

DOI [https://doi.org/10.32405/2522-9931-9\(38\)-139-154](https://doi.org/10.32405/2522-9931-9(38)-139-154)
УДК 159.95.98: 316.6:316.356.2

Чиркова Тетяна Ігорівна,
здобувач (науковий кореспондент)
Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України.
Київ, Україна.
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-3742-3608>
1604102018@ukr.net

СПОСОБИ ВИРІШЕННЯ ТИПОВИХ СИТУАЦІЙ НЕПОРОЗУМІННЯ У КРОС-КУЛЬТУРНІЙ ПАРІ

Анотація. Глибока ментальна різниця між партнерами у крос-культурних (міжнаціональних) парах постійно створює умови для міжособистісних непорозумінь, що призводить до конфліктних ситуацій. У статті розкрито й визначено способи вирішення типових ситуацій непорозуміння у міжнаціональних парах з погляду як індивідуального підходу, так і узагальнювальних прикладів, з урахуванням чужого досвіду. Останнім часом кінцевим результатом крос-культурних досліджень є саме знаходження способу вирішення ключових ситуацій непорозумінь між партнерами у міжнаціональній парі. Унікальність сімейних стосунків не тільки зумовлює специфіку виникнення і протікання конфліктів, а й у особливий спосіб відображається на соціальному і психічному здоров'ї всіх учасників. Розглянуто способи розв'язання сімейних конфліктів у крос-культурній парі, основним із яких, так само, як і в мононаціональній, є вирішення, власне, конфлікту. Проаналізовано основні стратегії вирішення складних ситуацій, особливо у випадках ускладнень, які виникають через ментальні розбіжності. Запропоновано використання комунікації з метою конструктивного обміну думками. Визначено істотну сутність конфлікту. Глибоко проаналізовано почуття партнерів у міжнаціональній парі, що зумовлюють ситуації непорозуміння. Наведено факти дослідження конфліктів та їх ефективного вирішення. Обґрунтовано потребу в таких дослідженнях для роботи з міжнаціональними парами з метою виявлення та профілактики виникнення подібних ситуацій.

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

1. ВСТУП / INTRODUCTION

Постановка проблеми. Глибока ментальна різниця між партнерами у крос-культурних парах постійно створює умови для міжособистісних непорозумінь, що призводить до конфліктних ситуацій. Такі партнери зазвичай почуваються самотніми й безпорадними через мовний і культурологічний бар'єри, через відсутність індивідуальної психологічної підготовки щодо вирішення подібних ситуацій, насамперед, на міжгендерному рівні, а також на рівні міжнаціонального, ментального взаєморозуміння. Нерозуміння традицій, відсутність глибоких знань про менталітет партнера – основні складові проблеми. Зауважмо також, що проблема власної індивідуальної незрілості певною мірою стає на заваді встановленню контакту між партнерами. Потреба у професійній допомозі психолога-консультанта для знаходження способів вирішення партнерами ситуацій непорозуміння є очевидною й має глибокий рекомендаційний характер для будь-якої крос-культурної пари. Адже така допомога робить шлях до встановлення контакту коротшим, ефективнішим, надаючи можливість у багатьох випадках зберегти шлюб.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом кінцевим результатом крос-культурних досліджень є саме знаходження способу вирішення ключових ситуацій непорозумінь між партнерами у міжнаціональній парі. У науковій літературі цьому питанню приділяють увагу такі науковці, як С. Паттерсон (Patterson, 1996) [10], А. Леунг. Крос-культурні дослідження здійснили також О. Бондаренко [1], Дж. Катс, П. Педерсен, Е. Сампсон. Особливо слід виділити дослідників А. Айви (Ivey, 1998) [9], та Р. Арділа (R. Ardila, 2002). Так, О. Бондаренко називає науковий підхід до консультування у контексті культурології «культурно-доречним» [1], П. Педерсен – «культурно-центрованим» (culturally centered), Д. Сінха – «коренево культурним» (culturally rooted) [11], 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 та адаптивної сімейної взаємодії подружжя вивчали О. Бодальов, В. Дружинін, О. Обозов, Г. Кочарян, О. Кочарян, В. Семиченко, В. Столін та ін. Дослідженням механізмів порушення рольової взаємодії в сім'ї з метою розроблення методів профілактики сімейних конфліктів з урахуванням рольових очікувань займалися Н. Ануфрієва, О. Бондаренко [1]; [2], П. Горностай, Л. Долинська, С. Максименко, В. Ольшанський, Т. Титаренко [8] та ін. У зарубіжній психології теоретико-методологічні засади крос-культурного сімейного консультування розробляли Н. Пезешкіан [6]; [7], К. Роджерс, В. Сатир, Р. Шварц та ін.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Метою статті є аналіз та теоретико-психологічне обґрунтування способів вирішення проблем, з якими звертаються по професійну психологічну допомогу міжнаціональні пари, виведення та систематизація цих способів, методологія й безпосереднє дослідження для поліпшення процесу практичного консультування таких пар.

