

CORELAȚIA DINTRE SATISFAȚIA CONJUGALĂ ȘI CAPACITATEA DE REZOLVARE A CONFLICTELOR

Luminița SECRIERU, dr., conf. univ.,
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, Moldova,
Olesea MUDUC, master în psihologie, psiholog,
Direcția Generală Asistență Socială, Sănătate și Protecția Familiei,
Fălești, Moldova

***Abstract:** The field of study of the research is the relationship between marital satisfaction and the ability to resolve conflicts in couples. The given work highlights the complexity of psychological counseling for couples, which consists in detecting the psychological mechanism of intervention focused on developing the capacity to manage conflicts, cultivating forgiveness, empathy, compassion and love in relationships.*

***Keywords:** marital conflict, psychological counseling program for couples, strategies for optimizing couple relationships.*

Trăim într-o epocă despre care putem spune ca este dominată de accelerarea continuă a ritmului de viață a omenirii. Întreaga societate contemporană se confruntă cu diverse probleme: migrația populației, lipsa locurilor de muncă, violența în familie, izolarea pandemică etc. Ritmul alert, stresul cronic, lipsa stabilității locului de muncă, regim de urgență, insecuritatea fizică și financiară, precum și nesiguranța zilei de mâine devin cauză prioritară a creșterii numărului cuplurilor cu insatisfacție conjugală. Familia care anterior era privită ca locul sigur unde se cultivă valori și tradiții, astăzi se ciocnește de cele mai mari probleme.

Familia rămâne vulnerabilă în fața schimbărilor socio-politico-economice, care afectează sistemul relațiilor intrafamiliale. De aceea e necesară intervenția profesională și acordarea ajutorului specializat membrilor familiei, pentru a preveni, dezvolta și a soluționa problemele cu care se confruntă cuplul modern.

Sistemul familial trece prin mai multe etape în dezvoltarea sa. Unii specialiști le numesc crize. În aceste etape membrii familiei e necesar să rezolve careva sarcini. Nerezolvarea lor duce la insatisfacție. Satisfacției maritale îi pot fi atribuite următoarele componente: comunicarea, luarea deciziilor, nivelul conflictului scăzut, valorile relaționale și intimitatea. Nivelul ridicat de conflict interpersonal desigur influențează negativ satisfacția maritală, cel mai înalt nivel fiind în anii de creștere a copiilor. Comunicarea negativă, lipsa de susținere în luarea deciziilor, mai ales în legătură cu stilul parental și copiii, este corelată negativ cu satisfacția maritală.

Insatisfacția maritală poate apărea în timp și, totuși, tânăra familie necesită cunoașterea dinamicii familiei ca sistem, regulilor de creare și menținere a unui climat sigur bazat pe susținere, înțelegere și ajutor, repartizarea rolurilor și responsabilităților etc. Cultivarea iubirii, creșterea recunoștinței, îmbunătățirea comunicării, consolidarea încrederii, alegerea iertării sunt doar câteva strategii care vor restabili buna funcționare a sistemului familial – o bază pentru un cămin durabil și fericit. Specialiștii susțin că învățarea de a face compromisuri și creșterea nivelului de răbdare sunt cheia armoniei familiale.

Conflictul în familie este un lucru inevitabil. În cadrul cuplului au loc neînțelegeri, tensiuni, conflicte, contradicții și interese divergente. Conflictologii atestă că conflictul este

necesar pentru dinamica schimbării. Cu toate acestea, vom avea în vedere faptul că acestea pot avea consecințe periculoase atât asupra membrilor familiei, cât și un impact negativ asupra anturajului. Persoanele aflate în conflict suferă și își pierd motivația profesională. Cu toții știm că este de dorit prevenirea conflictelor, însă atâta timp cât aceasta a eșuat și apare conflictul, atunci managementul trebuie făcut cu tact și strategii adecvate.

Gestionarea conflictului implică în primul rând acceptarea lui și utilizarea unor mijloace pentru a putea fi controlat. Gestionarea conflictelor în familie, dezvoltarea abilităților de comunicare, a empatiei și colaborării, aplicarea strategiei de compromis reprezintă punctul cheie pentru bunăstarea și buna relaționare a partenerilor în cuplu. Pentru a face față provocărilor, partenerii trebuie să dea naștere unor noi idei, să construiască relații prin valorificarea constructivă a conflictului.

