Пятигорский государственный лингвистический университет

**Кафедра практической психологии**

**Реферат по курсу «Этика и психология семейной жизни» на тему:**

**«ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ».**

**студента V курса, 501 группы,**

**факультета англ. языка и психологии,**

**БАРЧУКОВА Евгения Викторовича**

**Преподаватель: Хохлова Т.В.**

**Г.Пятигорск, 2000 г.Психология семейных отношений.**

Практически каждый человек сталкивается с проблемой сохранения и поддерживания хороших взаимоотношений в семье. И бывает так, что, чем дольше совместно живут супруги, чем старше становятся их дети, тем острее разногласия, тем эмоциональнее реакция друг на друга. Вряд ли найдется муж или жена, мать или отец, которые хотят сознательно запутать, накалить или завести в тупик родственные связи. Большинство из нас прилагает немалые усилия к улучшению семейных отношений, но, увы, не у всех получается желаемый результат. Многие семьи живут как на вулкане, случаются споры и размолвки, неразрешимые конфликты, значительная часть которых заканчивается разводом, разрывом между родителями и детьми.

Нужно отметить, что в браке встречаются не просто два человека, а два уникальных по своей сложности психологических мира, два семейных «клана».

Мы рождаемся, живем и умираем в обществе. Без него наша жизнь невыносима. Супружество – это как бы центр тяжести всей семьи, ее фокус, точка притяжения, которая либо превращает всю семью в единое неразрывное целое, либо наоборот, разгоняет ее членов по орбитам одиночества. И поэтому значение гармонии супружеских отношений просто трудно переоценить – для ее личного счастья, и даже для выполнения ею своих важнейших функций. Базисом для счастливого супружества является совместимость супругов – очень сложная, многокомпонентная и многоуровневая характеристика.

А сейчас давайте рассмотрим первое из слагаемых искусства быть супругов – супружеские взаимоотношения. Давно доказано, что они должны отличаться высокой степенью взаимопонимания, уважения и взаимопомощи; способствовать решению возникающих перед мужем и женой в быту и на работе трудностей и проблем. Общение супругов обязано выполнять своеобразную психотерапевтическую функцию – быть средством разрядки и успокоения. Поэтому, если вы хотите строить ваши взаимоотношения с точки зрения сохранения гармонии супружеских отношений и семьи в целом, прежде всего ни в коем случае не совершайте одну из самых существенных ошибок – «отстранение» от другого, особенно в трудный для него час.

Каждый из супругов в сложной для него ситуации ждет, что семья придаст ему уверенность. В таких ситуациях они больше, чем ранее, дорожат семьей, ищут у супруга той поддержки, которой не может дать окружающий мир. Понимание, проявленное супругом, помогает другому члену супружеской пары выйти из затруднительного положения. Непонимание или отход в критический момент – это ошибка, которую потом бывает очень трудно исправить или простить.

Почему в последнее время взаимоотношения супругов, родителей и детей становятся все более напряженными?

Прежде всего, подчеркнем, что взаимоотношения в семье – это форма и условие сосуществования родственников. При этом нужны взаимоотношения, позволяющие в той или иной мере реализовать ее основные функции – воспроизводство и воспитание потомства, ведение хозяйства и удовлетворение разнообразных потребностей ее членов. Осуществление функций семьи полностью зависит от взаимоотношений ее членов, а они, как известно, определяются степенью взаимного уважения, понимания, поддержки, помощи, сопереживания. Это лишь одна сторона проблемы. Ухудшение родственных отношений обусловлено разрушением ряда ценных семейных традиций, социально-экономической нестабильностью общества, изъянами в его нравственной и психологической атмосфере. А если человек недооценивает существо проблемы, то он не способен сделать правильные выводы, найти убедительные аргументы в пользу того, чтобы изменить обстановку в семье и собственное поведение.

