

## Литература

1. Guibernau, M. Catalan Nationalism: Francoism, transition and democracy / M. Guibernau. – NY. : Routledge, 2004. – 213 с.
2. Mir, C. The Francoist Repression in the Catalan Countries / C. Mir. – Catalan Historical Review. – 2008. – №1. – С.133–147.
3. Pujol E. The great exodus of 1939 and other exiles of the 20th Century / E. Pujol. – Catalan Historical Review. – 2009. – №2. – С.111–122.
4. Pala G. Batalla de las ideas. Apuntes para una historia de los intelectuales catalanes en los años sesenta / G. Pala. – Revistad'Història Cultural. – 2013. – №16. – С.147–170.
5. Granja, J., Beramendi, J., Pere A. La España de los nacionalismos y las autonomías / J. Granja, J. Beramendi, A. Pere. – Madrid.: Síntesis. – 2001. – 304 с.
6. Lardin A. El treballadors industrials de Catalunya i el PSUC (1938–1959) / A. Lardin. – Butlletí de la Societat Catalana d'Estudis Històrics. – 2005. – № 16. – С. 273–286.

УДК 316.362.1:316.48

*А. Н. Новикова*

### **КОНФЛИКТЫ В СУПРУЖЕСКИХ ДИАДАХ, ПРОЖИВАЮЩИХ ВМЕСТЕ БОЛЕЕ ДЕСЯТИ ЛЕТ**

*Статья посвящена анализу и изучению конфликтов в супружеских диадах, проживающих вместе более десяти лет. Кратко описываются понятие супружеского конфликта и причины его возникновения. В статье рассматриваются деструктивные функции супружеского конфликта, модели поведения супругов в межличностных внутрисемейных конфликтах и результаты психологического исследования.*

В настоящее время наблюдается нехватка теоретических работ в области исследования супружеских конфликтов. Чтобы найти оптимальное решение нужно обладать знанием того, как развиваются такого рода конфликты. Чтобы выработать верную линию поведения в подобных конфликтных ситуациях полезно знать, что такое супружеские конфликты и как люди приходят к согласию.

Супружеский конфликт рассматривается как способ выражения и разрешения противоречий, лежащих в основе развития сложнейшей системы, каковой является семья. Актуальность темы состоит в том, что в Республике Беларусь по данным последних трех лет 50–52 % браков распадаются. Супружеский конфликт является одним из факторов, влияющих на данный процесс. Знание причин и способов предотвращения конфликтов положительно скажутся на взаимоотношениях между супругами, так как каждый человек стремится к созданию и сохранению благополучия в своей семье.

Среди отечественных современных ученых наиболее крупный вклад в исследование проблем супружеского конфликта внесли такие авторы как В. А. Сысенко, Н. В. Гришина, Т. М. Мишина, И. В. Гребенников, О. А. Добрынина, Ю. Рюрикова и др. Среди зарубежных авторов проблемой супружеских конфликтов занимались В. Шутц, Т. Парсон, М. А. Робер, Ф. Тильман, К. Роджерс, В. Сатир, Ч. Фолкэн, У. Харли, Р. Стюарт.

Анализ психологической литературы позволил сформулировать определение супружеского конфликта – это разновидность семейного конфликта, который возникает между супругами на основе нарушения этики супружеских отношений, биопсихологической несовместимости, противоположности интересов и потребностей, различных взглядов на воспитание детей, различного отношения к родственникам.

Супружеские конфликты чаще всего возникают из-за неудовлетворения потребностей супругов. Исходя из этого, выделяют основные причины супружеских конфликтов:

- неудовлетворение потребности в ценности и значимости своего «Я», нарушение чувства достоинства со стороны другого партнёра, его пренебрежительное неуважительное отношение – обиды, оскорбления, необоснованная критика, ревность;

- неудовлетворённость сексуальных потребностей одного или обоих супругов, имеющая различную основу – пониженная сексуальность одного из супругов, несовпадение циклов и ритмов возникновения сексуального желания, безграмотность супругов в вопросах психогигиены брачной жизни, мужская импотенция или женская фригидность, различные болезни супругов, незнание физиологических и психологических различий между мужчиной и женщиной;

- неудовлетворение потребностей одного или обоих супругов в положительных эмоциях, отсутствие ласки, заботы, внимания и понимания, психологическое отчуждение супругов;

- пристрастие одного из супругов к спиртным напиткам, азартным играм, наркотикам;

- неудовлетворённая потребность в материальном обеспечении семьи – содержание семьи, вклады каждого из партнёров в семейный бюджет;

- различия в потребностях по проведению досуга, увлечений; неудовлетворённая потребность во взаимопомощи, взаимоподдержке, сотрудничестве, а также распределении семейных ролей;

- неудовлетворённая потребность супругов в питании, одежде, благоустройстве домашнего очага, а также затрат на личные нужды каждого из супругов [1].

