точки зрения подростка) с обоими родителями. Однако эта проблема не очень часто является самостоятельным предметом отечественных психологических исследований. Она, как правило, изучается в контексте более обширных исследований: семейных отношений, возрастных кризисов, влияния развития супружеских конфликтов на развитие детей. Семья, разумеется, далеко не единственная среда, где происходит формирование личности. И все же, в отечественной психологии и педагогике сложилось убеждение, что даже самые грубые промахи учителей обычно не так фатально сказываются на развитии личности ребенка, как неправильное поведение родителей, непонимание ими детей, конфликты.

Глава 4. Психотравмирующие последствия супружеского конфликта

Конфликты в семье могут создавать психотравмирующую обстановку для супругов, в результате чего они приобретают ряд отрицательных свойств личности. В конфликтной семье закрепляется отрицательный опыт общения, теряется вера в возможность существования дружеских и нежных взаимоотношений между людьми, накапливаются отрицательные эмоции, появляются психотравмы. Психологические травмы чаще проявляются в виде переживаний, которые в силу выраженности, длительности или повторяемости сильно воздействуют на личность. Выделяют такие психотравмирующие переживания, как состояние полной семейной неудовлетворенности, «семейная тревога», нервно-психическое напряжение и состояние вины.

Состояние полной семейной неудовлетворенности возникает в результате конфликтных ситуаций, в которых проявляется заметное расхождение между ожиданиями индивида по отношению к семье и ее действительной жизнью. Выражается в скуке, бесцветности жизни, отсутствии радости, ностальгических воспоминаниях о времени до брака, жалобах окружающим на трудности семейной жизни. Накапливаясь от конфликта к конфликту, такая неудовлетворенность выражается в эмоциональных взрывах и истериках.

Семейная тревога чаще проявляется после крупного семейного конфликта. Признаками тревоги являются сомнения, страхи, опасения, касающиеся прежде всего действий других членов семьи. Нервно-психическое напряжение - одно из основных психотравмирующих переживаний. Оно возникает в результате создания для супруга ситуаций постоянного психологического давления, трудного или даже безвыходного положения.

Состояние вины зависит от личностных особенностей супруга. Человек чувствует себя помехой для окружающих, виновником любого конфликта, ссор и неудач, склонен воспринимать отношения других членов семьи к себе как обвиняющие, укоряющие, несмотря на то, что в действительности они такими не являются.

Важно, чтобы молодые супруги, как просто ни проходило бы сегодня заключение брака, отнеслись к раку серьезно и, что еще важнее, не романтизировали семейную жизнь. За подобное легкомыслие жизнь рано или поздно наказывает, и порой настолько жестоко, что некоторые люди навсегда лишаются возможности возродить гармоничные отношения с их избранником (избранницей).

По данным, полученным американскими врачами, конфликты в семье ослабляют иммунную систему женщины. Женщины, имеющие сложные или натянутые отношения со своими супругами, более подвержены инфекциям, в 6 раз чаще умирают от пневмонии (посещают врачей на 30% чаще, чем женщины, имеющие нормальную семью). Любое неблагополучие, подтвержденное официальным документом или нет, равно болезненно отражается на женском организме.

Стойкость иммунитета мужчин в зависимости от семейного положения американские специалисты еще не изучили. Но наши отечественные исследователи располагают кое-какими сведениями о том, что на них (мужчин) семейные неурядицы действуют еще хуже. Мужчины с несложившейся семейной жизнью умирают от болезней сердца в 3.5 раза чаще, чем имеющие благополучную семью, а дорожные катастрофы с ними случаются в 5 раз чаще30.Таким образом, любой конфликт в семьях, а тем более молодых, не проходит бесследно, а имеет за собой значительные психотравмирующие последствия. Иногда говорят о том, что лучше жить одному, чем с плохим супругом в недружной семье. А в идеале каждый надеется заменить недружную семью дружной - создать хорошую семью. Но далеко не каждому это удается. Следствием супружеских конфликтов могут быть психологические травмы, которые проявляются в виде переживаний, сильно воздействующих на личность. Выделяют такие психотравмирующие переживания, как состояние полной семейной неудовлетворенности, «семейная тревога», нервно-психическое напряжение и состояние вины. Конфликты в семье отражаются не только на психическом, но и на физическом здоровье супругов: ослабляется иммунная система, увеличивается подверженность инфекциям, повышается риск заболевания пневмонией. Поэтому очень важным для супругов является полное разрешение конфликта.

Глава 5. Психологическое консультирование конфликтных семей

Сущность психологического консультирования конфликтных семей заключается в выработке рекомендаций по изменению негативных психологических факторов, затрудняющих жизнь семьи и вызывающих конфликты, особенно при переходе семьи из одной стадии развития в другую. Основные задачи психологического консультирования это индивидуальные и групповые консультации лиц, обратившихся к специалисту с целью решения сложных проблем, приобретения психологических знаний или разрешения конфликтов, выявление конфликтных семей и проведение с ними консультаций, оказание помощи супругам в выявлении их ошибок и выборе правильного поведения в трудных ситуациях семейной жизни, обучение методам саморегуляции психического состояния.

Семейное консультирование рассматривается как одна из форм супружеской терапии, поскольку речь идет о более простых, поверхностных и кратковременных психотерапевтических воздействиях, в основном в конфликтных и кризисных ситуациях. Консультации позволяют найти выход из конкретных конфликтных ситуаций, при этом применяются прежде всего такие методы, как экспликация, поощрение, индивидуальные рекомендации и советы (С. Кратохвил).

