

УДК 316

DOI: 10.34670/AR.2020.45.1.025

Психологическая коррекция когнитивно-стилевых особенностей в супружеских конфликтах

Ефремова Людмила Николаевна

Магистрант,
Сургутский государственный университет,
628408, Российская Федерация, Сургут, просп. Ленина, 1;
e-mail: efremova25@yandex.ru

Выражаю благодарность моему научному руководителю кандидату философских наук, доценту Сургутского государственного университета Родермель Татьяне Алексеевне за помощь в подготовке статьи

Аннотация

В данной статье рассматривается социально-психологическая ситуация в семейных отношениях на примере результатов эмпирических исследований. Представлен анализ проведенного исследования межличностных взаимоотношений в молодых семьях на примере ряда психологических методик. Предложена разработанная автором методика творческой реабилитации, как перспектива, реализации выявленных конфликтных взаимоотношений в семье. В заключении сделаны выводы о том, что у каждой их исследованных в ходе эксперимента есть своя особенность семейных конфликтов, и у каждого члена семьи имеется свой стиль поведения в конфликте. В результате работы мы можем утверждать, что после реализации программы в большинстве семей, ситуация, в целом, изменилась в сторону снижения уровня конфликтного поведения. Особенно следует отметить, что в результате работы многие супруги изменили свой стиль реагирования на конфликтную ситуацию и смогли ее поменять на более конструктивную.

Для цитирования в научных исследованиях

Ефремова Л.Н. Психологическая коррекция когнитивно-стилевых особенностей в супружеских конфликтах // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020. Т. 9. № 1А. С. 214-223. DOI: 10.34670/AR.2020.45.1.025

Ключевые слова

Коррекция, дисфункциональные взаимоотношения, когнитивно-стилевые отношения, компромиссная позиция, творческая реабилитация, гармонизацию отношений в семье.

Введение

Статистика показывает, что на сегодняшний день, проблемы семейных отношений и конфликтов в семье, как никогда, актуальны в наше время. Необходимо, как показывает практика, делать акценты на психологическое сопровождение молодых семей. Поэтому, в своей работе мы ведем речь о том, что существующие причины неумения разрешать конфликты в семье, приводят к деструктивным взаимоотношениям.

В настоящее время специалисты проявляют большой интерес к проблеме разрешения семейных конфликтов. Во многом это связано с тем, что в последние десятилетия в институте семьи в нашей стране наблюдается нарастание разрушительных тенденций. Актуальность изучения данной темы связана с общим ухудшением психологической атмосферы и увеличением дисфункциональности и конфликтов в значительной части семей.

Основное содержание

Обратившись к статистике, мы видим, что в России около 20% молодых семей, находятся в конфликте. Прочность и благополучие данных семей является значимой общественной проблемой, поскольку каждый третий брак находится в стадии развода.

После заключения брака, молодым семьям свойственно вхождение в мир друг друга, распределение обязанностей по дому, решение финансовых, жилищных и связанных с ведением хозяйства и быта сложностей, вступление в новые роли мужа и жены, процесс приобретения жизненного опыта, взросления. А с появлением ребенка свойственны нехватка времени и бюджета, внезапное ограничение развлечений и досуга, возрастание нервного и физического переутомления и в целом стресс. В следствие с этим у супругов значительно ограничиваются возможности профессионального роста, реализации своих интересов и недостаток времени для хобби. Данный период супружеской жизни считается наиболее трудным и опасным с точки зрения стабильности семьи. Большая часть семей распадается на начальном пути совместной жизни.

Рассматривают проблематику супружеских отношений, следующие мастера психологии: Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис, Н.В. Гришина, В. Сатир и мн. другие, что занимает крайне значимое место в отечественной психологической науке. Научная и практическая значимость сохранения института семьи как объекта психологического исследования и воздействия предопределяет и дальнейшее увеличение внимания к этой проблеме.

Предлагаемое нами творческая реабилитация поможет наладить родственные отношения, взаимопонимание между супругами, появление навыков конструктивного разрешения конфликтов, взаимоподдержка в различных жизненных ситуаций, так же супруги научатся взаимодействовать между собой, конструктивно и продуктивно решать конфликтные ситуации, а также повлияет на когнитивно-стилевые особенности супружеских пар.