Відповідно до зазначеної мети у статті поставлено такі **завдання**:

- для вибудовування основ провести аналіз крос-культурного сучасного сімейного консультування;
- розкрити риси процесного консультування та етапи;
- обґрунтувати методологію, за якою побудовано алгоритм консультування.

3. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ / THE THEORETICAL BACKGROUNDS

Крос-культурне сучасне сімейне консультування у пошуках методології спиралося на низку тривалих у часі експериментальних досліджень. Науковий інтерес до дослідження поліетнічних культур та їх впливу на психічне здоров'я проявили психоантропологія й антропологія впродовж майже сторіччя, після чого він перемістився в практику етнічного психологічного консультування в сучасних європейських суспільствах світу. Це дослідження спирається на праці відомих учених з етнопсихології та психології міжкультурного спілкування, у ньому використовуються як праці відомих авторів, так і сучасні монографії.

4. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS

Для виконання завдань наукового дослідження було використано методи інтерв'ю, анкетування. Консультаційна робота з міжнаціональними парами становить основу практичної частини дослідження, використано також аналіз сучасного стану досліджуваної проблеми у психологічній літературі. Консультаційний процес відбувався на основі використання консультантом таких основних загальнонаукових методів: аналізу, синтезу, порівняння, конкретизації, моделювання. У дослідженні було використано спеціальні методи наукового пошуку, зокрема, статистичне спостереження, збір, класифікація та опрацювання даних, аналіз статистичної інформації, методи соціального регулювання, психологічного спонукання, гуманізації праці.

5. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH RESULTS

Огляд наукових праць з етнопсихології дає змогу дійти висновку про те, що теоретичного та практичного матеріалу стосовно цієї теми написано

недостатньо, не виведено алгоритм взаємодії психолога зі змішаними подружніми парами, немає чітко виведених методів консультативної роботи з ними. Унікальність сімейних взаємин не тільки зумовлює специфіку виникнення і протікання конфліктів, а й у особливий спосіб відображається на соціальному і психічному здоров'ї всіх учасників. Основним способом подолання типових ситуацій непорозуміння у крос-культурній парі, так само, як і в мононаціональній, є вирішення безпосередньо конфлікту. Адже сімейні конфлікти – це протиборство між членами сім'ї на основі зіткнення протилежних мотивів і поглядів. Вважається, що ефективна подружня взаємодія визначається динамічною рівновагою понять «ми» і «я». Рівновага, насправді, є динамічною, адже щомиті є акцент лише на одному з двох понять. За умови ефективного розвитку складової «ми» завжди існує небезпека гальмування особистісного зростання одного з подружжя, іноді навіть обох. І навпаки, якщо у парі занадто розвинено «Я»-компонент, тоді виникають передумови для роз'єднаності й образ. Очевидно, що не можна зводити весь комплекс стосунків і проблем, які виникають у шлюбі, тільки до наявності або відсутності егоїзму.

Ефективним способом вирішення завжди є профілактика, або попередження конфлікту. Передусім, це загальні способи попередження сімейних конфліктів, що впливають із соціально-психологічних закономірностей розвитку сім'ї. Назвімо їх: формування психолого-педагогічної культури, знань основ сімейних стосунків, що, насамперед, стосується подружжя; виховання дітей з урахуванням їхніх 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.

Розгляньмо основні способи вирішення сімейних конфліктів. Конфлікти існували й існуватимуть, вони невід'ємна частина людських стосунків. Причина їх виникнення полягає у відмінностях між людьми, через те, що вчинки, уявлення, почуття у кожного з нас різні, а тому виникають суперечки.