Супружеские конфликты могут носить деструктивный характер. Деструктивные конфликты проходят не бесследно, и наносят супругам психологические травмы. Из-за них в супружеской диаде возникает неблагоприятный психологический климат, негативная обстановка, стрессовые ситуации, что губительно сказывается на эмоциональном и, в следствии, физическом состоянии супругов. Поэтому действия участников супружеского конфликта должны быть направлены на изменение характера конфликта из деструктивного в конструктивный.

Существуют следующие модели поведения супругов во внутрисемейных конфликтах: стремление мужа и жены самоутвердиться в семье, например, в роли главы; сосредоточенность супругов на своих делах; дидактическая модель; «готовность к бою»; «папенькина дочка», «маменькин сынок»; озабоченность [2].

Эмпирическое исследование проводилось в г. Гомеле. В исследовании приняла участие 51 супружеская пара со стажем супружеской жизни 10–26 лет в возрасте от 30 до 56 лет. Для изучения супружеских конфликтов были использованы диагностическая методика «Характер взаимодействия супругов в конфликте» (Ю. Е. Алёшина и Л. Я. Гозман) и опросник «Реакции супругов на конфликт» (А. С. Кочарян, Г. С. Кочарян, А. В. Киричук).

Анализ результатов по методике «Характер взаимодействия супругов в конфликте» показал, что среди мужчин наиболее конфликтными сферами являются вопросы, связанные с воспитанием детей (70 %), стремлением к автономии (55 %), проявлением доминирования одного из супругов (95 %), расхождением в отношении к деньгам (65 %) и нарушением ролевых ожиданий (60 %). Женщины наиболее конфликтными считают сферы нарушения ролевых ожиданий (85 %), расхождений в отношении к деньгам (85 %), проявление ревности (80 %), рассогласование норм поведения (55 %), вопросы, связанные с воспитанием детей (95 %), проблемы отношений с родственниками и друзьями (90 %). Хотя имеются определенные различия в конфликтных сферах «глазами женщины» и «глазами мужчины», однако, как для мужчин, так и для женщин наиболее конфликтной сферой является сфера «нарушения ролевых ожиданий».

Анализ полученных результатов исследования реакций супругов на конфликт показал, что для мужей наиболее выраженными реакциями на конфликт в семье являются протективные механизмы защит (49 %), а также дефензивные механизмы защит (31 %). Для жен характерны такие реакции на конфликт как депрессия (33 %) и соматизация, тревога (44 %). Это указывает на более эмоциональную восприимчивость женщин в ситуации конфликта, чем у мужчин. Последние склонны к рационализации, интеллектуализации, а также вытеснению неприятных переживаний и отрицанию.

Для работы с семьями, в которых конфликты часты, можно предложить программу, целью которой является создание благоприятных условий для оптимизации взаимоотношений в конфликтной семье, развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов в супружеской диаде. Подобное психологическое сопровождение может включать в себя просветительский, профилактический, диагностический, коррекционный, а также консультативный блоки.

### Литература

- 1 Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / под ред. Е. Г. Силаевой. – М. : Издательский центр «Академия», 2004.
- 2 Кан-Калик, В. А. Грамматика общения. / В. А. Кан-Калик – М., 1995.

УДК 796.011.3:613.9-053.67-057.875

*К. Н. Новикова*

### ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*В статье рассмотрены аспекты формирования здорового образа жизни студентов в высших учебных заведениях, а также изучено отношение современной молодежи к здоровому образу жизни. Предложены профилактические рекомендации по соблюдению здорового образа жизни студенческой молодежи.*

Студенты – это составная часть молодежи, представляющая собой индивидуальную социальную группу и отличающаяся свойственными ей условиями жизни, труда и быта, социальным поведением и психологией. Они относятся к группе повышенного риска, так как на них накладываются проблемы студентов, как: высокая эмоциональная и умственная нагрузка, приспособления к новым условиям проживания и обучения накладывают негативное воздействие кризиса всех основных сфер общества и государства. Все это приводит к ухудшению адаптации студентов, следствием чего являются серьезные медицинские и социально-психологические проблемы.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) во все времена был актуальной темой для обсуждения, но если раньше этот вопрос поднимался лишь при обследовании у врача, то сегодня мы можем услышать и увидеть призывы к здоровому образу жизни везде: как на телевидении, так на радио и в газетах. В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодежи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние социально-психологических факторов на отношение молодежи к здоровому образу жизни [1].

Здоровый образ жизни – совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма. ЗОЖ обеспечивает гармоническое развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую