ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ТИПОВИХ СИТУАЦІЙ НЕПОРОЗУМІННЯ У КРОС-КУЛЬТУРНІЙ ПАРІ

Чиркова Т. І. Шляхи вирішення типових ситуацій непорозуміння у крос-культурній парі

Глибока ментальна різниця між партнерами у крос-культурних парах постійно створює причини для міжособистісного непорозуміння, що призводить до конфліктних ситуацій. У статті розкрито та визначено шляхи вирішення типових ситуацій, які викликають непорозуміння у міжнаціональних парах з точки зору як індивідуального підходу до пари, так і узагальнюючих прикладів розв'язання у даному контексті. У крос-культурних дослідженнях останнього часу, кінцевим результатом виходить саме знаходження шляху вирішення ключових ситуацій непорозуміння між партнерами у міжнаціональній парі. В першу чергу, дослідження даних шляхів глибоко закріплені у загальнонаукових крос-культурних дослідженнях. Унікальність сімейних відносин обумовлює не тільки специфіку виникнення і протікання конфліктів у сім'ї, але й особливим чином відображається на соціальному і психічному здоров'ї всіх її членів.

Розглянуто основні способи вирішення сімейних конфліктів. Основним шляхом подолання типових ситуацій непорозуміння у крос-культурній парі, так само як і мононаціональній є вирішення безпосередньо конфлікту. Проаналізовано основні стратегії вирішення складних ситуацій, особливо у випадках ускладнень, що пов'язані, безпосередно у ментальному розрізі. Запропоновано використання комунікації з метою конструктивного обміну думками. Визначено істотну сутність конфлікту. Глибоко проаналізовані почуття партнерів у міжнаціональній парі, що стають за причинну основу ситуацій непорозуміння. Приведені факти із досліджень конфліктів та їх ефективного вирішення. Обґрунтована та чітко доведена необхідність даних досліджень в роботі із міжнаціональними парами для виявлення або профілактики виникнення ситуацій непорозуміння у таких специфічних парах.

Ключові слова: «Я-компонент»; динамічна рівновага; культура спілкування; суб'єктивізм; орієнтація на комфорт; емоційно заряджені конфліктом; внутрішньо-особистісний конфлікт; консервативізм; фаталізм; активне слухання; фаза з'ясування; міжгендерні стосунки; функції спілкування; застрявання; суб'єктивізм

Tatiana Chirkova Ways to solve typical situations of misunderstanding in cross-cultural couples

A deep mental difference between partners in cross-cultural couples constantly creates causes for interpersonal misunderstanding, leading to conflict situations. The article describes and identifies ways to solve typical situations that cause misunderstandings in international couples in terms of both individual approach to the couple and generalizing examples of solutions in this context. In recent cross-cultural studies, the end result is finding a way to resolve key situations of misunderstanding between partners in an inter-ethnic couple. First of all, studies of these ways are deeply embedded in general scientific cross-cultural research. The uniqueness of family relationships determines not only the specifics of the occurrence and course of conflicts in the family, but also reflects on the social and mental health of all its members in a special way.

The main ways of solving family conflicts are considered. The main way to overcome typical situations of misunderstanding in a cross-cultural couple, as well as a mono-national, is to resolve the conflict. The basic strategies for solving complex situations are analyzed, especially in cases of complications related to the mental incision. It is suggested to use communication for the purpose of constructive exchange of views. The essential nature of the conflict has been determined. The feelings of the partners in the inter-ethnic couple are deeply analyzed and the misunderstandings become the causal basis of the situations. Facts from conflict studies and their effective resolution. The need for these studies in working with inter-ethnic couples to identify or prevent the occurrence

of misunderstandings in such specific couples is substantiated and clearly demonstrated.

The prospect of further research is the continuous improvement and finding of new ways of resolving situations of misunderstandings in couples that arise on an ongoing basis and are of constant relevance to almost every international couple. Practical development of such methods at different stages of working with a couple is very important.

Key words: “I-component”, dynamic balance, communication culture, subjectivity, orientation toward comfort, emotionally charged with conflict, intrapersonal conflict, conservatism, fatalism, active listening, elucidation phase, intergender relations, communication functions, stuck, subjectivity

Постановка проблеми. Глибока ментальна різниця між партнерами у крос-культурних парах постійно створює причини для міжособистісного непорозуміння, що призводить до конфліктних ситуацій. Для даних пар характерність ситуацій, в яких вони опиняються проявляється у самотності та абсолютно новому досвіду вирішення, в якому присутній мовний бар'єр, культурологічний бар'єр та досить часто відсутність індивідуальної психологічної підготовки партнерів для вирішення даних ситуацій, в першу чергу, на міжгендерному рівні, а потім на рівні міжнаціонального, ментального взаєморозуміння. Непорозуміння традицій, відсутність глибоких знань про менталітет партнера складають основні частини проблеми. Але, також слід зауважити, що проблема власної індивідуальності незрілості, більшою мірою виявляється відповідальною за процеси, що відбуваються на етапах встановлення контакту між партнерами. Необхідність у професійній допомозі психолога-консультанта для знаходження шляхів вирішення партнерами ситуацій непорозуміння є очевидною та носить глибокий рекомендаційний характер для будь-якої крос-культурної пари. Адже така допомога робить шлях до встановлення контакту коротшим та більш ефективним, надаючи можливість у багатьох випадках навіть зберегти пару.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У крос-культурних дослідженнях останнього часу, кінцевим результатом виходить саме знаходження шляху вирішення ключових ситуацій непорозуміння між партнерами у міжнаціональній парі. В першу чергу, дослідження даних шляхів глибоко закріплені у загальнонаукових крос-культурних дослідженнях.

