

# Семейные конфликты: причины, последствия, пути их разрешения

*Швец Дмитрий Игоревич, психолог учреждения здравоохранения «Минский городской клинический центр психиатрии и психотерапии».*



**Семейный конфликт – это понятие, обозначающее разногласия между членами семьи, возникающие на основе противоположных мотивов и целей, не совместимых в конкретной ситуации.**

Он существует с момента появления в обществе групп людей, связанных общими обязательствами, чувствами, узами родства. Даже самая большая любовь однажды приходит к определенному этапу, когда любящим друг друга становится невыносимо вместе. Романтику заменяет череда ссор, а в каждом разговоре появляется непробиваемая стена непонимания. Все встречаются с этим. Но различия лишь в том, что одни пары несмотря ни на что остаются вместе, а другие разводятся.

В современном мире супругов практически ничего не сдерживает. При первой же неразрешимой проблеме они рушат свой союз и бросаются на поиски другого партнера, не задумываясь о том, что печальная история может повториться. Исходя из данных по бракам и разводам в XXI веке, получаем неутешительную статистику: половина заключенных браков распадается из-за неумения выразить свои мысли и ответить на накопившиеся претензии друг к другу.

В этой статье мы посмотрим на семейные отношения с точки зрения психологии и предложим варианты решения разногласий, возникающих между супругами.

## **Причины возникновения семейных конфликтов**

Микроклимату в доме нужно уделять большое внимание, чтобы вовремя заметить причину назревающего разлада и попытаться исправить ее как можно быстрее. Выделяют две большие группы: недовольство, возникающее между мужем и женой и между родителями и детьми. Ссоры между поколениями неизбежны. Они возникают по ряду следующих причин:

- Слишком субъективное восприятие. Родители осознают, что ребенок не достигает идеала, нарисованного в их голове, и начинают его критиковать и сравнивать со сверстниками, что приводит к неизбежным обидам и выяснению отношений.
- Тотальный контроль и опека. Непрестанный контроль действий и требование постоянного выполнения правил и указаний приводит к тому, что чадо начинает сопротивляться столь жестким рамкам и конфликтовать с родителями.
- Гипоопека. Когда ребенку предоставлено слишком много самостоятельности, он начинает ощущать себя ненужным, лишним в семье. Из-за этого обостряется его недовольство родителями, появляется зависть к другим детям, он становится скрытным, раздражительным.
- Переходный возраст. Важный и сложный период в жизни ребенка, когда он может злиться по любым поводам и всячески доказывать свою значимость в обществе.

Но источник разногласий с детьми скрывается в отношениях родителей между собой. Поэтому более подробно рассмотрим причины проблемы непонимания между супругами. Она может носить эмоционально-психологический характер, либо быть обусловленной бытовыми неурядицами. Часто большинство ссор связано с неспособностью приспособиваться к переменам в жизни, реже – с отсутствием объективных способов снятия напряженной атмосферы в привыкании к новым условиям.

## **Эмоциональные причины возникновения распространенных семейных конфликтов**

- Неудовлетворенность в разных сферах. Такая психологическая проблема не только отрицательно влияет на одного из партнеров, но и создает напряжение в отношениях и приводит к неминуемым ссорам. Неудовлетворенная потребность во внимании, нежности, подкрепленная проблемами в интимной сфере между партнерами, неизбежно приводит к появлению мыслей о расторжении брака и изменам, что ставит некогда стабильные отношения под угрозу.
- Психологическая неготовность супругов к построению семьи. Этот важный фактор зависит не от возраста человека, а от его чувства общности и способности брать на себя ответственность за другого человека. Ситуация брака призывает к сопереживанию интересам другого и возможности поставить себя на его место. Неприятие этого ведет к разногласиям.

Психологи выявили определенные факторы, по которым можно понять, что человек не готов к браку:

- стремление к постоянному соперничеству в отношениях;
- нежелание что-то менять при выраженных проблемах;
- постоянное желание одного из супругов критиковать и воспитывать другого;
- нахождение человека в ситуации неопределенности и сознательный отказ выбрать для себя определенный род деятельности;
- постоянные сомнения в собственном партнере.

Все эти факторы являются показателем неготовности вашей второй половины к реальным проблемам. Важно вовремя понять это и не торопить близкого вам человека, так как принудительное вступление в брак приводит к отрицательным последствиям в эмоциональной составляющей взаимоотношений между мужем и женой.