Важливу роль у конструктивному вирішенні конфлікту відіграє такий чинник, як адекватність його відображення. Часто в ситуації конфлікту люди неправильно сприймають власні дії, наміри і позиції, так само, як і вчинки, інтенції і погляди опонента. Типове відображення виражається найчастіше у таких властивостях, як: 1. Категоричність – бачення стосунків з чоловіком або дружиною в «чорно-білих тонах». Якщо в якомусь аспекті шлюбу визначається проблема, то людина може навіть вважати, що шлюб приречений. І навпаки, якщо в певній сфері взаємин є прогрес, то людина абсолютно спокійна за шлюб загалом. 2. Песимізм – людина помічає й надає значення тільки негативним

моментом, при цьому ігнорує все, що було позитивного в її подружньому житті. У такому випадку прогнози на спільне майбутнє виглядають досить похмурими. 3. Суб'єктивізм – людина ігнорує очевидне, оперуючись «власними» фактами. Вона звикає використовувати свої почуття як докази в усіх ситуаціях. 4. Легковажність – людина впевнена, що проблеми не існують або що окремі факти не мають для шлюбу ніякого значення. 5. Ідеалізм – у людини занадто романтичний погляд на життя. Її очікування щодо себе, партнера та шлюбу загалом є не реалістичними. 6. Нереальні вимоги – людина вимагає від партнера бути таким, яким вона хоче його бачити. Найпоширеніші слова в її лексиконі – «мусить» 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. «Застраювання» – людина «заціклюється» на одній, частіше негативній, події і надалі розглядає взаємини з партнером через «призму» цієї події. 9. Фаталізм – людина відмовляється будь-що змінювати у своєму шлюбі не тому, що її все влаштовує, а тому, що, на її думку, «нічого змінити неможливо». Тут виступає принцип «що буде – те й буде». 10. Консерватизм – людина розглядає шлюб як сформований стереотип стосунків. Зовнішні впливи викликають у неї тривогу, думки про те, що потрібно щось змінювати, – страх. 11. Жертовність – людина розглядає шлюб з позиції жертви і потреби в тому, щоб 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 переживають так звані змішані почуття. З одного боку, це неприязнь, злість або ненависть до іншого, бажання, щоб супротивник відмовився від своєї позиції, з іншого – доброзичливі почуття, що склалися унаслідок попередніх взаємин, а також прагнення до взаєморозуміння і злагоди.

Отже, знаючи про це, у ситуації конфлікту клієнт має уважно проаналізувати свої відчуття в кожному конкретному випадку.

Відкритість та ефективність спілкування сторін, що конфліктують. Це основна умова для конструктивного вирішення конфлікту. Тому часом партнерам варто на початку конфлікту якомога повніше, нехай навіть у різкій формі висловити одне одному всі свої претензії, розповісти про відчуття. 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. При цьому слід уникати погроз, брехні, спроб маніпуляції партнером, оскільки такі

дії продиктовано 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 суті, причини конфлікту. Чим точніше визначено істотні елементи конфлікту, тим легше буде знайти форми для прийнятної поведінки. Послідовна поведінка, спрямована на подолання конфлікту загалом, передбачає кілька етапів: а) визначення основної проблеми; б) визначення причини конфлікту; в) пошук можливих способів вирішення конфлікту; г) спільне рішення про вихід із конфлікту; д) реалізація спільно наміченого способу вирішення конфлікту; е) оцінювання ефективності зусиль, спрямованих на вирішення конфлікту.

Однією з основних умов для вирішення типових непорозумінь у крос-культурній парі є стабільність подружніх стосунків. Назвімо головні умови стабільності. Взаєморозуміння. Навички взаєморозуміння виробляються, наприклад, за допомогою ігрових методів активного спілкування для молодят. Сумісність різних рівнів: фізіологічна; ділова (спрацьованість); психоемоційна (зацікавленість одне одним, співпереживання); ціннісно-орієнтаційна; функціонально-рольова; зацікавленість одне одним; привабливість (симпатія), що впливає на сприймання партнера в сенсі перебільшення позитивних і недооцінювання його негативних рис. При цьому зазначимо, що свобода – обов'язок щодо сім'ї як чинник запобігання конфліктам, проте свобода має бути усвідомленою потребою, якщо особистість вибирає для себе сім'ю.

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 неврівноваженість, надмірна критичність до інших, прагнення до лідерства, домінування, відчуженість, підозрілість, недовірливість, скупість у вираженні почуттів, думок, планів. У крос-культурних парах напруження у стосунках переростає у довготривалі латентні конфлікти, вирішити які буває досить важко. Незадоволеність одного партнера іншим, якщо цей партнер проживає на чужій території й має певний час залежати від чоловіка/дружини, держави, обставин, стримується цим партнером, він не може дати вільний вихід своїм емоціям, оскільки мусить чекати на рішення про дозвіл на перебування, отримання громадянства тощо. Такому партнерові доводиться приховувати внутрішні проблеми та переживання. Перебування тривалий час у такому «підвішеному» стані, стані постійного напруження та тиску може позначитися на психіці й стати

причиною розладів фізичного здоров'я у найважчих випадках.