Науковий інтерес до дослідження поліетнічних культур та їх вплив на психічне здоров'я був проявлений психоантропологією й антропологією впродовж майже сторіччя, після чого перемістився в практику етнічного психологічного консультування в сучасних європейських суспільствах світу.

Серед сучасних дослідників цього напрямку відомі С. Паттерсон (Patterson C. H.), А. Леунг (S.A. Leung). Крос-культурні дослідження здійснили також О.Ф. Бондаренко, Дж. Катс, П. Педерсен, Е. Сампсон. Особливо слід виділити дослідників А. Айви (A. Ivey), Е. Сампсона (Edward Sampson та Р. Ардила (R. Ardila).

Так, О. Ф. Бондаренко називає науковий підхід до консультування у контексті культурології «культурно-доречним», П. Педерсен – «культурно-центрованим» (culturally centered), Д. Синха – «коренево культурним» (culturally rooted), А. Паранджпе – «соціально-релевантним» (social-relevant), П. Хейс – «культурно-сензитивним» (culturally sensitive), У. Кім та К. Хванг – «культурно-прийнятним» (culturally appropriate).

Питання задоволеності шлюбом, узгодженості рольових очікувань й адаптивної сімейної взаємодії подружжя вивчали О. О. Бодальов, В. Н. Дружинін, О. О. Обозов, Г. С. Кочарян, О. С. Кочарян, В. А. Семиченко, В. В. Столін та інші. Дослідження механізмів порушення рольової взаємодії в сім'ї з метою розробки методів профілактики сімейних конфліктів з урахуванням рольових очікувань займалися Н. М. Ануфрієва, О. Ф. Бондаренко, П. П. Горностаї, Л. В. Долинська, С. Д. Максименко, В. Б. Ольшанський, Т. М. Титаренко та ін. У зарубіжній психології теоретико-методологічні засади крос-культурного сімейного консультування розробляли Н. Пезешкіан, К. Роджерс, В. Сатир, Р. Шварц та ін.

Дослідженням механізмів порушення рольової взаємодії в сім'ї з метою розробки методів профілактики сімейних конфліктів з урахуванням рольових очікувань як одного з

найважливішого емоційно-регулюючого компонента сімейних стосунків займалися Н. М. Ануфрієва, О. Ф. Бондаренко, П. П. Горностаї, Л. В. Долинська, С. Д. Максименко, В. Б. Ольшанський, Т. М. Титаренко та інші. Питання міжкультурного спілкування, етнічної самосвідомості й ідентифікації досліджували Ю. В. Арутюнян, С. І. Брук, А. І. Донцов, Г. У. Солдатова, Г. В. Старовойтова, И. Д. Ладанов, К. Леві-Строс, М. Мід, Ю. П. Платонов, J. Berry, M. Bond, G. Hofstede, D. Matsumoto, W. G. Stephan, C. W. Stephan, H. C. Triandis та ін.

Мета статті полягає в аналізі та теоретико-психологічному обґрунтуванні шляхів вирішення проблем, з якими звертаються по професійну психологічну допомогу міжнаціональні пари, виведення та систематизація даних шляхів, методологія та безпосереднє дослідження, для поліпшення процесу практичного консультування пар на міжнаціональному рівні.

Результати дослідження

Унікальність сімейних відносин обумовлює не тільки специфіку виникнення і протікання конфліктів у сім'ї, але й особливим чином відображається на соціальному і психічному здоров'ї всіх її членів. Основним шляхом подолання типових ситуацій непорозуміння у крос-культурній парі, так само як і мононаціональній є вирішення безпосередньо конфлікту. Адже саме сімейні конфлікти - це протиборство між членами сім'ї на основі зіткнення протилежно спрямованих мотивів і поглядів. Вважається, що ефективна подружня взаємодія визначається динамічною рівновагою понять "Ми" і "Я". Рівновага дійсно є динамічною, адже в кожен момент часу існує акцент лише на одному з двох понять. При дуже сильному розвитку складової "МИ" - завжди існує небезпека гальмування особистісного зростання одного з подружжя, іноді навіть обох. Якщо, навпаки, у парі сильно розвинений "Я" – компонент, тоді виникають передумови для роз'єднаності і образ.

Очевидним є те, що не можна зводити весь комплекс відносин і проблем, які виникають у шлюбі, тільки до наявності або відсутності егоїзму. Сімейна система взаємовідносин є набагато складнішою. Отже, в першу чергу, треба розібратися, у чому полягає специфіка сімейних відносин, і чому саме для них характерні конфлікти.

Ефективним шляхом вирішення завжди є профілактика або попередження конфлікту. Тут слід назвати, в першу чергу, загальні шляхи попередження сімейних конфліктів, що впливають із соціально-психологічних закономірностей розвитку сім'ї. Такі шляхи наступні:

- формування психолого-педагогічної культури, знань основ сімейних відносин, що, насамперед, стосується подружжя);
- виховання дітей з урахуванням їх індивідуально-психологічних і вікових особливостей, а також емоційних станів;
- організація родини на повноправних засадах, формування сімейних традицій, розвиток взаємодопомоги, взаємної відповідальності, довіри і поваги;
- формування культури спілкування.

