



Степаненко А.Д., Психологическая коррекция выбора стратегии поведения в конфликтах в парах с различным стажем совместного проживания [Электронный ресурс] // Спецвыпуск текстов научно-практической психоаналитической конференции «Ностальгия» / А.Д. Степаненко // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2019. – № 4 – 30 – 37

УДК 159.9.078

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ВЫБОРА СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТАХ В ПАРАХ С РАЗЛИЧНЫМ СТАЖЕМ СОВМЕСТНОГО ПРОЖИВАНИЯ

Степаненко Алёна Дмитриевна

**Таврическая академия (структурное подразделение) ФГАОУ ВО
«Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского» (г.
Симферополь)**

Е-mail: Aloynka64@yandex.ru

Аннотация:

В данной статье рассматриваются различные виды психологической помощи парам для более продуктивного выбора стратегии поведения в конфликтах, даётся их характеристика. Описываются типы преодоления конфликтных ситуаций, а также различные факторы, влияющие на развитие объектных отношений.

Ключевые слова: психологическая помощь, коррекция, типы поведения в конфликте, супруги, отношения.

На развитие отношений в супружеской паре оказывают влияние множество факторов: экономические условия их жизни, социальные аспекты, специфика общения, восприятие партнерами окружающего мира, друг друга и самих себя.

Причиной дезорганизации и распада семьи чаще всего оказывается конфликтное взаимодействие супругов. Конфликт может охватывать различные



Степаненко А.Д., Психологическая коррекция выбора стратегии поведения в конфликтах в парах с разным стажем совместного проживания [Электронный ресурс] // Спецвыпуск текстов научно-практической психоаналитической конференции «Ностальгия» / А.Д. Степаненко // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2019. – № 4 – 30 – 37

сферы жизни партнеров и протекать по-разному. Так, например, недоверие друг к другу, неудовлетворенность отношениями или иными аспектами, касающимися совместной жизни не всегда выражаются в открытой форме. Супруги могут скрывать свои недовольства. Однако обострение их отношений обязательно приведет к возникновению подлинного конфликта, повлекшего за собой открытое противостояние партнёров, споры и скандалы.

Так или иначе, с конфликтами сталкиваются абсолютно все. Каждый человек выбирает для себя определенную стратегию поведения в такой ситуации. На сегодняшний день, психологами принято выделять следующие типы стратегий преодоления конфликтов:

1. Избегание. Пассивный стиль поведения, характеризующийся отсутствием стремления одного из участников вступить в спор и защищать свои интересы. Однако уступки также отсутствуют. Человек, выбравший такую стратегию, предпочитает не замечать конфликт или же вовсе не сталкиваться с оппонентом.

2. Приспособление. Иными словами, уступок. Участник конфликта, также не желая вступать в спор, готов принять все требования своего оппонента и отказаться от собственных предпочтений.

3. Конфронтация. Этот стиль поведения характеризуется ярко выраженным соперничеством и нежеланием идти на какие-либо уступки.

4. Компромисс. Это активная форма взаимодействия партнёров, возникающая в случае отсутствия возможности полного удовлетворения желаний обеих сторон. Характеризуется балансом интересов партнёров. То есть требования каждого из оппонентов будут исполнены частично, однако в равной степени.

5. Сотрудничество. Это наиболее оптимальный вариант преодоления конфликтной ситуации. При таком раскладе партнеры находят путь решения проблемы, который полностью удовлетворяет их потребности.



Степаненко А.Д., Психологическая коррекция выбора стратегии поведения в конфликтах в парах с разным стажем совместного проживания [Электронный ресурс] // Спецвыпуск текстов научно-практической психоаналитической конференции «Ностальгия» / А.Д. Степаненко // Психология и педагогика в Лурыму: пути развития. – 2019. – № 4 – 30 – 37

Становится очевидно, что при решении конфликтных ситуаций следует стремиться именно к сотрудничеству. Однако, даже при наличии у супругов подобного желания, это не всегда возможно осуществить.

Х. Корнелиус и Ш. Фэйр выделили 4 основных шага для достижения такого исхода в конфликте:

1. Выяснить потребности каждой из сторон.
2. Установить, в чем разногласия компенсируют друг друга.
3. Разработать различные варианты решений проблемы, которые будут максимально удовлетворять желания каждого из супругов.
4. Показать, что конфликтующая пара является не соперниками, а партнёрами.

На сегодняшний день, выделяют следующие виды психологической коррекции разрешения семейных конфликтов: самопомощь, совместная семейная помощь и специализированная помощь супружеской паре.