*Почему в некоторых семьях в любую минуту может вспыхнуть скандал?*

Порой это объясняется очень просто. В таких семьях действует не муж и жена, а две персоны с обостренным чувством собственного достоинства, с преувеличенным самомнением, болезненным самолюбием. Вследствие этого взаимоотношения накаливаются, высокий уровень персонификации как бы подогревает их, выступает катализатором. В таких случаях различные обыденные явления воспринимаются супругами (или одним из них) на уровне «**Я**», оцениваются сквозь «призму» ценностей, жизненных принципов и милых сердцу привычек. Далеко не всегда это уместно, особенно когда мы сталкиваемся с «мелочами», непреднамеренно нанесенными нам обидами, ошибками партнера. К сожалению, бывает так, что всякому пустяку супруги придают какой-то особый смысл, ищут повод для личной обиды, демонстрируют уязвленное самолюбие.

…Муж сделал замечание жене: «Ты опять забыла погасить свет в кухне». Сказал спокойно, без всякого тайного смысла, супруга же реагирует на уровне своего «**Я**»: «Что ты все время меня поучаешь, словно я маленькая, за собой следи». После такой неадекватной реакции муж способен отреагировать на уровне своего «**Я**»: «Больно надо учить тебя! Ты на меня не покрикивай». Если бы уровень персонификации у супругов был пониже, а культуры побольше, они спокойно относились бы к замечаниям подобного рода.

Вознесение своего «**Я**», своей персоны способствует быстрому и легкому преобразованию хороших личностных качеств супругов, с которыми они вступили в брак, в плохие или даже такие качества, с которыми совместная жизнь становится невозможной.

…Брачный союз заключили двое молодых людей. Он – целеустремленный деловой человек, она – хозяйственная, внимательная, добрая. Но оба супруга имеют повышенный уровень персонификации, без конца поучают друг друга, болезненно реагируют на замечания, которыми обмениваются. Через некоторое время озлобились, стали резкими, невыдержанными. На любые «мелочи» и взаимные пожелания реагируют остро, а порой стараются поддеть друг друга, не стесняясь посторонних. Конфликт приобретает необратимый характер. Так бывает часто: отдельно взятый, каждый из супругов – очень хороший, милый, умный человек, а вместе он и она образуют такой «коктейль» из личностных качеств, которым ежедневно отправляют друг друга.

Одна из форм проявления высокой степени самомнения – психологическая эксплуатация брачного партнера. В некоторых семьях муж или жена самореализуется и самоутверждается за счет своей половины. Происходит это либо неосознанно, либо целенаправленно. Например, муж склонен в большей степени, чем жена, проявлять свои потребности и интересы, утверждать свой стиль поведения, навязывать мнения. Жене постоянно приходится считаться с интересами супруга, учитывать его потребности и настроения, подстраиваться под его характер, выслушивать жалобы по поводу событий на работе, выражать сочувствие, помогать советом. Бывает наоборот, жена психологически эксплуатирует мужа: ущемляет его интересы, показывает свой характер, капризничает, претендует на особое внимание к своей особе, не стремясь к ответному чувству.

Психологическая эксплуатация проявляется в демонстрации партнеру своих негативных черт характера, отрицательных эмоций и плохих привычек, в посягательстве на духовный мир другой личности, стремлении все выведать у нее, все о ней знать, подчинить себе. Подчас это проявляется в разрядках на членах семьи агрессии и эмоций, которые появились вне дома. Психологическая эксплуатация супруги (супруга) заключается также в перекладывании на него (нее) ответственных решений и действий. Многие мужья возложили на жен воспитание детей, посещение родительских собраний в детских дошкольных учреждениях и в школе, визиты по разным вопросам в жилищных конторах, щепетильные вопросы полового просвещения подростков и прочие, психологически трудоемкие проблемы.

Некоторые пытаются вызвать сочувствие к себе в тот момент, когда другой партнер сам ищет поддержки и утешения. Например, жена рассказывает мужу о неприятностях на работе, ей так необходимо сопереживание и сочувствие. Едва выслушав ее, супруг начинает сам плакать в жилетку, дескать, его беда куда существеннее.

Разумеется, не все происходящее в современной семье объясняется явлениями нашей социальной действительности. Многое зависит от более фундаментальных, исторически обусловленных процессов, в частности от трансформации типа семьи, изменения ее структуры, характера главенства и подчинения, форм участия супругов в личном хозяйстве и общественном производстве.