Розглянемо основні способи вирішення сімейних конфліктів. Конфлікти існували, і будуть існувати, вони невід'ємна частина людських відносин. Причина їх виникнення полягає у відмінностях між людьми, через те, що вчинки, уявлення, почуття у кожного з нас не одні й ті ж і деколи приходять в зіткнення один з одним.

Спираючись на роботи Девіда Джонсона, можна запропонувати одну з можливих моделей поведінки для вирішення цієї конфліктної ситуації. Важливу роль у конструктивному вирішенні конфліктів грають такий чинник, як адекватність відображення конфлікту - часто в ситуації конфлікту люди неправильно сприймають власні дії, наміри і позиції, так само як і вчинки, інтенції і точки зору опонента. Типове відображення виражається найчастіше у таких властивостях як:

1). категоричність - бачення відносин з чоловіком або дружиною в "чорно-білих тонах". Якщо в якомусь аспекті шлюбу визначається проблема – людина може навіть вважати, що шлюб приречений. І навпаки, якщо в певній сфері відносин є прогрес, то людина абсолютно спокійна за шлюб в цілому.

2). песимізм – людиною помічається, і надається значення тільки негативним моментам, при цьому, ігноруються позитивні сторони її подружнього життя. В такому випадку прогнози на спільне майбутнє виглядають досить похмурими.

3). суб'єктивізм людиною ігнорується очевидне, оперуючись "власними" фактами. Вона звикає використовувати свої почуття, як докази в усіх ситуаціях.

4). легковажність – людина впевнена, що проблеми не існує або що окремі, що мають місце, факти, не мають для шлюбу ніякого значення.

5). ідеалізм - у людини занадто романтичний погляд на життя. Її очікування щодо себе, партнера та шлюбу в цілому, не реалістичні.

6). нереальні вимоги - людина вимагає від партнера бути таким, яким вона хоче його бачити. Найбільш поширені слова у її лексиконі "повинен" і "зобов'язаний".

7). орієнтація на комфорт – це випадок ставлення до шлюбу, як до інструменту задоволення лише своїх потреб і підвищення рівня тільки свого комфорту.

8). застрягання - людина "заиклюється" на одній, частіше негативній, події і надалі розглядає відносини з партнером через "призму" даної події.

9). фаталізм - людина відмовляється будь-що змінювати в своєму шлюбі не тому, що її все влаштовує, а тому, що, за її поглядами, "нічого змінити неможливо". Тут вступає принцип "що буде - те й буде".

10). консерватизм – людина розглядає шлюб, як сформований стереотип відносин. Зовнішні впливи викликають у Вас тривогу. Думки про те, що потрібно щось змінювати - страх.

11). жертвність - людина розглядає шлюб з позиції жертви і необхідності постійно чимось жертвувати: для збереження шлюбу, заради когось чи чогось. Класичний приклад: заради дітей. Основна помилка полягає в тому, що діти, переймаючи такий спосіб взаємин, реалізують його у своїх сім'ях, прирікаючи себе на ту ж роль "жертви" (принцип негативного програмування).

У будь-якому конфлікті обидва партнери відчують так звані змішані почуття. З одного боку, кожен відчуває неприязнь, злість або ненависть до іншого, бажання, щоб супротивник відмовився від своєї позиції, з іншого - у опонентів є більш доброзичливі почуття, породжені всією сукупністю попередніх відносин, а також прагнення до взаєморозуміння і злагоди.

Отже, знаючи про це, в ситуації конфлікту клієнтам необхідно уважно проаналізувати свої відчуття в кожному конкретному випадку.

Відкритість і ефективність спілкування конфліктуючих сторін. Це основна умова конструктивного вирішення конфлікту. Тому часом партнерам має сенс на самому початку конфлікту піти на ризик і як можна повніше, нехай навіть у різкій формі, висловити один одному те, що вони відчувають. У цей момент безглуздо намагатися щось вирішувати, головне - не образити і не принизити партнера.

Взаємне вираження почуттів може допомогти у створенні умов для використання комунікації з метою конструктивного обміну думками. А так само, слід уникати погроз, брехні, спроб маніпуляції партнером, тому що ці дії продиктовані прагненням узяти верх над супротивником, а не домогтися обопільної згоди.

Створення клімату взаємної довіри і співпраці. Конфлікт вирішується успішніше, якщо обидві сторони зацікавлені в досягненні деякого загального результату, який спонукає до співпраці.

Дуже важливим є також визначення істоти конфлікту.

Чим точніше буде визначення істотних елементів конфлікту, тим легше знайти кошти для ефективної поведінки. Послідовна поведінка, направлена на подолання конфлікту загалом, передбачає кілька етапів:

- а) визначення основної проблеми;
- б) визначення причини конфлікту;
- в) пошук можливих шляхів вирішення конфлікту;
- г) спільне рішення про вихід з конфлікту;
- д) реалізація наміченого спільного способу вирішення конфлікту;

е) оцінка ефективності зусиль, зроблених для вирішення конфлікту.