Следует отметить, что при решении супружеских конфликтов и оказании психологической помощи, никто, кроме самих супругов и терапевта, не должен влиять на происходящий процесс.

Самопомощь предполагает самостоятельное применение психологических методов с целью достижения собственной личностной зрелости, снятия тревожности и тд.

Совместная семейная помощь – это взаимодействие двух супругов с целью решения конфликта наиболее конструктивным путём. Основными условиями такой работы являются взаимное желание партнёров решить конфликт и уважение друг друга.

Для осуществления совместной семейной помощи психологи создали различные методики.



Степаненко А.Д., Психологическая коррекция выбора стратегии поведения в конфликтах в парах с разным стажем совместного проживания [Электронный ресурс] // Спецвыпуск текстов научно-практической психоаналитической конференции «Ностальгия» / А.Д. Степаненко // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2019. – № 4 – 30 – 37

Одной из таких методик является методика так называемых «конструктивных ссор», авторами которой являются психологи К. Колби и Я. Готшб. Её осуществление предполагает соблюдение следующих условий:

- Ссоры должны происходить только между партнёрами, без посторонних участников;
- Необходимо конкретно формулировать проблему и уметь не только слышать, но и повторять в слух все аргументы партнёра;
- Быть готовым выслушивать отзывы о своих поступках и своём поведении, уделять этому внимание;
- Выяснить, что является наиболее значимым для каждого партнёра в супружеской жизни;
- Задавать друг другу вопросы касаясь желаний и предпочтений;
- Ждать, пока спонтанные эмоции немного утихнут, и лишь потом приступать к разбору конфликтной ситуации;
- Выдвигать различные варианты преодоления конфликта и совместно выбирать один из них.

Многие психологи также считают эффективной методику семейных советов. Это некие собрания, на которых супружеская пара имеет возможность обсудить все насущные проблемы, их отношения к ним, свои чувства и какие же пути решения они видят.

Существует мнение, что рождение детей также способно благоприятно повлиять на развитие супружеских отношений. Муж и жена принимают на себя роль родителей, становятся более ответственными и внимательными по отношению друг к другу и к своему ребенку.



Степаненко А.Д., Психологическая коррекция выбора стратегии поведения в конфликтах в парах с различным стажем совместного проживания [Электронный ресурс] // Спецвыпуск текстов научно-практической психоаналитической конференции «Ностальгия» / А.Д. Степаненко // Психология и педагогика в Харькове: пути развития. – 2019. – № 4 – 30 – 37

Специализированная помощь супружеской паре – это взаимодействие психотерапевта с одним из членов супружеской пары или же с обоими супругами, с целью выявления корня возникновения проблем, личностных особенностей супругов, их потребностей и возможных вариантов их продуктивного взаимодействия для преодоления конфликтных ситуаций.

Работа психотерапевта может быть различной в данной ситуации. Следует отметить, что существует несколько её видов.

Семейное консультирование помогает осознать саму проблему, основные её причины и поиск её решения.

Семейная психодиагностика подразумевает распознавание и оценку социально-психологических феноменов супружеской пары, выявление различных типов семейных проблем. Для этого терапевт может использовать следующие методики: методика «Реакция супругов на конфликт» (А.С.Кочарян, Г.С.Кочарян, А.Р. Киричук). Её целью является диагностика восприятия и понимание супругами друг друга и проблемы. Также это может быть методика «Характер взаимодействия супругов в конфликтной ситуации». Она даёт возможность характеризовать супругов по ряду параметров: наиболее конфликтные сферы в их взаимоотношениях, уровень конфликтности в паре в целом и степень согласия/не согласия супругов друг с другом.

Семейная психотерапия направлена на изменение процессов психологической природы взаимоотношений в супружеской паре, а также взаимное удовлетворение потребностей каждого из супругов. Эта работа базируется на применении психологических закономерностей общения, выявлении психологических защит, бессознательных проявлений и определении типов личностной организации каждого из супругов, их особенностей, а также на принятии себя и своего партнёра.