* **Лирическое отступление на тему «Следует ли спать партнерам  (а особенно, супругам) в одной постели?»**

Вообще-то, бесконечное  разнообразие  этнографических и   исторических вариантов взаимоотношений между  супругами исключает однозначный ответ на этот вопрос. Поэтому рассмотрим его, во-первых, в ракурсе современных  (конца XX века)   
общепринятых для цивилизованных стран норм, и во - вторых, с точки зрения психологии сексуальных отношений.

 В так называемых "средних слоях" населения, как в Западной Европе, так и у нас, в  России, традиция  общей   супружеской постели сложилась уже давно. От  части это  было обусловлено материальным   положением, дефицитом "жилплощади" (в  первую очередь в  нашей стране), однако не только лишь этим.  Ведь постель - это одна  из  сторон, один  из  важнейших компонентов   глубоких  интимных отношений между людьми.

Интересно, что во второй половине нашего века та же тенденция прослеживается и в богатых, хорошо обеспеченных семьях - в них, не  смотря на возможность иметь отдельные спальни, супруги предпочитают все - таки общую постель. Возможно, что это продиктовано и современным жизненным ритмом, сделавшим для большинства  из нас привычным "дефицит  времени".  В редких современных семьях  супруги имеют возможность общаться друг с другом днем, основное время для их общения - вечер и ночь. Ну, а если учесть, что вечер мы обычно посвящаем детям, то что же  еще остается? Вывод напрашивается сам собой. Причем, общение в постели подразумевает не только половой акт, это было бы слишком примитивно. Ведь  люди, любящие друг друга, могут общаться не только наяву, но и во сне, где каждый жест, каждое движение может быть гораздо красноречивее любых слов. Психология  телесных контактов еще не до конца изучена. Но общепризнанно, что после интимной близости человеку, (как  мужчине, так и женщине) психологически необходимо продолжение контактов - в период засыпания и также во сне. Небрежно положенная на тело партнера рука или заброшенная на него нога, невольное объятие, ощущение знакомых изгибов тела - все это весьма благоприятное, успокаивающее влияние на психику человека, которое способствует его  полноценному отдыху и даже создает настроение на следующей день.

В области современной психологии,  исследующей  супружеские  отношения, одним из  важнейших  разделов является поведение человека во сне. В позе спящего подсознание  символических  образом выражает его состояние.  Кроме того, поза, в которой  вы обычно  находитесь во время сна, выдает ваше отношение к партнеру по постели. Обратите внимание на то, как вы обычно спите со своим (ей) партнером (партнершей)- на животе, на боку или на спине?

Американский  специалист Элен Ледерман  установила, что позы  эти меняются и в связи с изменением взаимоотношений между партнерами.

***Итак,  в н и м а н и е:***

***1 ПОЗА:*** *один спит  на спине, другой на животе.*

*Успех этой связи зависит от того, умеет ли  спящий на  животе подавлять свою властность. Во всяком случае, он должен обязательно попробовать это сделать, в противном случае  спящий на спине рано или поздно его бросит.*   
   
***2  ПОЗА:*** *один спит на 6оку, другой - на животе.*

*Оба партнера  обычно хорошо дополняют друг друга. Для решения важных вопросов тот, кто меньше в себе уверен (а это - спящий на  боку), рад согласиться с мнением спящего на животе, поскольку ему самому не приходится принимать решения.*   
   
***З ПОЗА:*** *один спит на боку,  другой - на спине.*

*Осторожно! Именно между такими партнерами чаще всего бывают большие  противоречия.  Спящий на спине часто относится грубо и бесцеремонно к спящему на боку, который  не должен разрешать партнеру (партнерше) себя третировать!*

***4 ПОЗА:*** *оба спят на спине.*

*Подобные партнеры  часто ссорятся между собой,  потому что  каждый из них ведет себя так,  будто он знает всё. Это обычно интересная, но недолговечная связь.*   
   