Тому слід, насамперед, визначитися з 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 клієнтові в таких випадках – навчитися помічати, чому він(вона) втрачає рівновагу через ту чи іншу ситуацію, уважно спостерігати, відслідковувати свої почуття: що саме завдає болю, що сердить. Важливо також спробувати відстежити точку «кипіння». Майже у кожному конфлікті є момент, коли він виходить за межі дозволеного і переростає у брутальність та образи. Тому партнерам треба навчитися не доводити сварку до такого. Причому конфлікту притаманне наростання. Ключ до вирішення будь-якого конфлікту – зрозуміти почуття партнера. У кожній змішаній парі, звичайно, є гострі теми у стосунках. Особливо поширеною проблемою є побутова. Унаслідок деяких ситуацій може трапитися вибух. Стрес, перевтома і брак часу – типові спускові гачки для виникнення непорозумінь. У такі моменти спілкування зводиться до словесної перепалки за класичним сценарієм. Як рішення для такої ситуації можна рекомендувати подружжю продумувати свій звичайний день, а якщо вони живуть дистанційно у різних країнах, то тиждень чи місяць. Звернути увагу на те, коли виникають сварки: уранці, коли всі кудись поспішають, або у неділю. Важливо не тільки спостерігати за цим, а й бути чесним із собою. Більшості пар знайомі такі типові ситуації. Клієнтам треба подумати, від чого саме вони переживають стрес під час сварок 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 щоразу сваритися). Поговорити з партнером про те, що він(вона) відчуває в таких ситуаціях, що вони обоє хотіли б змінити.

Той, хто зміг розпізнати вибухові ситуації, найімовірніше, не знає, чому він так сердиться або що його так зачепило. Проте зміна зовнішніх ситуативних змінних – це крок, який допоможе пом'якшити повторювані конфлікти. Далі слід розібратися, чому в певних ситуаціях партнери реагують особливо гостро, чому починається сварка. Треба запропонувати їм поспостерігати за власними відчуттями в цей момент і навчитися опановувати їх. Адже, зрозумівши, чому вони втрачають рівновагу або ображаються, вони зможуть по-іншому висловити свої емоції. Корисною рекомендацією тут буде взяти аркуш паперу і ручку. Уявити типову ситуацію зі сваркою і посісти позицію внутрішнього спостерігача, поставити собі внутрішні запитання: що цієї миті відбувається всередині? Що вас дратує, сердить, чому ви ображені? Зазвичай гнів у цій ситуації спричиняє те, що партнерів не помічають, не сприймають всерйоз, вони почуваються використаними або незначними. Спробуйте сформулювати в

двох-трьох реченнях, що вас зачепило.

У міжнаціональній парі партнер, справді, може утискати або не помічати. Але ці відчуття можуть бути помилковими. Якщо клієнт дійшов висновку про те, 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 є «додатковим завданням». Якщо клієнт відчуває, що відповідь позитивна, то він має згадати пережиту ситуацію. Упродовж тижня треба зрозуміти, чому виникає така гостра реакція на певну тему або певну поведінку партнера. Якщо знову дійде до конфлікту, треба намагатися зберігати спокій і спостерігати за собою і своїми почуттями. Ця вправа непроста, але вона допоможе багато усвідомити й не поспішати з обвинуваченнями. Конфлікт часто доходить до критичної точки, і далі розгоряється. Ідентифікувати такий момент і після цього перервати суперечку важко. Однак ця зупинка може допомогти переламати звичну модель. І хоча, зупиняючи сварку, неможливо вирішити розбіжності, це допоможе уникнути безглуздох образ.

Якщо наступного тижня знову виникне суперечка, завданням парі буде спостереження за собою. Партнерам важливо запитати себе: де точка, в якій бурхлива дискусія переходить у справжню сварку? Коли вона стає грубою? Цей момент клієнти зазвичай дуже добре впізнають, характеризуючи тим, що їм стає «не по собі». Головне намагатися перервати сварку, сказавши собі «стоп». А після цього треба сказати партнеру, що тут варто зупинитися. Важливо підібрати 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, а потім повернутися. Переривання даються важко, дехто вважає це проявом слабкості, хоча саме така поведінка є ознакою сили.