Целью предлагаемого комплекса занятий, является формирование в семье гармоничных отношений, построенных на взаимном уважении, понимании, любви, исключающих деструктивное разрешение семейных конфликтов.

Содержание работы направлено на расширение имеющихся знаний в области культуры семейных взаимоотношений, формирование взаимоуважения, взаимопонимания и толерантности друг к другу. Мы предполагаем, что супруги, в ходе работы, больше узнают друг о друге, научатся контролировать свои эмоции в конфликтной ситуации.

Испытуемые: в исследовании принимали участие шесть молодых семей (12 человек) со стажем брака до 10 лет и возрастом супругов не старше 30 лет.

Методами психологической работы являются групповые встречи в парах, направленные на взаимодействие друг с другом. К таковым относятся сократовские беседы, проективные методики и диагностический материал, направленный на изучение совместимости и выявление причин конфликтов в семье. Данная деятельность, направлена на улучшение взаимодействия в супружеских парах, имеющих проблемы в отношениях, друг с другом. Создаётся система условий, которая способствует развитию участников проекта.

Групповые работы в парах. Занятия на взаимодействие друг с другом. Подопечные учились говорить друг другу о том, что их беспокоит, не устраивает, из-за чего происходят конфликты. Причины конфликтных ситуаций.

Для достижения цели мы использовали следующие методы исследования:

- Теоретический анализ;
- Психологическое тестирование;
- Творческая совместная работа.

В качестве методов исследования применялись методики, авторы которых были: Томас К.Н., Алешина Е, В.В. Гозман Л., Дубовская Е.

Диагностические средства работы:

1. Конфликтологическая методика Томаса К.Н.

Позволяет выявить стиль поведения в конфликтной ситуации.

2. Опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях». Алешина Ю., Гозман Л., Дубовская Е.

Эта методика дает возможность охарактеризовать обследуемую пару по ряду параметров: наиболее конфликтогенные сферы супружеских отношений, степень согласия (или несогласия) в ситуациях конфликта, уровень конфликтности в паре.

Сравнительный анализ проведенного исследования:

На данном рисунке в пре-тесте мы можем увидеть, какие стратегии разрешения конфликтных ситуаций выбрали наши испытуемые пары.