***5 ПОЗА:*** *оба спят на животе.*

*Здесь также присутствует 6орьба за лидерство, за власть в семье, потому что партнеры соревнуются в педантичности, выступая друг против друга.*   
   
***6 ПОЗА:*** *один спит на боку с сильно сближенными ногами, а другой также на боку, но с чуть сближенными ногами.*

*Между  такими  партнерами обычно  существует гармония.  Никто из них  не  пытается  руководить  другим,  они  чаще  всего  отлично понимают   друг друга.*

***7 ПОЗА:*** *оба спят на боку с сильно сближенными ногами.*

*Подобные партнеры  чувствуют себя взаимозависимыми, им тяжело менять свои привычки. Но они должны попытаться  достичь доверия, к примеру, обратившись к специалисту по психологии семейных отношений  или же посещая специальные курсы, дабы укрепить свою связь.*

***8 ПОЗА:*** *оба спят на боку с чуть сближенными ногами.*

*Это - самые гармоничные и цельные пары. Их взаимоотношения  удивительны, их взаимопонимание чудесно, отношения спокойны - подобные партнеры еще очень долго не наскучат друг другу.*

*И, конечно же, если пара любит спать в позе "ложечки" - в затылок    друг другу с синхронно согнутыми коленками, то это свидетельствует чаще всего  об  имеющихся между  ними любви и гармонии,  а  вот  если  они  спят   в  позе  "разбегания"  -  отвернувшись* *друг  от  друга,  стремясь  занять  диаметрально  противоположные положения  в  постели,  то  вывод  также  напрашивается   сам  собой - по меньшей мере во сне они уже "разбежались".*

      Следует сказать, что по традиции, доставшейся человечеству еще со времен сурового пещерного опыта и  охоты на мамонтов, постель (т.е.  то  место,  где  человек  спит )  всегда  была   для  него самым  безопасным  местом  в  окружающем его (часто  весьма   и  весьма опасном) мире.  Да,  это  заложено  в  нас  уже  генетически,  хотим мы этого или нет.  И  несомненно,  присутствие  в постели рядом с нами близкого человека, супруга, закладывает в наше подсознание душевный  комфорт, стабилизирует  чувство  безопасности. И  наоборот, если  во  время сна  мы  не  ощущаем  рядом  с  собой близкого  человека, то  из  системы   психологической  защиты у нас выпадает важнейшее звено - один из стабилизирующих факторов. Отвергая присутствие близкого человека, супруга в постели, мы устраняем его из области своих телесных ощущений,  и тем самым  отказываемся от той психологической опоры, которой являются супруги друг  для друга.

Уже  давно среди психологов утвердилось мнение о том, что если супруги, ранее спавшие вместе, вдруг на каком-то  этапе  их  совместной  жизни  по  каким-то  причинам  отказываются  от общей постели, это  оказывается тревожным симптомом для семейного благополучия и, возможно, является первым подсознательным шагом к разводу. И  какими  бы  предлогами  ни  пользовался  один  из  супругов  отвергая  общую  постель,  причина  этого,   как  правило,   одна  - подсознательное  понижение  в первую  очередь  эротической тяги  к партеру (партнерше)  или  же просто  ослабление либидо,  т.е. полового влечения. Не  опасаясь  громких  слов,   можно  назвать   супружескую  постель "храмом  природы",  к  которому  пришло  человечество  в  своем  сексуальном развитии. Однако  нельзя, конечно,  отрицать   или  умалчивать и  противоположного мнения. Да,   за   разделение  супружеских   постелей  сражаются  в  наше  время  так  называемые  "гигиенисты".  Только  вот они  воспринимаются скорее как исключение, лишь подтверждающее общее   правило, поскольку  подавляющее большинство   психологов и  сексологов  все  же являются  сторонниками  совместной  постели.  Вот  почему в заключение  этой   небольшой,  но   столь  важной   "постельной  статьи" нам  хотелось  бы  призвать  всех  своих уважаемых  читателей:

**Супруги  и  просто  любящие  друг  друга  люди,**

**не   размыкайте объятий !**

**В  том числе, и в своей постели!"**