Якщо стосункам клієнтів уже багато років, вони, як водиться, знають, де та точка, з якої починається погана поведінка у сварці. Отже, їм треба поговорити про це, дати назву конфлікту, вигадати якесь кодове слово, яке буде сигналом «стоп». Коли один із партнерів вимовляє кодове слово, обоє намагаються зупинитися. Із проблемою боротьби за владу у стосунках теж можна боротися досить типовим способом. Зазвичай для будь-якого конфлікту досить півгодини. Але часто вони тривають набагато довше. Це відбувається тому, що вони перетворюються на боротьбу за владу: один хоче домінувати або контролювати партнера. У таких випадках рекомендується дати партнерам особливе завдання, яке допоможе їм зрозуміти, чого, насправді, вони домагаються, тобто яка їхня справжня мета – отримати відповідь на якесь питання, прояснити щось чи перемогти.

Завдання полягає в тому, щоб прочитати ці дві пропозиції: «Мій партнер

має змінитися так:...» і «Мій партнер винен у цьому, тому що...». Закінчити ці пропозиції слід письмово, проаналізувавши, скільки вимог і докорів партнери пред'являють одне одному. Якщо їх багато, імовірно, що хтось прагне змінити партнера відповідно до своїх уявлень. І можливо, тим самим провокує тривалі сварки або використовує їх як «помсту» за завдані раніше образи.

Якщо партнери це усвідомили, то вони вже зробили перший крок. Другий крок тренінгу – присвятити тиждень темі «влада і контроль» і відповіді (бажано письмово) на такі запитання: чи важливо мені, щоб останнє слово було за мною? чи важко мені вибачатися? чи хочу я, щоб мій партнер змінився докорінно? наскільки я об'єктивна (об'єктивний), оцінюючи свою частку відповідальності? чи можу я піти назустріч іншому, навіть якщо він мене образив? У разі чесної відповіді партнери розуміють, чи близька їм тема боротьби за владу. Якщо з'ясується, що це і є основна проблема, то їм треба докладніше вивчити питання, ознайомитися, наприклад, із відповідною літературою або обговорити з друзями. Тільки після того, як боротьба за владу буде трохи пом'якшена, тренінг подіє. Якщо у партнерів складається враження, наче їх не хочуть зрозуміти, то таким партнерам буде важко почути одне одного. А під час конфлікту це ще складніше. Однак бажання зрозуміти, що відбувається всередині іншого, може допомогти в емоційно заряджених ситуаціях. Розбору питання з партнером передують своєрідна фаза роз'яснення і спостереження. Завдання партнерів полягає не в тому, щоб у суперечці відповідати реплікою на репліку, а в тому, щоб запитати себе, що відбувається в душі безпосереднього партнера. У взаємному конфлікті рідко хто щиро цікавиться переживаннями опонента. Але цей вид емпатії можна натренувати. Слід упродовж тижня під час конфлікту сконцентруватися на тому, щоб якомога уважніше вислуховувати партнера, намагатися зрозуміти його позицію, розпитати, що його не влаштовує, не дає спокою, підбадьорити його, більше розповісти про себе, виговоритися. Таке «активне слухання» дає партнерові можливість проявити себе більш відкрито, відчувати розуміння і бути готовим до співпраці. Треба тренувати такий вид спілкування, зокрема з іншими людьми, з якими виникають конфлікти. Важливо прослідкувати, чи «потеплішає» від цього «фронт».

Є люди з дуже розвиненою емпатією, які завжди готові вислухати. Однак у міжгендерних стосунках вони часто поводитися по-іншому, оскільки занадто залучені емоційно, тому не надають можливості висловитися іншому. Клієнтам треба зрозуміти, чи стосується це їх безпосередньо. Якщо партнери, справді, завжди співпереживають, навіть поступаються, тоді треба сконцентруватися на стратегіях спілкування.

Одна з найефективніших стратегій – згадати все. Починати слід поступово. Якщо викласти під час конфлікту одразу всі претензії, що

накопичилися за довгі роки, це призведе до озлобленості і фрустрації. Тож краще позначити одну невелику проблему й обговорити її. Перед тим, як розпочати розмову, треба подумати, який саме конфлікт, передусім, згадати, визначитися, якою, насправді, має бути поведінка партнера, якою має бути форма стосунків. Варто намагатися сформулювати конкретну пропозицію, наприклад: «Я хочу, щоб ми більше робили разом», «Я хочу, щоб ти говорив зі мною, якщо у тебе на роботі якісь проблеми», «Я хочу, щоб ти теж одну або дві години на тиждень прибирав у квартирі». Якщо починати розмову з партнером з такої пропозиції, то потрібно буде згадати й усвідомити поради «вчитися слухати» з минулого тижня і перевірити, чи увімкнулася фаза активного слухання перед фазою з'ясування. У того, хто серйозно ставиться до слухання, на стадії з'ясування іноді залишається не так багато проблем. Рекомендується бути наполегливим у бажанні змінити ситуацію, проявляючи водночас розуміння. Ефективними фразами-кліше в таких випадках є, наприклад: «Я знаю, що у тебе мало часу, але хочу, щоб ми трохи більше робили разом», «Я знаю, що ти дещо не любиш, але ми можемо знайти компроміс, тому що я хочу, щоб ти теж брав участь у...».