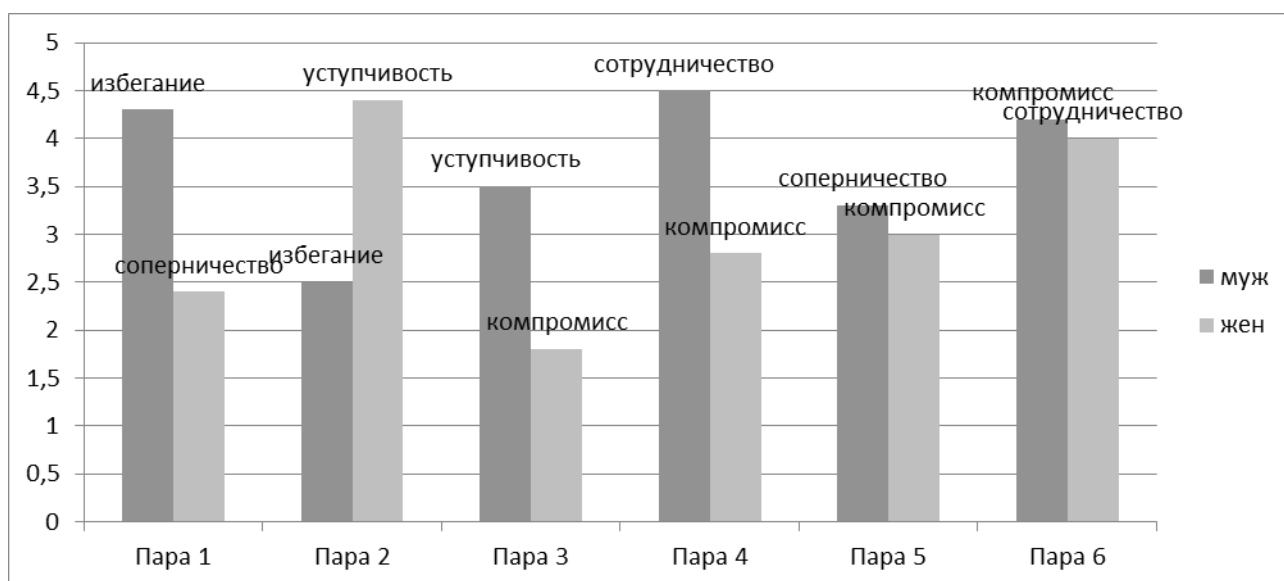


Рисунок 1 – Данные пре-теста

Также мы решили посмотреть статистику с другой стороны:

Избегание выбрали – 2 мужчины и 0 девушек.

Соперничество выбрали – 1 мужчина и 1 девушка.

Уступчивость выбрали – 1 мужчина и 1 девушка.

Компромисс выбрали – 1 мужчина и 3 девушки.

Сотрудничество выбрали – 1 мужчина и 1 девушка.

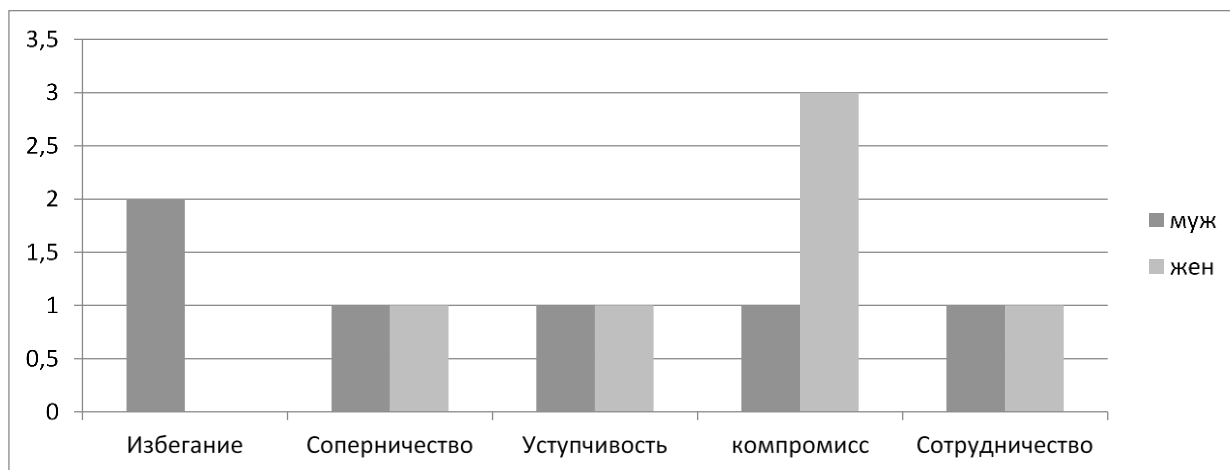


Рисунок 2 – Выбор стратегий

Вывод: и таким образом мы выявили, что действительно у большинства пар наблюдаются непродуктивные стратегии разрешения конфликтных ситуаций. Выводы по проведенному (претесту) исследованию:

По результатам проведенной методики, можно сказать, что у множества пар наблюдались непродуктивные стратегии разрешения конфликтных ситуаций.

Также мы нашли гендерные различия в выборе стратегий разрешения конфликтных ситуаций. Так, 85 % мужчин и 25 % женщин, решают конфликты неконструктивным способом. Конструктивным же способом (сотрудничество, компромисс) конфликтные ситуации разрешают 15 % мужчин и 75 % женщин.

