**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ УРЕГУЛИРОВАНИЯ СУПРУЖЕСКИХ КОНФЛИКТОВ**

**Я.С. Псарева**

**Научный руководитель: преподаватель А.А. Ярышева**

**Новосибирский государственный технический университет,**

**г. Новосибирск, yana.psareva.04@inbox.ru**

*Аннотация. Супруги являются важным источником эмоциональной поддержки друг друга, безопасности, любви и защиты. Однако, возникают такие ситуации, когда супруги имеют разные убеждения или взгляды. В статье описаны, обобщены и проанализированы различные способы и техники конструктивного урегулирования супружеских конфликтов. Владение этими способами является необходимым навыком для оптимизации отношений между супругами.*

*Аbstract. Spouses are an important source of emotional support for each other, security, love and protection. However, there are situations when the spouses have different beliefs or views. The article describes, summarizes and analyzes various techniques and methods of constructive settlement of marital conflicts. Mastery of these techniques is a necessary skill to optimize the relationship between spouses.*

Супружеский конфликт-это одна из форм семейных противоречий, возникающая между супругами из-за нарушения этических принципов отношениях друг с другом, противоположности интересов и потребностей, различия в подходах к воспитанию детей, а также отношении к родственникам и другим аспектам жизни.

 Супружеский конфликт является распространенным явлением, что не удивительно, учитывая тесные контакты между партнерами в семье. Каждый из супругов стремится жить в соответствии со своими идеями и взглядами, что не всегда удается. Именно на этом фоне возникают супружеские конфликты. При изучении данной проблемы были выявлены основные причины возникновения конфликта, такие как эгоизм, ревность, проблемы с коммуникацией, ограничение свободы действий, недостаток положительных эмоций (отсутствие нежности, заботы, внимания и понимания), неустроенность быта, измена и взаимное неуважение.

 Мы провели опрос на тему «Из-за чего происходят супружеские конфликты?» 36% опрашиваемых заявили, что у них имеются проблемы в общении, такие как недостаток коммуникации, неумение слушать и выражать свои чувства. Конфликты в области домашних дел, такие как разногласия по поводу распределения домашних обязанностей, уборки, и других аспектов в бытовой жизни возникают у 24% опрашиваемых. Финансовые проблемы, такие как нехватка денег, различие во взглядах на управлении финансами возникли в 18% супружеских пар. Ревность или измены назвали причиной ссор 15% опрашиваемых. Недовольство сексуальной жизнью встречается в 7% опрашиваемых людей.

 Психологические способы урегулирования супружеских конфликтов играют важную роль в поддержании здоровых и гармоничных отношений между супругами. Конфликты в браке неизбежны, но способность решать их сознательно и эффективно может помочь паре сохранить свою любовь и доверие друг к другу.

 Один из ключевых психологических способов урегулирования супружеских конфликтов-это коммуникация или открытый диалог. Общение между супругами позволяет им понять и выразить свои чувства, потребности и ожидания. Эффективная коммуникация включает в себя слушание с пониманием и готовность принять точку зрения партнера, а также честное выражение своих идей и эмоций. Важно помнить, что коммуникация должна быть уважительной по отношению к партнеру, избегая оскорблений, критики и унижения.

 Вторым способом является умение управлять эмоциями во время конфликта. Часто супружеские конфликты могут быть сопряжены с сильными эмоциями, такими как гнев, обиды, страх или разочарование. Умение контролировать и регулировать эти эмоции позволяет супругам более конструктивно подходить к решению проблемы. Также полезно уметь выразить свои эмоции словами, чтобы избежать их накопления и дальнейшего всплеска.

 Третий способ-это развитие навыков эмпатии для лучшего понимания позиции партнера. Часто супруги могут иметь разные точки зрения и интересы, но важно быть в состоянии поставить себя на место друг друга и увидеть ситуацию с разных сторон. Понимание и эмпатия способствуют более глубокому соединению между супругами и помогают создать атмосферу поддержки и принятия.

 Четвертым способом является развитие навыков решения конфликтов. Вместо того, чтобы разводить супружеские споры и затягивать их, целесообразно работать совместно над поиском решений. Это может включать в себя предложение компромиссов или поиск альтернативных вариантов, которые будут выгодны для обеих сторон. Другим важным аспектом является обсуждение долгосрочных целей и ценностей, чтобы обе стороны ощущали себя удовлетворенными и участвующими в принятии решений.

 Существуют различные техники урегулирования супружеских конфликтов по мнению психологов и различных авторов. Особенностью описанных ниже методик является четкая структурированность процесса разрешения конфликта с установленными правилами и последовательностью его этапов. Первая техника урегулирования супружеских конфликтов - супружеский договор (С. Кратохвил) [1].

Этот метод представляет собой совместное обсуждение проблемы и взаимовыгодный контракт, в котором каждый партнер обязуется внести определенные изменения в свое поведение.

1. Каждый партнер высказывает свои претензии в форме общей жалобы, то есть называет что-то, что его не устраивает в отношениях с ним.
2. Жалобы супругов уточняются, то есть каждая из сторон формулирует конкретные претензии, которые будут оформлены как результаты будущих позитивных изменений. Требования обоих партнеров зафиксированы на одном листе.
3. Партнеры соглашаются на определенные вознаграждения, подкрепленные будущим поведением каждого из них. Пара также ведет переговоры о сроке действия контракта, условиях контроля за его соблюдением и санкциях за нарушение контракта для каждой из сторон.
4. Супруги записывают принятые решения на листе бумаги и подписывают договор.

Следующая техника-техника решения проблем (Л. Шиндлер, С. Кратохвил) [2].

Техника состоит из следующих этапов:

1. Заявить проблему в конкретных терминах поведения. Например, вместо неконкретной фразы «Мне не хватает твоего внимания» следует сказать, какое именно внимание Вам необходимо, что должен делать супруг, чтобы у Вас было ощущение, что он проявляет внимание, сколько раз в день (неделю) он будет это делать и т. д.

2. Рассказать о том, какие чувства испытывает каждый, говоря о своей проблеме.

3. Найти друг в друге что-то хорошее, за что можно похвалить и высказать благодарности друг другу.

4. Приступить к решению проблемы по следующему алгоритму: оба партнёра предлагают свои варианты, не критикуя их. Из всех вариантов выбираются наиболее разумные, и они последовательно обсуждаются. Супруги определяют, чего бы хотелось достичь в идеале и что могло бы удовлетворить в реальности. В заключение формулируется чёткое, конкретное и контролируемое соглашение между супругами, которое каждый из них признаёт справедливым и добровольно обязуется выполнять.

Подводя итог, представленные способы и техники конструктивного урегулирования супружеских конфликтов позволяют обучать супругов основам эффективного взаимодействия, коммуникации, принимать обоснованные решения, регулировать негативные эмоциональные состояния, прогнозировать последствия своих поступков.

*Литература:*

1. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний С. Кратохвил. - М.: Медицина, 1991 с.198 // djvu.online URL: https://djvu.online/file/a384ypDAh4sz7 (дата обращения: 07.03.2024).

2. Психотерапевтическая энциклопедия / под общ. ред. Б. Д. Карвасарского. - СПб.: Питер Ком, 1998. - 752 с. // https://library.mededtech.ru/ URL:https://library.mededtech.ru/rest/documents/psih\_an/?anchor=paragraph\_3jtad7 (дата обращения: 07.03.2024).