Якщо зберігати доброзичливий тон під час використання цієї техніки, то можна досягнути того, що партнер щонайменше зрозуміє важливість порушених питань. Варто бути дуже обережним із вербальними посланнями, щоб не здаватися партнеру фальшивим або занадто відстороненим. Слід обмежитися вирішенням якогось одного питання впродовж, наприклад, тижня. А наступного тижня вже можна обговорити наступну конкретну проблему. Найтипівіша проблема – це бажання змінити партнера. Іноді клієнти упевнені: їхній партнер ніколи не зміниться. Але відомо, що протилежності притягуються, хоча, з іншого боку, як свідчить народна мудрість, «два чоботи – пара». Важко визначити, кому з двох указаних типів пар можна дати кращий прогноз у стосунках. Дослідження свідчать, що у схожих партнерів шансів більше. Деякі сімейні психотерапевти-практики вважають, що майже 90% конфліктів у парі виникають через те, що у партнерів мало спільного, вони не можуть урівноважити свої відмінності. Оскільки неможливо змінити партнера, його треба сприймати таким, яким він є. Отже, потрібно миритися з певними «особливостями» і «слабкостями» партнера.

Передусім, клієнтові слід рекомендувати сфокусуватися на одній якості партнера, яка справді, не подобається. Неохайність, інтроверсія, педантичність, скупість – ось стислий перелік. Тепер треба спробувати уявити, що буде, якщо прийняти цю якість і сказати собі: мій партнер такий, і це не зміниться. При цьому люди зазвичай відчують не фрустрацію, а полегшення.

Далі мусимо 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 кілька запитань більше. Тренування прийняття – одна з основних складових сімейної терапії. Ця здатність може бути вирішальною для того, щоб стосунки стали радісними і близькими. Особливою складовою запропонованого клієнтам тренінгу є рекомендація щодо того, як знову зблизитися після конфлікту. Ми здебільшого боїмося сварок, тому що в конфліктах відчуваємося відстороненими від партнера. Адже партнери через конфлікти, які навіть було спільно припинено стоп-сигналом або в яких було досягнуто порозуміння, все одно віддаляються одне від одного. Тому потрібно виробити свій ритуал примирення, яким закінчувати конфлікт, що допоможе партнерам знову зблизитися. Про це подумаймо разом із партнером. Ритуал не має бути занадто пафосним. Декому допомагає тілесний контакт, наприклад обійми, або спільне прослуховування музики, або чаювання. Важливо, щоб обидва партнери, навіть якщо спочатку це здаватиметься штучним, щоразу зверталися до одного і того ж ритуалу. Завдяки цьому буде все легше і легше робити перший крок до примирення, партнери відчуватимуть, як відновлюється близькість.

Отже, за будь-якою типовою ситуацією, яка розгортається у культурній парі, стоїть міжгендерна основа, яка визначає алгоритм поведінки партнерів, стереотипність стосунків, створює основні проблеми, для вирішення яких потрібно розуміти, що вони є актуальними і для мононаціональних пар. Але психологу-консультанту треба не тільки брати до уваги основи, покладені у конфлікті змішаної пари як двох різногендерних партнерів, а й глибше занурюватися у першопричини поведінки у проблемній ситуації між партнерами через ментальні особливості. Адже для різнонаціональних партнерів вербальний привід до конфлікту може розумітися зовсім по-різному, а засоби вирішення є також традиційно обумовленими.

При цьому для такого консультування характерна, скоріше, нетиповість проявів. Але у випадку, коли ситуація у парі є типовим непорозумінням, в якому ментальна різниця не виходить на перший план, можна використовувати алгоритми вирішення та рекомендацій для типових ситуацій, які складаються між подружжям, виходячи із загально-психологічного консультативного досвіду. У міжнаціональному конфлікті пари так само можна брати за основу алгоритми вирішення типових непорозумінь міжгендерних стосунків. Однак це може бути лише базою для внесення за умови детального вивчення специфіки менталітету обох партнерів у парі подальших обставин та виведення індивідуального алгоритму їхнього консультування, на основі якого вже можна будувати окремий 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 – як надати потрібну допомогу, проводиться дослідження з теми.