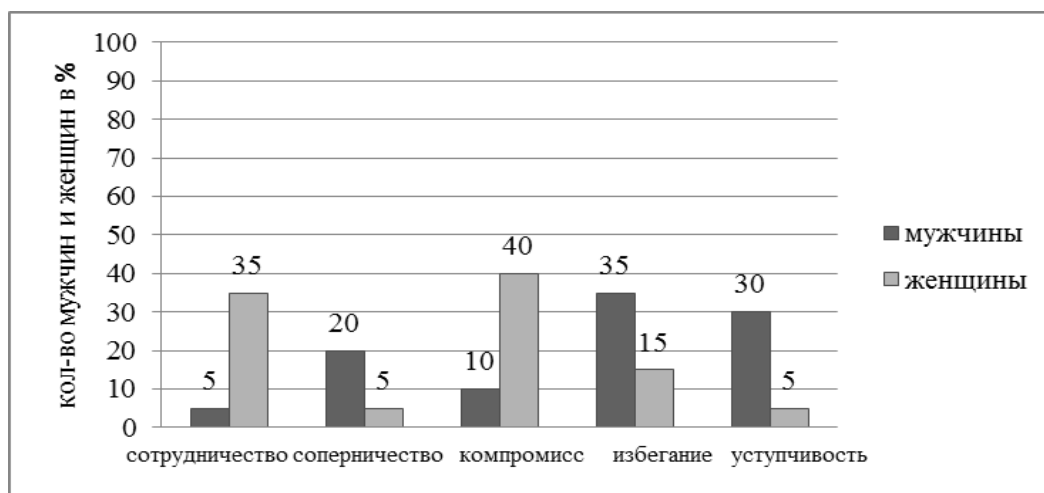


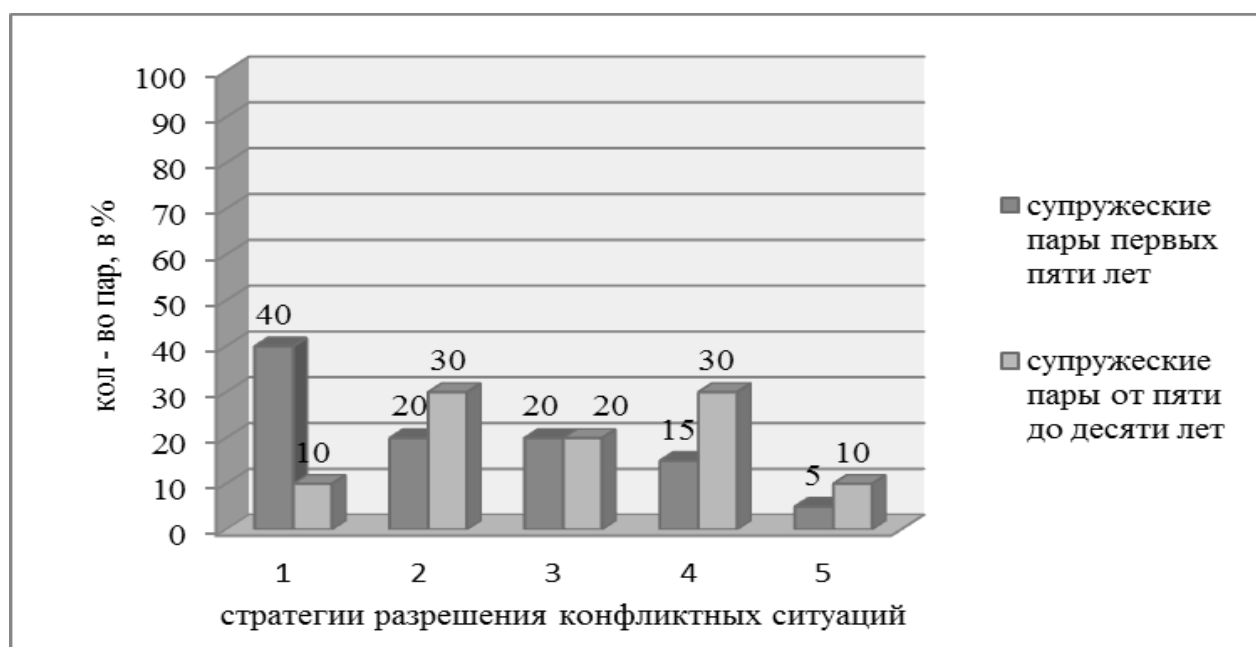
Рисунок 3 - Гендерные различия в выборе стратегий разрешения конфликтных ситуаций

Мы обнаружили, что для женщин статистически значимые стратегии - это компромисс и сотрудничество, а для мужчин - соперничество и избегание. То есть женщины, как правило, разрешают конфликтные ситуации более конструктивно, чем мужчины.