Як висновок з вищезазначеного, можна зробити те, що конфлікти є невичерпним об'єктом пізнання, про який не можна дізнатися абсолютно все. Тому предметом конфліктології є ті закономірності, сторони, характеристики конфліктів, які в змозі дослідити наука на даному етапі свого розвитку. Об'єкт конфліктології - набагато більш консервативний, в порівнянні з предметом. Об'єкт може змінюватися в результаті свого власного розвитку, крім того, його межі можуть уточнюватися у зв'язку з більш глибоким проникненням науки в суть досліджуваних явищ. Об'єкти конфліктології - соціальні або внутрішньоособистісні - в осяжному майбутньому навряд чи зазнають суттєвих змін. (Гришина, Анцупов Кофнл.)

Однією з основних умов вирішення типових непорозуміннь у крос-культурній парі є також умова стабільності подружніх відносин.

Головними умовами стабільності можна назвати наступні.

Взаєморозуміння. Навички взаєморозуміння виробляються, наприклад, за допомогою ігрових методів активного спілкування для молодят. Предметом спілкування можуть бути різні побутові питання, з якими вони стикаються.

Сумісність різних рівнів – фізіологічна; ділова (спрацьованість); психоемоційна (зацікавленість один одним, співпереживання); ціннісно-орієнтаційна; функціонально-рольова; зацікавленість один одним; привабливість (симпатія), впливає на сприймання партнера у напрямку перебільшеної оцінки позитивних і недооцінки негативних його рис.

Слід особливо зазначити, що Свобода – обов'язок щодо сім'ї як чинник запобігання конфліктам, проте свобода повинна бути усвідомленою необхідністю, якщо особистість обирає для себе сім'ю.

У сім'ї має бути ще і особиста свобода, яка може і повинна поширюватися на кожного члена сім'ї: кожен член сім'ї повинен мати свій життєвий простір, кожен член сім'ї мусить пам'ятати про необхідність поважати іншого, кожен член сім'ї впливає на оточуючих і сам перебуває під їхнім впливом, кожен член сім'ї повинен не ухилятися від сімейного впливу, а навчатися керувати ним, кожен член сім'ї має виконувати певну роль у сім'ї, інакше – сім'я розпадається.

Характеристики партнерів у шлюбі залежать від його успішності. У щасливих шлюбах формуються такі риси характеру партнерів, як емоційна стабільність, згода з оточуючими (тобто низька конфліктність), комунікабельність, достатня довірливість, щирість, вільність вираження почуттів.

У проблемних шлюбах у подружжя виникають емоційна невірноваженість, надмірна критичність до інших, прагнення до лідерства, домінування, відчуженість, підозрілість, недовірливість, скупість у вираженні почуттів, думок, планів.

У крос-культурних парах напруга у стосунках переростає у довготривалі латентні конфлікти, вирішити які буває досить важко, оскільки незадоволеність одним партнером іншим, якщо цей партнер проживає на чужій території та має, певний час, залежати від, наприклад, чоловіка/дружини, держави, обставин, не може дати вільний вихід своїм почуттям та емоціям, так як мусить певний час дочекатися рішення про дозвіл на перебування, здобуття громадянства та інше. Таким партнерам доводиться переховувати, терпіти та переносити всередині себе свої внутрішні проблеми та невдоволення. Перебування довгий час у такому «підвішеному» стані, стані постійної напруги та тиску може позначитися на психіці та стати причиною розладів фізичного здоров'я у найважчих випадках.

Тому необхідно, насамперед, визначитися із алгоритмом поведінки, яка допоможе комфортному співіснуванню, коли партнери мешкають на чужій території, особливо в ситуації залежності. Такі алгоритми також можуть бути актуальними і для мононаціональних партнерів. Головна рекомендація в таких випадках клієнту - навчитися помічати, чому його (її) виводить з себе та чи інша ситуація, уважно спостерігати, відслідковувати, свої почуття: що саме ранить, що злить. Важливо також спробувати відстежити точку «кипіння». У майже кожному конфлікті є момент, коли він виходить за рамки дозволеного і переростає у брутальність і образи. Тому партнерам треба навчитися не доводити сварку до цього

моменту. При чому, конфлікту притаманне наростання. Ключ до вирішення будь-якого конфлікту - зрозуміти почуття партнера. Дуже ефективним є поставити себе на його місце, уважно вислухати, що саме його зачіпає". (Дагмар Кумбієр)

У кожної змішаної пари, звичайно є гострі теми у відносинах.

Особливо розповсюджені типові проблеми, пов'язані із побутовими питаннями. Однак є і ситуації, в яких відбувається вибух. Стрес, перевтома і брак часу - типові спускові гачки для виникнення непорозумінь. У такі моменти спілкування зводиться до словесної перепалки і йде за одним і тим же сценарієм.

Рішенням для такої ситуації буде порекомендувати клієнтам продумувати їх типовий день або, якщо вони живуть дистанційно у різних країнах, тиждень чи місяць. Прослідкувати, коли виникають сварки: вранці, коли всі кудись поспішають або у неділю, коли після вихідних (відпусток), коли вони знову «розлучаються» на будні – це треба відстежити. Важливо не тільки поспостерігати за цим, але і бути чесним із собою. Більшості пар знайомі такі типові ситуації.