Cercetarea are ca principal obiectiv dezvoltarea unui model de management eficient pentru soluționarea insatisfacției conjugale din cadrul cuplurilor căsătorite. Astfel ne-am propus să investigăm experimental și să conceptualizăm insatisfacția conjugală și corelatele lor psihologice în cupluri. Cunoașterea dinamicii sistemului familial, învățarea strategiei de compromis, dezvoltarea cooperării, empatiei, susținerii reciproce considerăm că va preveni și diminua substanțial insatisfacția în cupluri.

La experiment au participat 10 cupluri, persoane ce sunt angajate în câmpul muncii. Vârsta respondenților este cuprinsă între 30-35 ani. La analiza experienței de viață conjugală în cele 10 cupluri am constatat: 3 cupluri conjugale cu experiență de viață conjugală până la 3 ani; 3 cupluri cu experiența de viață conjugală până la 7 ani; 4 familii cu copii de vârstă școlară.

Studiul acestei cercetări este axat pe determinarea cauzelor insatisfacției conjugale în familie, problemelor în gestionarea conflictelor, precum și pe stabilirea strategiilor de armonizare a relațiilor în cuplu.

În vederea realizării obiectivelor propuse, au fost utilizate și administrate următoarele instrumente:

- Testul „Relațiile în cuplu” (John Gottman). Scopul acestui test este studierea relațiilor în cuplu, evaluarea nivelului de fericire și nivelului de conflict în cuplu.
- Chestionar „Satisfacția în cuplu” (V.V. Stolin, T.L. Romanova, G.P. Butenko). Scopul acestui chestionar este determinarea gradului de satisfacție-nemulțumire de căsătorie. Chestionarul este o scară unidimensională formată din 24 de afirmații legate de diverse domenii: percepția despre sine și a partenerului, opinii, aprecieri, atitudini etc.

În urma prelucrării metodelor psihodiagnostice am constatat următoarele rezultate relevante: datele privind nivelul fericirii și de conflict în relație manifestate de către subiecții experimentali au fost obținute cu ajutorul *Testului Gottman „Relațiile în cuplu”* și sunt reflectate în tabelul nr.1. Conform răspunsurilor, 7 cupluri au nivel înalt al fericirii în relație, partenerii știu cum să valorifice punctele forte ale celuilalt. Iar 3 cupluri au nivel satisfăcător al fericirii în cuplu, relațiile fiind tensionate, marcate de insatisfacție. Partenerii nu se simt iubiți și respectați în cuplu, se simt neglijați, criticați, neînțeleși, frustrați.

Tabelul 1. Distribuția în cupluri a nivelului fericirii și de conflict

	Nivelul fericirii		Nivelul de conflict	
	Scăzut	Înalt	Scăzut	Înalt
Bărbați	2	8	1	9
Femei	2	8	2	8
Cupluri	3	7	2	8

Cu privire la nivelul de conflict, 2 cupluri au nivel scăzut al conflictelor, partenerii reușesc să gestioneze conflictele apărute. Iar 8 cupluri au nivel înalt al conflictelor, adică sunt probleme în gestionarea conflictelor și probleme de comunicare, partenerii se ceartă frecvent, repede se aprind și greu se calmează, simt regrete din cauza celor spuse.

Aceste rezultate ne permit să susținem că în cupluri există certuri, partenerii întâmpină dificultăți de comunicare și de soluționare pașnică a conflictelor, relațiile interpersonale sunt tensionate și marcate de insatisfacție cauzate de lipsa de înțelegere, încredere, susținere. Ca

urmare 1/3 cupluri trăiesc sentimentul de nefericire și nevalorificare a așteptărilor legate de viața în familie.

În continuare prezentăm rezultatele *Chestionarului pentru determinarea satisfacției în cuplu* (autori V.V. Stolin, T.L. Romanova, G.P. Butenko). La analiza rezultatelor obținute de femei, am constatat că femeile trăiesc satisfacție în cuplu în următorul raport: 10% absolut nefavorabil, 20% destul de nefavorabil, 20% tranzitoriu, 20% favorabil, 30% absolut favorabil.

În grupul de bărbați am constatat următorul nivel al satisfacției conjugale: 10% absolut nefavorabil, 10% nefavorabil, 10% destul de nefavorabil, 10% tranzitoriu, 20% destul de favorabil, 10% favorabil, 30% absolut favorabil. Observăm că un număr mai mare de bărbați decât femeile trăiesc satisfacția în cuplu.