Были выявлены те конструкции личностных качеств, которые тесно связаны со стратегиями разрешения конфликтов. Таким образом, сотрудничество заключается в линейных отношениях с доверием и любовью, компромиссом с терпением и соперничеством с депрессией, агрессивностью и тревогой.

Еще мы обнаружили, что выбор стратегий разрешения конфликтов для пар меняется с развитием жизненного цикла семьи.

Таким образом, большинство пар в первые пять лет жизненного цикла развития семьи используют гибкость, 20% используют соперничество, 20% используют сотрудничество. В то же время большинство пар от пяти до десяти лет выбирают компромисс и сотрудничество.



Стратегии: 1 –уступчивость; 2 –компромисс; 3 – соперничество; 4 –сотрудничество; 5 – избегание.

Рисунок 4 - Выбор стратегий разрешения конфликтов с развитием жизненного цикла семьи

Статистически значимыми стратегиями для большинства пар первых пяти лет являются такие неконструктивные стратегии разрешения конфликтов, как уступчивость и соперничество, а для пар от пяти до десяти, конструктивные: сотрудничество и компромисс. Также мы нашли гендерные различия в выборе стратегий разрешения конфликтных ситуаций. Так, 85 % мужчин и 25 % женщин, решают конфликты неконструктивным способом. Конструктивным же способом (сотрудничество, компромисс) конфликтные ситуации разрешают 15 % мужчин и 75 % женщин.

Таким образом, с развитием жизненного цикла семьи происходят динамические изменения в содержании конфликтов и выборе стратегий разрешения конфликтных ситуаций супружескими парами.

С учетом выявленных проблемных психологических мишеней мы разработали комплекс

мер по улучшению ситуации в семье. Программа предлагаемых занятий направлена на выполнение информационно-консультационной работы, формирование навыков бесконфликтного общения и гармонизацию отношений в семье.

Занятия помогли нам увидеть глубинные проблемы, беспокоящие пару. Комплекс разработанных занятий способствовал более конструктивному разрешению конфликтных ситуаций в молодых семьях.

Занятия проводились в группах.

Целью занятий являлось - формирование гармоничных отношений в семье, построенных на взаимоуважении, понимании, любви, исключая разрушительное разрешение семейных конфликтов.

Предлагаем некоторые предварительные данные об испытуемых:

Пара 1:

Обратились за помощью, потому как в семье происходят постоянные конфликтные ситуации на пустом месте. Не могут найти взаимопонимание и причину всех конфликтных ситуаций. Вместе уже больше 6 лет. Девушка жалуется на чрезмерную вспыльчивость партнера и эмоциональность, а мужчина на постоянное давление на прошедшее событие, из-за чего и происходят конфликты в семье.

Пара 2:

Обратились за помощью, потому как в семье также происходят периодически конфликты, поскольку имеется недопонимание между супругами. Вместе уже около 5 лет. Девушка жалуется на то, что супруг чрезмерно увлекается игровыми приставками и играми в целом, сам супруг ощущает себя не наигравшимся ребенком, а девушка уже мечтает о ребенке, но ситуация с ее супругом не позволяет семье дальше развиваться. Задумываются о разводе.

Примерные задания и упражнения, разбор ситуаций, проводимых в ходе групповой работы:

Ситуации для разыгрывания и обсуждения:

- Ваш супруг (супруга) решил поступать в вуз для продолжения обучения.
- Жену направляют на курсы повышения квалификации.
- Муж продвигается по служебной лестнице, однако вынужден задерживаться на работе.
- Жена решила заниматься в студии по обучению «танцу живота».

Вывод по итогам обсуждения: даже после того, как молодые научились совместно решать проблемы, определились семейные роли и обязанности, необходимы взаимная помощь и поддержка, доверие и понимание, для того чтобы каждый из супругов смог реализовать себя как личность и как профессионал.

Задание 4 - Участников разделили на пары, их попросили ранжировать список проблем от самых распространенных до наименее важных. Затем был проведен анализ тех проблем, которые были более характерны для конкретной пары, состоялась дискуссия, участники высказали свое мнение о наиболее оптимальном разрешении конфликта.

Задание 5 - Парам предлагались способы выхода из конфликтных ситуаций, а супругам, в свою очередь, приходилось составлять «Памятку для супругов», обобщая предложенные идеи. Работать в парах.