Клієнтам треба подумати, від чого саме вони відчують стрес у сварках і як можна це виправити. Іноді допомагає простий спосіб - запланувати більше часу, щоб усвідомлено організувати перехід від одного до іншого або продумати прощання (замість того, щоб кожен раз сваритися). До якого висновку вони б не прийшли, просто треба спробувати використати цей ресурс. Поговорити із партнером про те, що він (вона) відчуває в таких ситуаціях, і подумати разом над тим, що вони обидва хотіли б змінити.

Важливо зауважити те, що той, хто зміг розпізнати вибухові ситуації, швидше за все, не знає, чому він так злиться або що його так зачепило. Проте зміна зовнішніх ситуативних змінних - це крок, який допоможе пом'якшити повторювані конфлікти.

Далі необхідно буде розібратися, чому в певних ситуаціях партнери реагують особливо гостро і починається сварка. Треба запропонувати їм поспостерігати за власними відчуттями в цей момент і навчитися опановувати їх. Адже зрозумівши, чому вони виходять з себе або ображаються, вони зможуть по-іншому висловити свої емоції.

Корисною вправою для рекомендації тут буде взяти аркуш паперу і ручку. Уявити типову ситуацію зі сваркою і зайняти позицію внутрішнього спостерігача, задати собі внутрішні питання: що в цей момент відбувається всередині? Що вас дратує, злить, чому ви ображені?

Найчастіше причиною гніву і конфліктів в даній ситуації є те, що партнерів не помічають, не сприймають всерйоз, вони відчувають себе використаними або незначними. Спробуйте сформулювати в двох-трьох реченнях, що вас зачепило.

Треба зауважити, що у міжнаціональній парі не виключено, що партнер дійсно утискає іншого або не помічає. Але може бути, що і відчуття обманюють. Якщо клієнт прийшов до висновку, що партнер не зробив нічого поганого, а все одно відчуває негативні емоції, то йому варто запитати себе: звідки мені знайома така ситуація? Я вже переживав (ла) в житті щось подібне? Це питання - «додаткове завдання». Якщо клієнт відчуває, що відповідь позитивна, то йому треба постаратися згадати цю ситуацію.

Протягом тижня треба спробувати зрозуміти, чому виникає така гостра реакція на певну тему або певну поведінку партнера. Якщо справа знову дійде до конфлікту, треба намагатися зберігати спокій і спостерігати за собою і своїми почуттями. Ця вправа не є простою, але допоможе клієнтам багато усвідомити та не поспішати з обвинуваченнями.

У конфліктах справа часто доходить до критичної точки, починаючи з якої конфлікт розгорається. Ідентифікувати цей момент і після цього перервати суперечку важко. Однак ця зупинка може допомогти переламати звичну модель. І хоча, зупиняючи сварку, не можна вирішити розбіжності, це дозволить уникнути безглузвих образ.

Якщо на наступному тижні знову виникне суперечка, завданням парі буде поспостерігати за собою. Партнерам важливо запитати себе: де точка, в якій бурхлива дискусія переходить у справжню сварку? Коли вона стає грубою? Цей момент звичайно клієнти дуже добре впізнають та характеризують тим, що їм стає «не по собі». Головне намагатися в цей момент перервати сварку, сказавши собі «стоп». А після цього треба

сказати партнеру, що в цьому місці варто було б зупинитися. Важливо підібрати для цього правильні слова.

Якщо партнери вже на межі зриву, можна також сказати, що не варто зараз продовжувати суперечку в такому тоні. Треба зробити паузу, вийти ненадовго, і вже потім повернутися. Такі переривання даються важко і деяким людям здаються проявом слабкості, хоча саме це ознака сили.

Якщо відноси́нам у клієнтів вже багато років, часто вони обидва знають, де та точка, з якої починається погана поведінка в сварці. Тоді їм треба говорити один із одним про це, дати назву конфлікту, вигадати якесь кодове слово, яке буде сигналом «стоп». Таке слово допомагає, коли один з партнерів вимовляє це, обидва намагаються зупинити сварку.

Із проблемою боротьби за владу в стосунках теж можна боротися типовим досить шляхом.

Зазвичай для будь-якого конфлікту досить півгодини. Але часто вони тривають набагато довше. Це відбувається тому, що вони перетворюються в боротьбу за владу, один хоче домінувати або контролювати партнера.

В таких випадках рекомендується дати партнерам особливе завдання. Це завдання допоможе їм зрозуміти, чого насправді вони домагаються: тобто, яка їх справжня мета, вони хочуть отримати відповідь на якесь питання, прояснити щось чи перемогти.

Завдання полягає в тому, що треба прочитати ці дві пропозиції: «Мій партнер повинен змінитися так: ...» і «Мій партнер винен в цьому, тому що ...»

Закінчити ці пропозиції треба письмово і проаналізувати, скільки вимог і докорів партнери пред'являють одне одному. Якщо їх багато, дуже ймовірно, що вони хочуть змінити партнера відповідно до своїх уявлень. І можливо, тим самим провокують довгі сварки. Або використовують сварку як «помсту» за завдані раніше образи.

Якщо партнери це усвідомили, то вони вже зробили перший крок. Другий крок тренінгу - присвятити цей тиждень темі "влада і контроль" і дати відповідь (бажано письмово) на наступні питання: чи важливо мені, щоб останнє слово було за мною? чи важко мені вибачатися? чи хочу я, щоби мій партнер змінився докорінно? наскільки я об'єктивна (об'єктивний) при оцінці моєї частки відповідальності в цій ситуації? чи можу я піти назустріч іншому, навіть якщо він мене образив?