## **Причины конфликтов в семье: психология их зачинщиков и истоки в социологии**

- Разные взгляды на совместную жизнь. Важную роль играют модели, которые были заданы родителями обоих супругов (кто доминировал, от кого зависел основной доход и т. д.). Если они абсолютно разные, то это может стать поводом для постоянных ссор.
- Неумение вовремя озвучить свои претензии. Здесь действует принцип «раздувания мухи до размеров слона». Своевременно не высказанное недовольство по поводу незакрытого тюбика пасты позже может вылиться в огромный скандал.
- Неуважение по отношению друг к другу. В момент притирки снижается степень уважения, что может переходить в унижение и хамство. Негативное отношение к партнеру, неспособность его понять всегда приводит к ссоре.
- Разные духовно-нравственные ориентиры. Неодинаковая система ценностей супругов станет причиной для многих разногласий в семье.
- Противоположные особенности в темпераменте. Индивидуальные психофизиологические различия людей могут вызывать частые столкновения.
- Недоверие и ревность. Две проблемы, обуславливающие друг друга и не позволяющие отношениям стать надежными и долговечными. Если один из партнеров не чувствует доверия к другому, то это приведет к многочисленным конфликтам.

Психологи установили, что бытовые причины разногласий в семье играют не такую значительную роль, как эмоционально- психологические. Но все равно, об этих факторах не стоит забывать. К ним относят:

- Материальные проблемы – нехватка денег, существенная разница в доходах, завышенные материальные амбиции и невозможность их удовлетворения.
- Жилищные трудности – отсутствие жилья, постоянные переезды, проживание с родителями жены/мужа, невыполнение своих обязанностей по дому.
- Процесс воспитания детей – разные стили и методы воспитания.
- Вредные привычки – алкоголизм, наркомания и другие, не позволяющие вести нормальный образ жизни. К этой же проблеме относится и нежелание менять себя.

Каждая семья проходит через 4 кризисных периода:

- Первый год брака. В этот период активно проявляются психологические причины возникновения конфликтов в семье, связанные с притиркой характеров, которые могут усугубляться материальными и жилищными проблемами.
- Появление детей – Смена социальных ролей. Партнеры из супругов переходят в родителей, что накладывает целый ряд новых обязанностей и огромную ответственность; происходит ущемление потребностей, а также возникают разногласия по поводу воспитания детей.
- После 10-15 лет в браке. Происходит угасание чувств, пресыщение бытовой жизнью, обострение противоречий с подрастающими детьми.
- После 20 лет совместной жизни. Время, когда усиливаются тревоги по поводу измен, недоверие партнеров, появляется синдром «опустевшего гнезда».

Так как семья это малый социальный институт, нельзя обойти стороной причины конфликтности с точки зрения социологии. Прежде всего здесь стоит назвать изменения, происходящие в современном обществе, которые коренным образом влияют на микроклимат отношений.

- Рост социального отчуждения. Порой молодоженам просто невозможно включиться в общество из-за недостаточного образования, безработицы, бедности, дискриминации.
- Ориентация супругов на популярный в современном мире культ потребления приводит к бракам по расчетам. Тем самым обесцениваются традиционные отношения.
- Снижение моральных ценностей и нравственных принципов, в том числе норм сексуального поведения, влияет на наше отношение к браку как таковому.

## **Диагностика и классификация семейных столкновений: типы и виды конфликтов в семье**

Ссоры возникают на любой стадии отношений и формируются не одной, а комплексом причин, среди которых основная указывается лишь условно. Но по главному мотиву можно разграничить следующие разновидности конфликтов:

1. Физиологический – подкрепляется психологическими причинами.
2. Ценностный – рождается на основании неприятия мировоззрения.
3. Материальный – основывается на бытовых причинах.
4. Демонстративный – определенный тип, который проявляется лишь в обществе для определенной эмоциональной разрядки. Это так называемый скандал на публику.
5. Недовольство по сценарию – манипулирование одного партнера другим.

Наиболее распространенная типология предполагает разделение всех семейных конфликтов на:

- Конструктивные и деструктивные. В первом случае супруги настроены на разрешение разлада, а второй тип, наоборот, отдаляет партнеров друг от друга.
- Подлинные и ложные. Подлинные возникают из-за объективных причин и воспринимаются сторонами адекватно. Ложные существуют только в субъективном восприятии мужа или жены.
- Явные и скрытые типы семейных разногласий. Явный – характеризуется яркими эмоциональными проявлениями, вспышками невербальной и вербальной агрессии. Скрытый основывается на невысказанных обидах, нежелании партнеров общаться, тайных противоборствах, его трудно идентифицировать и устранить.

Каждый из типов неодинаково отражается на отношениях.

## **Причины и последствия конфликтов в семье**

Тяжесть последствий зависит от типа ситуации, способа её разрешения и поведения участников. Бывают ссоры, которые идут на пользу, помогают выяснить сложившиеся недопонимания, устранить их и улучшить атмосферу. Но чаще всего последствия локальных столкновений носят негативный характер. Они сильно отражаются на психическом и физическом здоровье всех, кто живет в одном доме. Прежде чем злиться на супруга, подумайте, не пожалеете ли вы об этом, ведь причиненная рана от любимого человека очень долго заживает и порой не прощается никогда. Нарушается общение между мужем и женой, появляются обиды, недоверие, постепенно само существование ячейки общества теряет смысл, что приводит к неизбежному разводу.

Ссоры отрицательно сказываются на неокрепшей психике ребенка. Он тяжело воспринимает негативное отношение родителей друг к другу и потом все проецирует на себя, считая, что сам является главной причиной раздора. Это

накладывает огромный отпечаток на все, что ребенок делает сейчас, каким он будет в дальнейшем.

Чтобы избежать этих негативных последствий, лучше не доводить до ссоры, устраняя все разногласия мирным путем. Но если все-таки это не удастся, есть определенные приемы, с помощью которых можно предупредить развитие недопустимого сценария.

## **Способы и пути разрешения семейных конфликтов**

В процессе совместной жизни возникают определенные трудности и столкновения между супругами. Но за счастье стоит бороться, его нужно выстрадать в быту, поиске компромиссов, заботе друг о друге. Чтобы в доме царили любовь и взаимопонимания, а все размолвки разрешались только в конструктивном направлении, каждый партнер должен постараться и приложить максимум усилий.

Первое и самое важное, что вы должны сделать, это научиться терпеть. Воспринимать партнера как самого себя, закрывая глаза на недостатки, стать частью другого. Следует сопереживать, не игнорировать и не принижать его личности, а попытаться внимательно выслушать и понять. Нужно уметь договариваться и идти на компромиссы. Важно помнить, что всегда есть способ улучшения ситуации, какой бы сложной она ни была. Если супруги готовы вместе находить выход, а не обвинять друг друга, то у них все обязательно получится.

## **Как разрешить семейный конфликт**

Ваши действия должны строиться по следующему плану:

- выявление причины разногласия;
- оценка вины каждого участника;
- отключение эмоций, включение разума;
- принятие компромиссного решения;
- профилактика возникновения ссоры.

Психологи выделяют следующие способы профилактики семейно-бытовых конфликтов:

- взаимное уважение;
- стремление к компромиссу, толерантности;
- умение прощать ошибки своего спутника;
- отсутствие взаимных обвинений, прямой критики, неодобрения;
- здоровая самоирония партнеров;
- сохранение доверительных отношений;
- объективный взгляд на разные точки зрения;
- умение сохранять общность позиций и переживаний.

В работах американской исследовательницы Д.Г. Скотт по психологии выделяются пять основных стилей или путей решения конфликтов в семейных отношениях:

- Конкуренция – используется, когда один из партнеров стремится вынудить другого принять его решение, в угоду своих целей.

- Уклонение – можно применить при неуверенности в положительном решении спора.
- Приспособление – происходит, когда один субъект доминирует, а второй принимает его интересы без больших для себя потерь. Тем самым вырабатывается решение, удовлетворяющее обоим.
- Сотрудничество – характеризуется желанием обоих супругов устранить разлад и прийти к обоюдовыгодному решению при условии равноправия (альтернативные варианты).
- Компромисс – обе стороны идут на уступки, когда понимают что хотят одного и того же, но в данной ситуации это невыполнимо (временное решение проблемы).

Выбор какой-либо модели зависит от степени сложности ситуации. Чтобы понять, как избежать конфликтов в семье, найти способы их разрешения и уладить разногласия, вы должны выяснить, что привело к ссоре. Каждая пара в зависимости от своих особенностей сможет найти правильный выход из сложившихся обстоятельств.

Если у супругов не получается самостоятельно решить проблему, всегда можно обратиться к специалисту. Психотерапевт или психолог сможет создать условия для взаимодействия сторон, выявления первопричины недовольства собой и другим и подскажет способ устранения раздражения и напряжения. Многие специалисты придерживаются в практике консультирования модели «посредника». Это способ, когда муж и жена с помощью третьего лица приходят к разрешению конфликта.

Такое многообразие способов разрешения, профилактики и предупреждения семейных конфликтов не случайно, так как столкновение может иметь самую необычную форму, подкрепляться целым комплексом причин, которые не всегда подходят под какую-либо классификацию. Чем дольше коллизия существует, тем больше усилий потребуются для нахождения выхода из нее, поэтому нужно как можно быстрее подобрать правильный способ и воспользоваться им.