Упражнение 2 – «Сиамики близнецы». Каждой паре дается большой лист бумаги. Один партнер с завязанными глазами рисует, другой с открытыми глазами управляет его рукой. Руки участников связаны бинтом или лентой. Затем происходит обмен ролями. Почему вы выбрали именно этот рисунок? Легко ли было выполнять задание с человеком, кому доверяешь?

Упражнение 3 – «Зеркало». Муж и жена садятся лицом к лицу и по очереди начинают

"зеркалить" друг друга: повторять мимику и жесты. Делая такое упражнение, супруги учатся сосредотачиваться друг на друге, думать в первую очередь не о себе, а о партнере.

Упражнение 4 – «Я с собой – я с тобой». Многие проблемы в отношениях происходят из-за того, что мы либо слишком сосредотачиваемся на партнере и теряем себя, либо становимся эгоцентричны и изолируемся от партнёра. Последнее упражнение помогает диагностировать склонность к той или иной позиции и найти баланс.

В конце каждого упражнения и задания проводится либо шеренг, либо рефлексия.

Сравнительный анализ проведенного исследования:

На данном рисунке в посттесте, мы можем увидеть, какие стратегии разрешения конфликтных ситуаций выбрали наши испытуемые пары

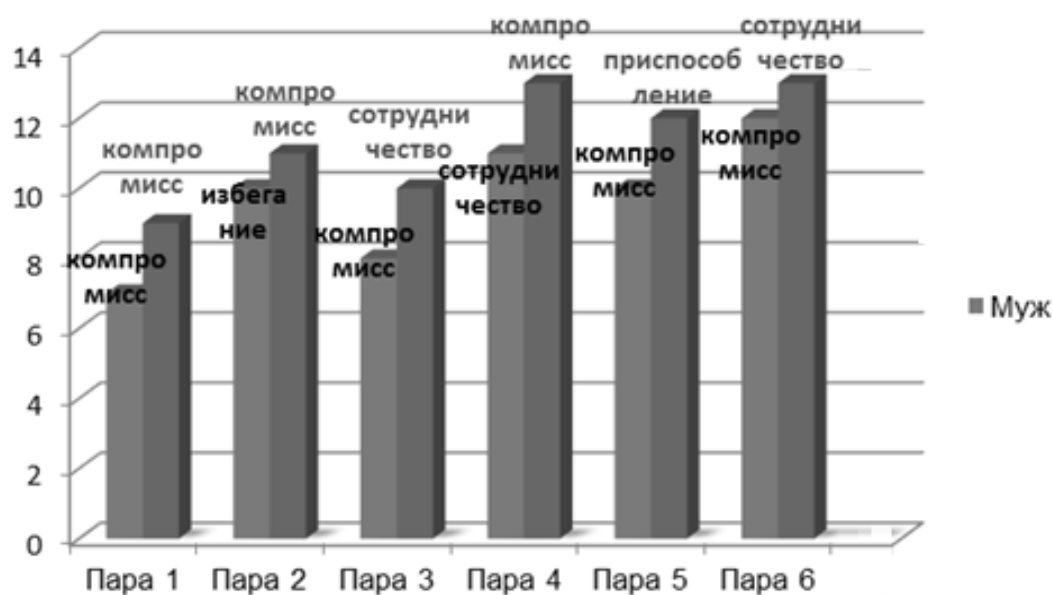


Рисунок 5 - Стратегии разрешения конфликтных ситуаций

В данной гистограмме мы увидели, что гипотеза подтвердилась, и действительно обнаружилось некоторые положительные изменения в когнитивно-стилевых стратегиях в поведении у пар, и положительные изменения стилового реагирования на конфликтную ситуацию.

Мы решили посмотреть статистику с другой стороны:

Избегание выбрали – 1 мужчина

Соперничество выбрали – 0

Уступчивость выбрали – 0

Компромисс выбрали – 4 мужчины и 4 девушки

Сотрудничество выбрали – 2 девушки и 1 мужчина

После проведенной групповой работы эффективность в области взаимоотношений многих пар улучшилась. В паре № 1 муж и жена начали выбирать компромиссную позицию в конфликтной ситуации.