Якщо партнери чесно відповідають, то швидко зрозуміють, чи близька їм тема боротьби за владу чи ні. Якщо вони відчувають, що це і є основна проблема, то їм треба вивчити докладніше цю тему, почитати, наприклад, книги про це або обговорити із друзями. Тільки після того як боротьба за владу буде вже трохи пом'якшена, тренінг подіє.

Якщо проблема полягає у сфері непорозуміння одне одного, то у партнерів складається відчуття, наче його не чують та не хочуть зрозуміти.

Таким партнерам важко почути одне одного. А під час конфлікту це ще складніше. Однак бажання зрозуміти, що відбувається всередині іншого, може допомогти в емоційно заряджених ситуаціях. Але за допомогою емпатії цілком можливо знизити накал.

Розбору питання з партнером передуює свого роду фаза роз'яснення і спостереження. Завдання партнерів не в тому, щоб в суперечці відповідати реплікою на репліку, а запитати себе, що відбувається всередині безпосередньо партнера. У взаємному конфлікті рідко хто щиро цікавиться переживаннями опонента. Але цей вид емпатії можна натренувати.

Завдання полягає в тому, щоб протягом тижня, під час конфлікту сконцентруватися на тому, щоб якомога уважніше вислуховувати партнера. Спробувати зрозуміти його ситуацію і його позицію. Розпитати, що його не влаштовує. Запитати, що не дає йому спокою. Підбадьорити його більше розповісти про себе, виговоритися.

Таке «активне слухання» дає партнеру можливість проявити себе більш відкрито, відчути розуміння і бути готовим до співпраці. Треба тренувати саме цей вид спілкування час від часу протягом тижня (в тому числі з іншими людьми, з якими виникають конфлікти). І тут важливо прослідкувати, чи «потеплішає» від цього фронт.

Існують люди з дуже розвиненою емпатією, які завжди готові вислухати. Однак у між гендерних стосунках вони часто поведуться по-іншому: це відбувається тому, що вони

занадто залучені емоційно, їм не вдається в конфлікті надати іншому можливість висловитися. Клієнтам треба зрозуміти, чи стосується це їх безпосереднь. Якщо партнери дійсно такі, які завжди співпереживають, навіть поступаються, тоді треба сконцентруватися на стратегіях спілкування.

Одна з найефективніших стратегій - згадати все. Починати треба поступово.

Якщо викласти під час конфлікту відразу всі претензії, що накопичилися за довгі роки, це призведе до озлобленості і фрустрації. Тож краще позначити одну невелику проблему і поговорити про неї.

Перед тим як почати розмову з партнером, треба подумати, про який саме конфлікт є необхідність поговорити, і що дійсно має змінитися або в чому вбачається інша поведінка партнера або інша форму відносин. Варто намагатися сформулювати конкретну пропозицію, наприклад: «Я хочу, щоб ми більше робили разом». Або: «Я хочу, щоб ти говорив зі мною, якщо у тебе на роботі якісь проблеми», або «Я хочу, щоб ти теж один або дві години на тиждень прибирав у квартирі».

Якщо починати розмову з партнером з такої пропозиції, то потрібно буде врахувати наступні основні речі.

Згадати та усвідомити ще раз поради «вчитися слухати» з минулого тижня і перевірити, чи включилася фаза активного слухання перед фазою з'ясування. Той, хто серйозно ставиться до слухання, у того на стадії з'ясування іноді залишається не так багато проблем.

Рекомендується бути наполегливими бажанні змінити ситуацію, але проте, проявляти, розуміння. Ефективними фразами-кліше в таких випадках є, наприклад: «Я знаю, що у тебе мало часу, але хочу, щоб ми трохи більше робили разом». Або: «Я знаю, що ти не любиш деякі речі, але ми можемо знайти компроміс, тому що я хочу, щоб ти теж брав участь у...».

Якщо зберігати доброзичливий тон при використанні цієї техніки, то можна досягнути того, що партнер як мінімум зрозуміє важливість цих питань.

Варто бути дуже обережним із вербальними посиленнями, щоб не здаватися партнеру фальшивим або занадто відстороненим.

Важливо дійсно обмежитися якимось одним питанням в один період часу, наприклад - тиждень. Адже наступного тижня вже можна обговорити наступну конкретну проблему.

Найтипівіша проблема – це проблема бажання зміни партнера. Іноді клієнти приходять із запитом, що ніби-то, на їх думку, партнер ніколи не зміниться.

Але відомим фактом є те, що протилежності притягуються, з іншого боку, як зазначено у народній фольклористиці: «два чоботи – пара». Важко визначити, кому з двох вказаних типів пар можна дати кращий прогноз у стосунках? Дослідження свідчать, що у схожих партнерів шансів більше. Деякі сімейні психотерапевти-практики вважають, що близько 90% конфліктів у парі виникають через те, що у партнерів мало спільного і вони не можуть урівноважити свої відмінності. Оскільки як один не може змінити іншого, він повинен приймати його таким, яким він є. Тому клієнти мають зрозуміти, що їм треба вчитися приймати певні «особливості» і «слабкості» партнера.