Психологическое консультирование сопряжено с определенными трудностями:

. Проблема времени. Психолог должен за короткий срок определить причины, мотивы, условия конфликта, показать супругам возможности восстановления их отношений;

. Различная степень конфликтности семейной жизни у супругов. Значительная часть обращающихся за психологической помощью - это молодые люди недавно поженившиеся. Для них коррекция психологической несовместимости эффективна. Однако нередко психолог имеет дело с семьями, которые неизбежно эволюционируют к разводу. Эффективность их психологического консультирования незначительна.

Еще одна группа консультируемых - люди с противоречивой системой мотивов, как препятствующих, так и содействующих сохранению супружеских отношений. Первая группа мотивов обусловливает сохранение конфликтов, вплоть до готовности идти на развод, в то время как мотивы, содействующие сохранению семьи, делают возможным психологическую коррекцию супружеских отношений.

. Повышенная агрессивность консультируемого по отношению к супругу и консультанту. Особенность конфликтных семей, находящихся на стадии развода, - упрощенная мотивировка такого решения. Это затрудняет полную диагностику супружеских отношений. Важно заинтересовать консультируемых в более глубоком раскрытии их семейных и личных, проблем, а также трансформировать ситуацию, где психолог проводит экспертизу взаимоотношений супругов, в ситуацию, когда сами они с помощью психолога переосмысливают мотивы конфликта.

. Наличие неосознаваемых компонентов конфликтного поведения супругов значительно усложняет положение консультируемых и работу психолога-консультанта (В. Смехов).

Этапы психологического консультирования

Определение необходимости консультирования и прогноз эффекта воздействия на семью - это начальная диагностическая стадия коррекции супружеских отношений. Диагностическая стадия может включать структурный, описательный, динамический» генетический и прогностический уровни . Для диагностики супружеского конфликта рекомендуется использовать методику анализа конфликтной ситуации - МАКС (В. Смехов). Она представляет собой свободное описание конфликта в виде ответов на вопросы, которые объединены в одиннадцать рефлексивных планов. Важно представить внутреннюю картину конфликтного события хотя бы одного из его участников. Эффективное использование методики возможно после установления психотерапевтического контакта.

Вторым этапом консультирования конфликтных семей является восстановление супружеских отношений. Успешность перехода к нему зависит от снижения психической напряженности консультируемого. Иногда в супружеском конфликте сложившиеся отношения воспринимаются как неизбежные, из-за чего появляются чувства беспокойства, безысходности, жалости к себе. Важно стремиться изменить пессимистичное отношение супругов к ситуации.

При нормализации супружеских отношений важно:

) не допустить нового обострения конфликта в присутствии психолога (обвинений, оскорблений, грубости);

) не стать на сторону одного из супругов, так как нередки попытки включить консультанта в качестве «союзника» в конфликте;

) с самого начала стремиться к расширению понимания супругами конфликтной ситуации, оценки ее с позиции оппонента

) терпеливо относиться к медленной, но положительной эволюции, восстановлению супружеских отношений;

) уважительно относиться к нормам и ценностям, которые принимаются или отстаиваются супругами;

) не стремиться давать советы, а помогать найти правильное решение самим;

) соблюдать деликатность и анонимность, особенно в тех вопросах, которые касаются интимных отношений супругов.

Психологу-консультанту не всегда удается нормализовать отношения супругов, которые обратились за помощью. Р. Мэй подчеркивает необходимость психологу-консультанту развивать в себе то, что А. Адлер назвал мужеством несовершенства, т.е. умение мужественно принимать неудачу.

Заключение

Смысл конфликта состоит в том, что он является источником развития как семейной группы в целом, так и личности отдельных ее членов. Конструктивно разрешаемые конфликты присущи всем супружеским союзам. Конфликты обычно вызываются какой-то сложной проблемой. Наиболее существенна роль конфликта в период формирования семьи, когда супруги только начинают приспосабливаться друг к другу. Именно на этом этапе важно определить причины конфликтных ситуаций, способы и пути их разрешения. Конфликты проходят не бесследно, и наносят супругам психологические травмы. Одним из способов урегулирования супружеских конфликтов является психологическое консультирование, сущность которого заключается в выработке рекомендаций по изменению негативных психологических факторов, затрудняющих жизнь супругов и вызывающих конфликты. Психологическое консультирование проходит в две стадии: диагностика конфликта и восстановление супружеских отношений.

Однако психологическое консультирование сталкивается с рядом проблем: проблема времени, различная степень конфликтности семейной жизни у супругов, наличие неосознаваемых компонентов конфликтного поведения.

Список использованной литературы

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. - М.:ЮНИТИ,2013.

. Гришина Н.В. Психология конфликта 2 изд.- СПб., 2014.

. Дружинин В.Н. Психология семьи. - М.:КСП, 3 изд. 2013.

. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. 3-е изд., перераб. и доп.- СПб.,2013.

. Зеркин Д.П. Основы конфликтологии: курс лекций. Ростов н/Д., 2012.

. Учебник. 2-е изд Конфликтология/Под ред. А.С. Кармина. - Спб.: Лань,2013.

. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. - М.: Мысль, 2013.

. Козрев Г.И. Введение в конфликтологию: учебное пособие.- М.:Владос,2013.

. Психология. Учебник/Под ред. А.А. Крылова - М.:Проспект,2 изд.-2014.