Адже робота зі змішаними парами теж мусить мати свою типовість, однак щоразу не вдається виявити щось принципово нове на глобальному рівні. Питання слід глибоко вивчати, детально аналізувати, хоча воно має певні спільні прояви, повторювані специфічні риси тощо.

Пошук відмінностей та набутих особливих якостей консультування 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 уже будуватиметься на експериментальному підґрунті пропрацьованих та досліджених емпіричним способом міжнаціональних подружніх пар та проблем, з якими вони звертаються по допомогу до психолога-консультанта.

6. ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ / CONCLUSIONS AND PROSPECTS FOR FURTHER RESEARCH

Непорозуміння у міжнаціональних парах, що призводять до різноманітних ситуацій конфлікту, мають як загальноміжгендерний, так і міжнаціональний характер. Поступовий пошук способів для вирішення таких ситуацій, певних кроків, які мають бути запропоновані партнерам із крос-культурних пар, мусить мати регулярний характер з метою дослідження динаміки та поліпшення рівня надання психологічних послуг професійним консультантом. Теоретико-підготовча база для таких експериментальних досліджень украй потрібна. Способи вирішення ситуацій непорозуміння між партнерами професійний психолог-консультант має знаходити, попередньо здійснивши власну ключову підготовку, яка має бути підґрунтям для вирішення проблеми з кожною окремо взятою парою. Дослідження способів вирішення ситуацій непорозуміння мусять відбуватися на експериментальній базі, яка формується з постійного консультування та роботи зі спостереження за міжнаціональними парами. При цьому особливе значення має аналіз конфліктогенних факторів та чинників, характерних для конкретної пари. У парі, яка звертається по допомогу, проблематика є очевидною. Але потрібні практичні спостереження за парами, які не констатують проблему, але вона очевидна й наявна, що також допоможе відстежувати динаміку змін у стосунках та профілактики можливих ускладнень. Адже будь-яке дослідження ситуацій непорозуміння має бути комплексним і максимально повним за різноманітними характеристиками. Кожний випадок має свою історію стосунків, історію первісного контакту у крос-культурній парі, тому аналіз цієї історії, дослідження менталітетів окремо взятих партнерів є дуже важливими для роботи психолога-консультанта. Стратегію варто вибирати лише після ретельного вивчення історії як кожного з партнерів, так і пари в цілому.

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

7. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] О. Ф. Бондаренко, «Современное состояние проблематики социокультурных компетенций практикующего психолога», *Психологічне консультування і психотерапія*. Харків, Україна, Т. 1, вип. 7, с. 6–17, 2017.
- [2] A. F. Bondarenko, S. L. Fedko, «Socio-Cultural Competence of a Present-Day Counselor: Current Prospects and Future Challenges», *Психолінгвістика*. Переяслав-Хмельницький, Україна, вип. 21(1), 214 с., с. 23–40, 2017.
- [3] Ф. Е. Василюк, *Методологический анализ в психологи*. Москва, Россия: МГППУ, «Смысл», 2003, 240 с.
- [4] Е. П. Ильин, *Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины*. Санкт-Петербург, Россия: Питер, 2002, 544 с.
- [5] А. М. Львовичкіна, *Етнопсихологія*. Київ, Україна: МАУП, 2002, 142 с.
- [6] Н. Пезешкиан, *Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапія*. Москва, Россия, 1979, 512 с.
- [7] Н. Пезешкиан, *Позитивная семейная психотерапія*. Москва, Россия, 1985, 201 с.
- [8] Т. М. Титаренко, *Психологія життєвої кризи*. Київ, Україна: Агропромвидав України, 1998, 348 с.
- [9] G. Ivey, «Pure Gold Or Therapeutic Alloy?», *By The Conference Change: Psychoanalytic Perspectives, Psychology in society (PINS)*. Vol. 23, p. 52–57, 1998.
- [10] C. H. Patterson, «Multicultural Counseling: From Diversity to Universality», *Journal of Counseling and Development*. № 74, p. 227–231, 1996.
- [11] D. Singha, «Culture and Psychology: Perspective of Cross-Cultural Psychology», *Psychology & Developing Society*. Vol. 14, № 11, p. 11–25, 2002.