Якщо поступати покроково, то кроком першим у рекомендації клієнту буде: сфокусуватися на одній якості партнера, що дійсно не подобається. Неохайність, інтроверсія, педантичність, скупість - ось стабільні якості. Тепер треба спробувати уявити собі, що буде, якщо прийняти цю якість і сказати собі: мій партнер такий, і це не зміниться. При цій думці люди часто відчувають не фрустрацію, а полегшення.

Кроком другим в даній ситуації буде: подумати, як вирішити проблеми, що через це виникають. Якщо партнер занадто закритий, то треба проявити великодушність, якщо він не розповідає багато – тоді, можливо, варто поставити на пару питань більше. Тренування прийняття - одна з основних складових сімейної терапії. Ця здатність може стати вирішальною для того, щоб відчувати більше радості і близькості в стосунках, в яких до цього були бурхливі з'ясування стосунків.

Досить типовою у роботі з парами зустрічається проблема, коли партнерине не можуть відразу відійти від сварки

Особливою частиною запропонованого клієнтам тренінгу може стати рекомендація, як знову зблизитися один з одним після конфлікту. Багато хто боїться сварок, тому що в конфліктах відчуває себе відстороненими від партнера.

Адже існує спостереження, що навіть конфлікти, які були спільно припинені стоп-сигналом або в яких було досягнуто порозуміння, призводять до певної дистанції. Тому необхідно виробити певний ритуал примирення, яким буде закінчуватися конфлікт, і який допоможе партнерам знову зблизитися.

Про це необхідно буде подумати разом із партнером, який ритуал примирення подіє на обох благотворно і здасться співзвучним їх відносинам. Він не повинен бути занадто пафосним. Декому допомагає тілесний контакт - довгий обійми, наприклад. Або спільне прослуховування музики, або чаювання. Важливо, щоб партнери обидва, навіть якщо спочатку це буде здаватися штучним, щоразу зверталися до одного і того ж ритуалу. Завдяки цьому буде все легше і легше робити перший крок до примирення і вони швидше будуть відчувати, як близькість відновлюється.

Отже, за будь-якою типовою ситуацією, яка розгортається у крос-культурній парі стоїть між гендерна основа, яка визначає алгоритм поведінки партнерів, стереотипність відносин та створює основні проблеми, для вирішення яких, потрібно розуміти та зазначити, що вони є актуальними і для мононаціональних пар також. Але психологу-консультанту треба брати до уваги не тільки основи, що лежать у конфлікті змішаної пари як двох різногендерних партнерів, а глибше занурюватись у першовитоки та першопричини поведінки у проблемній ситуації між партнерами, яка бере свій початок у ментальній різниці. Адже для різнонаціональних партнерів вербальний привід до конфлікту може розумітися зовсім по-різному, якщо для прикладу, а засоби вирішення – також традиційно обумовлені.

При цьому, для такого консультування характерна скоріше не типовість проявів. Але, у випадку, коли ситуація у парі лежить у межах типового непорозуміння, в якому ментальна різниця не виходить наперший план, то можна використовувати алгоритми вирішення та рекомендації для типових ситуацій, які складаються між подружжям, входячи із загально-психологічного консультантського досвіду.

У міжнаціональному конфлікті пари так само можна брати за основу алгоритми вирішення типових непорозумінь міжгендерних стосунків, але це може бути лише базою для внесення при детальному вивченні специфіки менталітету обох партнерів у парі подальших обставин та виведення індивідуального алгоритму їх консультування, на основі вже якого можна будувати оремії алгоритм для психолога-консультанта, чия практика безпосередньо стосується роботи із міжнаціональними подружніми парами. Щоб виявити типовість непорозумінь у таких парах та з'ясувати як працювати, а головне – надати необхідну допомогу, саме проводиться дослідження з даної теми. Адже робота зі змішаними парами теж повинна мати свою типовість та кожного разу не виникає щось принципово нове на глобальному рівні. Воно ще має глибоко вивчатись, потребує детального аналізу, але, в будь-якому випадку, має певні спільні прояви, повторювані специфічні риси тощо.

Пошук відмінностей та особливих набутих якостей консультування нового таких пар є, безумовно, цікавим етапом роботи для психолога-консультанта, адже допомагає відтворити вже набуті та пропрацьовані алгоритми вирішення типових ситуацій із парами мононаціонального характеру, та додавати новий науково підкріплений аспект роботи, який вже будуватиметься на експериментальному підґрунті пропрацьованих та досліджених емпіричним шляхом міжнаціональних подружніх пар та проблем, з якими вони звертаються по допомогу до психолога-консультанта.