Степаненко А.Д., Психологическая коррекция выбора стратегии поведения в конфликтах в парах с различным стажем совместного проживания [Электронный ресурс] // Спецвыпуск текстов научно-практической психоаналитической конференции «Ностальгия» / А.Д. Степаненко // Психология и педагогика в Лурыму: пути развития. – 2019. – № 4 – 30 – 37

В современной практической психологии разработан ряд техник, которые позволяют сформировать у супругов навыки конструктивного поведения в конфликтных ситуациях: «Конструктивная ссора», «Конструктивный спор», «Супружеская конференция», «Семейный совет» и другие. Все они являются поведенческими техниками семейной терапии. Так, например, техника «Супружеская конференция» используется с целью предоставления членам семьи возможности свободного общения между собой; обучение конструктивным способам взаимодействия и разрешению конфликтных ситуаций; поиск новых ресурсов для улучшения функционирования семьи. Она представляют собой регулярно проводимые встречи психотерапевта с супругами, в рамках которых создаются условия для улучшения семейных интеракций.

Таким образом, конфликтные ситуации – это неотъемлемая часть совместной жизни партнёров. Они могут привести как к дезорганизации и распаду пары, так и к началу конструктивного взаимодействия и сотрудничества супругов. Для благоприятного преодоления конфликтов необходимо выбирать соответствующую стратегию поведения, при которой партнёры максимально стремятся удовлетворить потребности друг друга. Для достижения этой цели можно использовать следующие виды психологической коррекции: самопомощь, при которой каждый из супругов самостоятельно достигает эмоционального равновесия и объективно воспринимает проблему; совместная семейная помощь, где пара совместно друг с другом обсуждает проблему, свои чувства и потребности, ищет способ её решения; а также специализированная помощь супружеской паре, при которой психотерапевт работает с супругами и помогает им достичь желаемого результата.



Степаненко А.Д., Психологическая коррекция выбора стратегии поведения в конфликтах в парах с различным стажем совместного проживания [Электронный ресурс] // Спецвыпуск текстов научно-практической психоаналитической конференции «Ностальгия» / А.Д. Степаненко // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2019. – № 4 – 30 – 37

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лобан, Н.А. Конфликтология: учеб.-метод. комплекс / Н.А. Лобан. –Минск: Изд-во МИУ, 2012 – 296 с.
2. Методика «Конструктивная ссора» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://stydopedia.ru/1_78160_metodika-konstruktivnaya-ssora.html. – Дата доступа: 19.04.2019.
3. Основы конфликтологии : учебное пособие / под редакцией д-ра экон. наук, проф. С.Г. Плещица. – СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2012. – 207 с
4. Семейные конфликты как объект работы семейного психолога – консультанта. Методическое пособие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ocri.ru/upload/userfile/metod_spr/7_Semeynie_konflikti.pdf. – Дата доступа: 19.04.2019.
5. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. - М., 2000. С.119.

UDC159.9.078

PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF THE SELECTION OF THE STRATEGY OF BEHAVIOR IN CONFLICTS IN PAIRS WITH DIFFERENT STANDARDS OF JOINT RESIDENCE

Stepanenko Alyona Dmitrievna

V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Crimea, Russian Federation

E-mail: Aloynka64@yandex.ru



Степаненко А.Д., Психологическая коррекция выбора стратегии поведения в конфликтах в парах с различным стажем совместного проживания [Электронный ресурс] // Спецвыпуск текстов научно-практической психоаналитической конференции «Ностальгия» / А.Д. Степаненко // Психология и педагогика в Трину: пути развития. – 2019. – № 4 – 80 – 87

Summary. This article discusses various types of psychological assistance to couples for a more productive choice of behavior strategies in conflicts, and describes their characteristics. The types of coping with conflict situations are described, as well as various factors influencing the development of object relations.

Keywords: psychological assistance, correction, types of behavior in conflict, spouses, relationships.

References:

1. Loban, N.A. Konfliktologiya: ucheb.-metod. kompleks / N.A. Loban. – Minsk: Izd-vo MIU, 2012 – 296 s.
2. Metodika «Konstruktivnaya ssora» [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: https://stydopedya.ru/1_78160_metodika-konstruktivnaya-ssora.html. – Data dostupa: 19.04.2019.
3. Osnovy konfliktologii : uchebnoe posobie / pod redakciej d-ra ekon. nauk, prof. S.G. Pleshchica. – SPb. : Izd-vo SPbGUEF, 2012. – 207 s
4. Semejnye konflikty kak ob"ekt raboty semejnogo psihologa – konsul'tanta. Metodicheskoe posobie [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: http://ocri.ru/upload/userfile/metod_spr/7_Semeynie_konflikti.pdf. – Data dostupa: 19.04.2019.
5. SHnejder L.B. Psihologiya semejnyh otnoshenij. Kurs lekcij. - M., 2000. S.119.