Am constatat că 2 cupluri manifestă nivel absolut nefavorabil și nefavorabil, 2 cupluri destul de nefavorabil (submediu), 1 cuplu – tranzitoriu (mediu), 1 cuplu – destul de favorabil (peste mediu), 1 cuplu nivel favorabil și 3 cupluri absolut favorabil.

Astfel putem susține că în 4 cupluri partenerii trăiesc sentimentul de insatisfacție conjugală, 1 cuplu uneori simte insatisfacție, iar în 4 cupluri relațiile sunt predominante de satisfacție, relația conjugală le aduce bucurie și satisfacție, există susținere emoțională și înțelegere între parteneri, lipsește plictiseala și desigur compania celui alt oferă plăcere.

Pentru a verifica dacă există corelații între nivelul de satisfacție în cuplu și fericire, precum și conflict, am aplicat *coeficientul de corelație liniară Pearson*. Astfel am constatat:

- există corelații semnificative între satisfacția în cuplu și fericire $r=0,881$, $p=0,001$. Acest rezultat ne vorbește că participanții percep fericirea ca parte componentă a satisfacției conjugale, ceea ce ne permite să susținem că prezența insatisfacției conjugale este obstacol în trăirea sentimentului de fericire.
- Iar între satisfacția în cuplu și nivelul de conflict considerăm că este o tendință semnificativă: $r=-0,387$, $p=0,092$. În mare parte, în unele cupluri, cu cât este mai înalt nivelul conflictului, cu atât este mai scăzut nivelul de satisfacție conjugală.

Analiza distribuției mediilor ne permite să susținem, că bărbații au un nivel mai înalt de conflict decât femeile (cf. fig.1). Iar satisfacția conjugală este mai bine simțită de către femei ($m=32$), bărbații trăind mai multă insatisfacție conjugală ($m=30,7$).

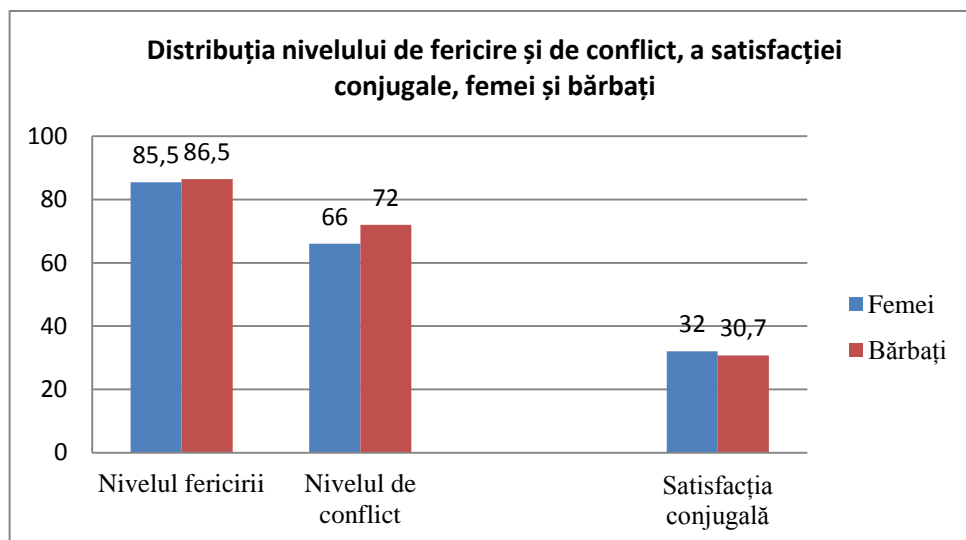


Figura nr.1. Distribuția mediilor pentru nivelul fericirii și de conflict și a satisfacției conjugale, femei și bărbați.

Aceste date confirmă prezența insatisfacției conjugale, a nemulțumirii atât de trăsăturile și conduita partenerului, precum și lipsa în relațiile conjugale a respectului, ajutorului reciproc și susținerii emoționale. Ca urmare, insatisfacția poate deveni pericol real în calea fericirii și relațiilor armonioase.

Pornind de la rezultatele experimentului de constatare am constatat necesitatea implementării unui program de consiliere psihologică, scopul căruia este optimizarea relațiilor în

cuplu prin gestionarea emoțiilor și gestionarea de conflicte. Grupul experimental l-a constituit 3 familii care au participat benevol la experiment. Programul de consiliere psihologică a fost alcătuit din 10 ședințe cu durata de 60 de minute fiecare ședință, cu o frecvență de o dată în săptămână.