Висновки

Непорозуміння, які виникають у міжнаціональних парах та призводять до різноманітних ситуацій конфлікту мають як загально між гендерний, так і міжнаціональний характер. Поступовий пошук вирішення у вигляді знаходження шляхів для таких ситуацій, певних кроків, які мають бути запропоновані партнерах із крос-культурних пар має носити регулярний характер з метою дослідження динаміки та покращення рівня надання психологічних послуг професійним консультантом. Теоретико-підготовча база для даних експериментальних досліджень має ключову необхідність. Шляхи вирішення ситуацій

непорозуміння партнерів професійний психолог-консультант має знаходити, попередньо здійснивши власну індивідуальну, ключову підготовку, яка має бути підґрунтям для знаходження та вирішення задачі з кожною індивідуально окремо взятою парою. Дослідження шляхів вирішення ситуацій непорозуміння повинні відбуватися на експериментальній базі, яка формується із постійного консультування та роботи зі спостереженням міжнаціональних пар. При цьому слід особливу увагу наділяти аналізу конфліктогенних факторів та чинників, які можуть бути присутніми саме у цій парі. У парі, яка звертається по допомогу проблематика є очевидною, але існує необхідність практичного спостереження пар, які не констатують проблему, але вона є очевидною та наявною, що також допоможе відстежувати динаміку змін у стосунках та профілактики можливих ускладнень. Адже будь-яке дослідження ситуацій непорозуміння має бути комплексним та максимально повним за різноманітними характеристиками.

Кожний випадок передумовлює історія відношень та первісного встановлення контакту у крос-культурній парі, тому аналіз історії стосунків, дослідження менталітетів окремо взятих партнерів є дуже важливими для роботи психолога-консультанта. Стратегію вирішення існує сенс обирати лише при ретельному вивченні історії як обох партнерів, так і пари в цілому.

Перспективою подальших досліджень є постійне вдосконалення та віднаходження нових шляхів вирішення ситуацій непорозуміння у парах, які виникають на постійній основі та носять постійний актуальний характер для майже кожної міжнаціональної пари. Практичне відпрацювання таких методик на різних етапах роботи з парою є дуже важливим.

Література

1. Бондаренко О. Ф. Современное состояние проблематики социокультурных компетенций практикующего психолога. *Психологічне консультування і психотерапія*. Харків, 2017. Вип. 7, Т.1. С. 6 – 17.
2. Bondarenko A. F., Fedko S. L. Socio-Cultural Competence of a Present-Day Counselor: Current Prospects and Future Challenges. *Психолінгвістика. Психолінгвістика. Psycholinguistics*: зб. наук. праць ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я. М., 2017. Вип. 21(1). С. 23-40.
3. Василюк Ф.Е. Методологический анализ в психологии. Москва: МГППУ, «Смысл», 2003. 240 с.
4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 544 с.
5. Львовичкіна А.М. Етнопсихологія: навчальний посібник. Київ: МАУП, 2002. 142 с.
6. Пезешкіан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапія. Москва, 1979. 512 с.
7. Пезешкіан Н. Позитивная семейная психотерапія. Москва, 1985, 201 с.
8. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи. Київ : Агропромвидав України, 1998. – 348 с.
9. Ivey G. Pure Gold or Therapeutic Alloy? Some Issues Raised By The Conference “Change: Psychoanalytic Perspectives”. *Psychology in society (PINS)*. 1998. No. 23. P. 52–57.
10. Patterson C. H. Multicultural Counseling: From Diversity to Universality. *Journal of Counseling and Development*. 1996. No. 74. P. 227–231.
11. Singha D. Culture and Psychology: Perspective of Cross-Cultural Psychology. *Psychology & Developing Society*. 2002.Vol. 14, No.11. P. 11–25.

References

1. Bondarenko, O. F. (2017). Sovremennoe sostojanie problematiki sociokul’turnyh kompetencij praktikujushhego psihologa [The Current State of the Problems of Sociocultural Competences of Practicing Psychologist]. *Psykhologichne konsultuvannia i psykhoterapiia – Psychological Counseling and Psychotherapy* 7(1), 6 – 17. [in Russian].

2. Bondarenko, A. F., Fedko, S. L. (2017). Socio-Cultural Competence of a Present-Day Counselor: Current Prospects and Future Challenges. *Psykholinhvistyka – Psycholinguistics*, 21(1), 23-40.
3. Vasiljuk, F.E. (2003). *Metodologicheskij analiz v psihologii [Methodological Analysis in Psychology]*. Moscow: MGPPU, «Smysl» [in Russian].
4. Ilin, E.P. (2002). *Differencial'naja psihofiziologija muzhchiny i zhenshhiny [Differential Psychophysiology of Man and Woman]*. St. Petersburg : Piter [in Russian].
5. Levochkina, A.M. (2002). *Etnopsykhologhiia: navchalnyi posibnyk [Ethnopsychology: Textbook]*. Kyiv: MAUP [in Ukrainian].
6. Pezeshkian, N. (1979). *Torgovec i popugaj. Vostochnye istorii i psihoterapija [The Merchant and the Parrot. Oriental Stories and Psychotherapy]*. Moscow [in Russian].
7. Pezeshkian, N. (1985). *Pozitivnaja semejnaja psihoterapija [Positive Family Psychotherapy]*. Moscow [in Russian].
8. Tytarenko, T.M. (1998). *Psykhologhiia zhyttievoi kryzy [Psychology of Life Crisis]*. Kyiv : Ahropromvydav Ukrainy [in Ukrainian].
9. Ivey, G. (1998). Pure Gold or Therapeutic Alloy? Some Issues Raised By The Conference “Change: Psychoanalytic Perspectives”. *Psychology in society (PINS)*, 23, 52–57.
10. Patterson, C. H. (1996). Multicultural Counseling: From Diversity to Universality. *Journal of Counseling and Development*, 74, 227–231.
11. Singha, D. (2002). Culture and Psychology: Perspective of Cross-Cultural Psychology. *Psychology & Developing Society*, 14, 11, 11–25.