В паре № 2 жена теперь придерживается компромиссной позиции. Позитивная динамика также отмечается в паре № 3, муж выбирает компромиссную позицию, жена выбирает позицию сотрудничества, то есть он предпочитает выбирать альтернативу, которая устраивает

обе стороны. В паре № 4 результаты остались прежними, положительными, муж выбирает позицию сотрудничества, а жена выбирает компромисс.

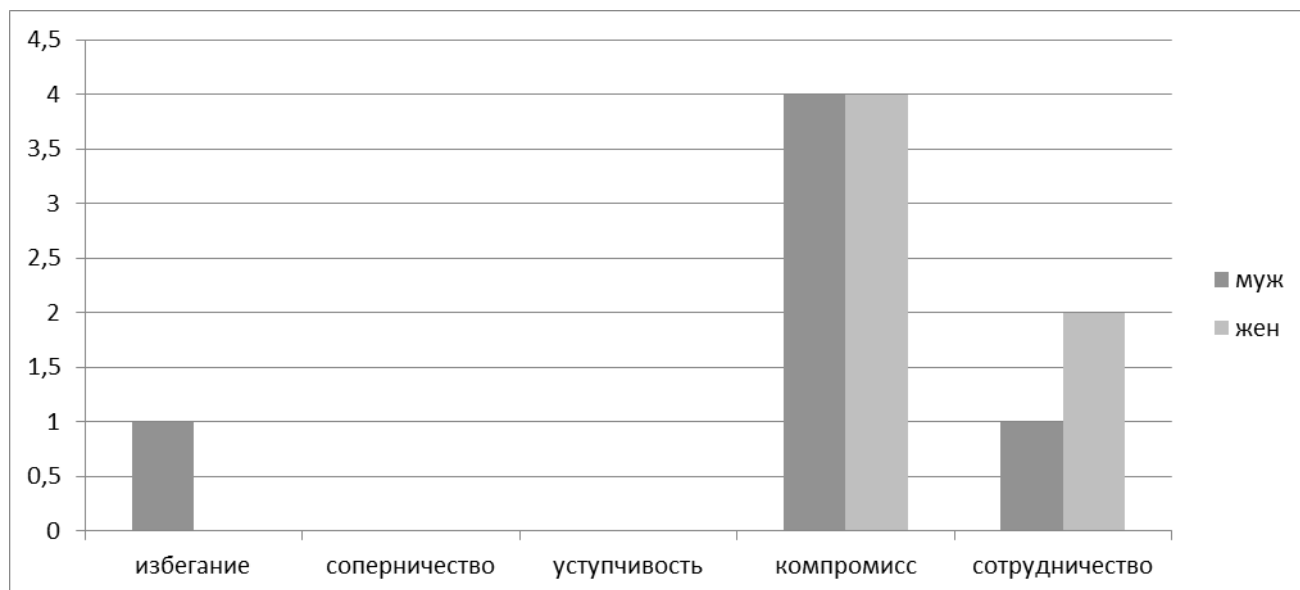


Рисунок 6 – Подтверждение гипотезы

В паре № 5 муж изменил свою позицию с соперничества на компромисс.

Пара № 6 получила те же результаты, что и перед началом программы, оба положительные. Для мужа характерна компромиссная позиция, жена выбирает сотрудничество.

Поэтому, предложенная совместная деятельность супругов оказалась эффективной и приобрела положительный характер взаимодействия при:

- изменении когнитивно-стилевых стратегий в поведении;
- изменении стилового реагирования на конфликтную ситуацию;
- эмпатическом восприятии супругов.

Заключение

В результате работы мы можем утверждать, что после реализации программы в большинстве семей, ситуация, в целом, изменилась в сторону снижения уровня конфликтного поведения. Особенно следует отметить, что многие супруги изменили свой стиль реагирования на конфликтную ситуацию и смогли ее поменять на более конструктивную.