- I ședință a fost formată din 5 activități și avea ca scop realizarea autocunoașterii și cunoașterii reciproce, crearea în grup a unei atmosfere de încredere și confortabile;
- II ședință- formată la fel din 5 activități, scopul fiind delimitarea factorilor principali în structura relațiilor intrafamiliale;
- Cea de-a treia ședință conținea 6 activități având ca scop recunoașterea problemelor de relaționare în cuplu și dezvoltarea aprecierii și admirației între parteneri;
- Ședința a IV-a - formată din 5 activități, scopul fiind acceptarea diferențelor dintre sexe, dezvoltarea abilității de exprimarea a nevoilor personale;
- Ședința a V-a - 6 activități iar scopul era dezvoltarea abilității de ascultare activă, optimizarea comunicării între parteneri;
- Cea de-a VI-a ședință -avea scopul de dezvoltare a abilității de gestionare a conflictelor, formată din 5 activități;
- Ședința a VII-a, formată din 5 activități, având scopul dezvoltarea relațiilor bazate pe recunoștință, apreciere, iubire, formarea relațiilor de prietenie și susținere reciprocă în cuplu;
- A VIII-a ședință conținea 7 activități, având ca scop gestionarea emoțiilor negative și dezvoltarea autocontrolului;
- Ședința a IX-a având ca scop dezvoltarea comportamentului asertiv, creșterea colaborării, compromisului și încrederii, conținând 6 activități;
- Ședința a X-a formată din 6 activități, scopul fiind consolidarea relațiilor de parteneriat bazate pe susținere, compasiune, responsabilitate.

Pentru a estima eficiența programului am administrat repetat la parteneri testele din experimentul de constatare.

Datele pe care le-am obținut după implementarea programului de consiliere de diminuare a insatisfacției conjugale în cupluri ne permite să conchidem că cuplurile din grupul experimental retest prezintă rezultate ce indică un nivel mai redus de conflict și un nivel mai înalt al fericirii și satisfacției conjugale comparativ cu cuplurile din grupul experimental test. În comportamentul cuplurilor s-au produs următoarele modificări: atenuarea criticismului, tensiunii și conflictelor interpersonale, resentimentelor, gestionarea emoțiilor negative, insatisfacției, emotivității, nervozității, tensiunii psihice și descurajării. Partenerii au devenit mai responsabili, apreciativi, cooperanți, mai echilibrați, empatici, asertivi și suportivi în relații.

Rezultatele obținute arată că aplicarea unui program de consiliere psihologică de diminuare a insatisfacției conjugale și a repercusiunilor acesteia are un impact pozitiv asupra relațiilor și comunicării între parteneri, în special, și ca urmare, asupra stabilirii unei căsnicii fericite.

Astfel, rezultatele cercetării au confirmat soluționarea problemei științifice, care s-a axat pe valorificarea fundamentelor teoretico-aplicative a consilierii psihologice de cuplu, structurate în *Modelul psihologic de consiliere a cuplurilor marcate de insatisfacție conjugală*, centrat pe îmbunătățirea relației intrafamiliale, ceea ce a condus la schimbarea comportamentelor partenerilor de cuplu și a contribuit la restabilirea unei căsnicii durabile și fericite.

Bibliografie

1. CHAPMAN, Gary, WARDEN, Shannon. *Ghidul unei familii durabile. 12 idei pentru un cămin fericit*. București: Ed.Curtea Veche, 2022. 270 p.
2. CUZNEȚOV, L., CALARAȘ, C., SIMCENCO, I. *Comunicare și relaționare în familie. Ghid metodologic*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”, 2020. 173 p.

3. GOTEA, Mihaela. *Rețeaua socială și conflictul marital: constrângeri și oportunități*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană, 2014.
4. GOTTMAN, John, SIVER, Nan. *Cele 7 principii ale unei căsnicii fericite*. București: Ed. Asociația de științe cognitive, 2021. 368 p.
5. MITROFAN, Iolanda. *Cuplul conjugal. Armonie și dizarmonie*. București: Ed. Științifică și Enciclopedică, 1989. 277 p.
6. MITROFAN, Iolanda, MITROFAN, Nicolae. *Familia de la A la Z. Mic dicționar al vieții de familie*. București: Ed. Științifică, 1991. 360 p.
7. MOROZOVA, E. *Cum să depășim crizele familiale*. București: Editura Sophia, 2018. 236 p.