

**Понижение коммуникативной компетентности у женщин, проживающих в ситуации эмоциональной нестабильности в семьях с регулярными конфликтами**

*Мансурова Юлдуз Жамшид кизи*

*Студент (магистр)*

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

*E-mail: yullmaansur@gmail.com*

В современном мире коммуникативная компетентность является важным комплексом свойств личности, способствующим благополучной жизни человека, как в обществе, так и внутри семьи. Играя значимую роль в становлении межличностных отношений, коммуникативные навыки формируются и продолжают развиваться внутри семьи - как родительской, так и в супружеской. Способность эффективно общаться, успешно решать конфликты, понимать позицию партнера являются необходимыми условиями для комфортной семейной жизни. Сложные взаимоотношения в семье проявляются в виде регулярных конфликтов между супругами, которые приводят к ситуации эмоциональной нестабильности. Все чаще супруги прибегают к деструктивному поведению и в семье формируется атмосфера «четырех всадников апокалипсиса» - критики, презрения, защитного поведения и построения стен (игнорирование партнера) [4]. Применяя данные формы поведения, супруги все больше отдаляются от взаимопонимания. В связи с устоявшимися семейными традициями, женщины обычно более склонны к размышлениям о благополучии в семье и сильнее переживают по поводу случившихся конфликтов.

Исследования показывают, что частые вербальные конфликты в семье повышают риск эмоционального и психологического насилия. Объясняется это тем, что супруги, которым не хватает необходимых коммуникативных навыков для эффективного общения, прибегают к различным формам насилия, как к единственно возможным способам решения проблемы [5]. Женщины достаточно восприимчивы к внутрисемейному климату по причине имеющейся системы ценностей, в которой семья и отношения с близкими наиболее значимы в жизни [1]. Регулярные конфликты приводят к устойчивым негативным переживаниям. Пребывание в ситуации эмоциональной нестабильности играет ключевую роль в формировании у женщин чувства бессилия и беспомощности [3]. Женщины, проживающие в состоянии непрерывного стресса из-за напряженных отношений в семье, подвержены развитию депрессивных и тревожных состояний [6]. Многие из них становятся самокритичными, склонными к социальной изоляции, из-за чего снижается их самооценка.

У женщин с низкой и/или нестабильной самооценкой преобладают копинг-стратегии избегания. Такие женщины предпочитают молчать в конфликтных ситуациях, отказываются выражать свою точку зрения, что приводит к снижению асертивности в целом (вне семьи в том числе) [2].

В ситуациях, где существует вероятность отвержения и непринятия партнером, повышается готовность женщины уступить в споре, в то время как асертивность может понижаться. Мы предполагаем, что это может быть объяснено страхом женщины потерять близкие отношения, склонностью к жертвенности, желанием получить одобрение со стороны партнера и самой себя. В долгосрочной перспективе, при регулярном повторении конфликтных ситуаций и эмоциональной нестабильности в семье, женщина принимает устойчивую пассивную позицию, которая проявляется во всех жизненных сферах. Будучи в роли пассивного наблюдателя, женщина больше не старается отстаивать свои интересы,

становится безразличной к внешним событиям. Также, находясь в состоянии повышенной тревожности, женщина может испытывать сложности в знакомстве с новыми людьми, может ощущать сопротивление перед посещением общественных мест, избегает встреч со знакомыми и не желает делиться своими переживаниями. Для того, чтобы справиться с эмоциональным напряжением, женщина может прибегать к различным компенсаторным стратегиям, включая "уход" в виртуальный мир (скроллинг соц.сетей, просмотр сериалов) и "заедание" стресса едой. Эти предположения заслуживают эмпирического подтверждения.

Так, перед нами стоит цель исследовать наличие влияния эмоциональной нестабильности в семье с регулярными конфликтами на понижение коммуникативной компетентности женщин. В дальнейшем, новые данные будут полезны в работе семейных консультантов и для разработки различных тренингов для семейных пар, испытывающих трудности в межличностной коммуникации. Также, результаты эмпирического исследования могут быть использованы для работы с женщинами, пережившими психологическое насилие.

### Источники и литература

- 1) Грицкевич Н.К, Долгих А.А, Большунова Н.Я. Психологическая характеристика системы ценностей женщины-матери // Вестник ТГПУ (TSPUBulletin). 2015. № 3 (156).
- 2) Служивая Я.С., Осипенко И.М. Клинико-психологические особенности женщин с виктимным поведением в ситуации домашнего насилия // Смоленский Медицинский Альманах. 2021. № 4. С. 204-206.
- 3) Aguilar, R.J., Nightingale, N.N. The impact of specific battering experiences on the self-esteem of abused women. J Fam Viol 9, 35–45 (1994).
- 4) Gottman, J. & Silver, N. The Seven Principles for Making a Marriage Work. Orion, 1999
- 5) Hoffman, Kristi L., David H. Demo, and John N. Edwards. (1994). Physical wife abuse in a non-Western society: An integrated theoretical approach. Journal of Marriage and Family, 56, 131-146.
- 6) Pico-Alfonso, M., Garcia-Linares, M., & Celda-Navarro, N. (2006). The Impact of Physical, Psychological, and Sexual Intimate Male Partner Violence on Women's Mental Health: Depressive Symptoms, Posttraumatic Stress Disorder, State Anxiety, and Suicide. Journal of Women's Health, 15, 599-611.