WAYS TO SOLVE TYPICAL SITUATIONS OF MISUNDERSTANDING IN CROSS-CULTURAL COUPLES

Tatiana Chirkova,
candidate (scientific correspondent)
of the GS Psychology Institute
of the National Academy of
Pedagogical Sciences of Ukraine.
Kyiv, Ukraine.
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-3742-3608>
1604102018@ukr.net

Abstract. 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.

Keywords: «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.

СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ ТИПИЧНЫХ СИТУАЦИЙ НЕДОПОНИМАНИЯ В КРОСС-КУЛЬТУРНОЙ ПАРЕ

Чиркова Татьяна Игоревна,

соискатель (научный корреспондент)
института психологии им. Г. С. Костюка
НАПН Украины.

Киев, Украина.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-3742-3608>

1604102018@ukr.net

Аннотация. Глубокая ментальная разница между партнерами в кросс-культурных (межнациональных) парах постоянно создает условия для межличностных недопониманий, что приводит к конфликтным ситуациям. В статье раскрыты и определены способы решения типичных ситуаций недопонимания в межнациональных парах с точки зрения как индивидуального подхода, так и обобщающих примеров с учетом чужого опыта. Последнее время конечным результатом кросс-культурных исследований является само нахождение способов решения ключевых ситуаций недопонимания между партнерами в межнациональной паре. Уникальность семейных отношений не только обуславливает специфику возникновения и протекания конфликтов, но и особым образом отражается на социальном и психическом здоровье всех участников. Рассмотрены способы решения семейных конфликтов в кросс-культурной паре, основным из которых, так же, как и в мононациональной, является решение, собственно, конфликта. Проанализированы основные стратегии решения сложных ситуаций, особенно в случаях осложнений, возникающих вследствие ментальных различий. Предложено использование коммуникации с целью конструктивного обмена мнениями. Определена существенная сущность конфликта. Глубоко проанализированы чувства партнеров в межнациональной паре, составляющие причину ситуаций недопонимания. Приведены факты исследования конфликтов и их

ефективного рішення. Обоснована необхідність в таких дослідженнях для роботи з міжнародними парами з метою виявлення і профілактики виникнення подібних ситуацій.

Ключевые слова: «Я-компонент»; динамічне рівновазі; культура спілкування; суб'єктивізм; орієнтація на комфорт; емоційно заряджені конфліктом; внутрішньо-особистісний конфлікт; консерватизм; фаталізм; активне слухання; фаза висвітлення; міжгендерні стосунки; функції спілкування; застрівання; суб'єктивізм.

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] O. F. Bondarenko, «Sovremennoe sostoyanie problematiki sociokul'turnyh kompetencij praktikuyushchego psihologa», Psihologichne konsul'tuvannya i psihoterapiya. Harkiv, Ukraïna, T. 1, vip. 7, s. 6–17, 2017.
- [2] A. F. Bondarenko, S. L. Fedko, «Socio-Cultural Competence of a Present-Day Counselor: Current Prospects and Future Challenges», Psykholinhvistyka. Pereiaslav-Khmelnitskyi, Ukraina, vyp. 21(1), 214 s., s. 23–40, 2017.
- [3] F. E. Vasilyuk, Metodologicheskij analiz v psihologii. Moskva, Rossiya: MGPPU, «Smysl», 2003, 240 s.
- [4] E. P. Il'in, Differencial'naya psihofiziologiya muzhchiny i zhenshchiny. Sankt-Peterburg, Rossiya: Piter, 2002, 544 s.
- [5] A. M. Lovochkina, Etnopsykholohiia. Kyiv, Ukraina: MAUP, 2002, 142 s.
- [6] N. Pezeshkian, Torgovec i popugaj. Vostochnye istorii i psihoterapiya. Moskva, Rossiya, 1979, 512 s.
- [7] N. Pezeshkian, Pozitivnaya semejnaya psihoterapiya. Moskva, Rossiya, 1985, 201 s.
- [8] T.M. Tytarenko, Psykholohiia zhyttievoi kryzy. Kyiv, Ukraina: Ahropromvydav Ukrainy, 1998, 348 s.
- [9] G. Ivey, «Pure Gold Or Therapeutic Alloy?», By The Conference Change: Psychoanalytic Perspectives, Psychology in society (PINS). Vol. 23, p. 52–57, 1998.
- [10] C. H. Patterson, «Multicultural Counseling: From Diversity to Universality», Journal of Counseling and Development. № 74, p. 227–231, 1996.
- [11] D. Singha, «Culture and Psychology: Perspective of Cross-Cultural Psychology», Psychology & Developing Society. Vol. 14, № 11, p. 11–25, 2002.