Библиография

1. Анцупов, А. Я., Шипилов, А. И. Словарь конфликтолога. – СПб.: Питер, 2006. – 528 с.
2. Вишневский, А.Г. Это ключ от другого замка // *Общественные науки и современность*. – 2005. – № 2. – С. 150-155.
3. Кузьмишина, Т.Л., Амелина, Е.С., Пермякова, А.А. Стили семейного воспитания: отечественная и зарубежная классификация // *Научно-методический журнал «Современная зарубежная психология»*, 2014. № 1 (январь). С. 16-22.
4. Джини, Г.С. Конфликты. Пути их разрешения. Киев, Внешторгиздат, 2004. - 192 с.
5. Кочетов, А. И. Начало семейной жизни/ А. И. Кочетов. Мужчина и женщина: отношения полов/ А. А. Логинов. – Мн.: Польша, 2003.
6. Психология личности: тесты, опросники, методики/ Авт. сост. Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова. – М.: Геликон, 1997.

7. Сатир, В. Семейная терапия. Практическое руководство - М.: ИОИ, 2008. - С.170
8. Сысенко, В.А. Супружеские конфликты. – М.: Мысль, 2005.
9. Супружеская жизнь: гармония и конфликты/ Состав А. А. Богданович. – М.: Профиздат – 2003.
10. Родермель, Т.А., Хохлова Н.И. Межличностная перцепция в развитии семейных отношений. / Т.А.Родермель, Н.И. Хохлова //: European Social Science Journal (Европейский журнал социальных наук). 2017. № 9. С. 398-409.

Psychological correction of cognitive-style characteristics in marital conflicts

Lyudmila N. Efremova

Master student,
Surgut State University,
628408, 1 Lenin ave., Surgut, Russian Federation;
e-mail: efremova25@yandex.ru

Abstract

This article discusses the socio-psychological situation in family relationships using the results of empirical studies as an example. The analysis of the study of interpersonal relationships in young families is presented on the example of a number of psychological techniques. A technique of creative rehabilitation, developed by the author, as a perspective, the implementation of the identified conflict relationships in the family. In conclusion, it was concluded that each of them examined during the experiment has its own peculiarity of family conflicts, and each member of the family has his own style of behavior in the conflict. As a result of the work, we can argue that after the implementation of the program in most families, the situation has changed in the direction of reducing the level of conflict behavior. It should be especially noted that because of the work, many spouses changed their style of responding to a conflict situation and were able to change it to a more constructive one.

For citation

Efremova L.N. (2020) Psikhologicheskaya korrektsiya kognitivno-stilevykh osobennostei v supruzheskikh konfliktakh [Psychological correction of cognitive-style characteristics in marital conflicts]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 9 (1A), pp. 214-223. DOI: 10.34670/AR.2020.45.1.025

Keywords

Correction, dysfunctional relationships, cognitive-style relationships, compromise position, creative rehabilitation, harmonization of family relations.

References

1. Antsupov, A. Ya., Shipilov, A. I. Dictionary of Conflict. - St. Petersburg: Peter, 2006. -- 528 p.
2. Vishnevsky, A.G. This is the key to another castle // Social Sciences and Modernity. - 2005. - No. 2. - P. 150–155.
3. Kuzmishina, T. L., Amelina, E. S., Permyakova, A. A. Styles of family education: domestic and foreign classification // Scientific and methodological journal "Modern foreign psychology", 2014. No. 1 (January). S. 16-22.
4. Gini, G.S. Conflicts Ways to resolve them. Kiev, Vneshtorgizdat, 2004. -- 192 p.

-
5. Kochetov, A. I. The beginning of family life / A. I. Kochetov. Man and woman: gender relations / A. A. Loginov. - Mn.: Polymya, 2003.
 6. Psychology of personality: tests, questionnaires, methods / Auth. comp. N.V. Kirsheva, N.V. Ryabchikova. - M.: Helikon, 1997.
 7. Satyr, B. Family therapy. Practical Guide - M.: IOI, 2008. - P.170
 8. Sysenko, V.A. Marital conflicts. - M.: Thought, 2005.
 9. Marital life: harmony and conflict / Composition A. A. Bogdanovich. - M.: Profizdat - 2003.
 10. Rodermel, T.A., Khokhlova N.I. Interpersonal perception in the development of family relationships. / T.A. Rodermel, N.I. Khokhlova //: European Social Science Journal. 2017. No. 9. P. 398 - 409.