Лекція № 6
Подружні конфлікти

Мета: дати поняття студентам про подружні конфлікти. Забезпечити засвоєння різновидів та причин сімейних конфліктів, стратегій опанувальної поведінки під час родинного конфлікту. Розвивати аналітичне мислення та понятійний апарат здобувачів фахової передвищої освіти з навчальної дисципліни «Психологія сімейних відносин». Виховувати поважливе ставлення до сім'ї, бажання використовувати знання як у професійній діяльності, так і в особистісному розвитку.

Мотивація мети: знайомство з подружніми конфліктами сприяє формуванню розуміння стратегій вирішення конфліктів.

План

1. Поняття про сімейні сварки та конфлікти, їх різновиди.
2. Типові причини сімейних конфліктів.
3. Стратегії опанувальної поведінки під час родинного конфлікту.

Література

1. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: курс лекцій. – К.: МАУП, 2001. – 96 с.
2. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. П Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. – 270 с.
3. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
4. Психологія сучасної сім'ї: навч.посіб. / О. А. Столярчук. – Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. – 136 с.

Ключові слова: сімейні сварки та конфлікти, латентний конфлікт, егоцентричної стратегії реагування, альтероцентрична стратегія реагування, соціоцентрична стратегія реагування, копінг, співробітництво, компроміс, ухилення, пристосування, протистояння, прощення.

Засоби навчання: Padlet, відеоролики, опорні схеми.

Домашнє завдання:

- опрацювати лекцію 6;
- підготуватися до практичного заняття (див. Інструкцію до практичного заняття № 6);
- підготувати перелік сімейних конфліктних ситуацій та стратегії їх вирішення;
- підготувати доповідь, реферат на одну з тем, завантажте в Moodle:

1. Характеристики подружніх конфліктів.
2. Причини подружніх конфліктів.
3. Принципи конструктивного рішення подружніх конфліктів.

4. Ревнощі.

Питання та завдання для самоконтролю

1. Назвіть ознаки сімейної сварки.
2. Визначте ознаки сімейного конфлікту.
3. Які є типи конфліктів за їх наслідками?
4. Назвіть групи подружніх пар за Готтманом.
5. Визначте типологія конфліктних родин.
6. Назвіть типи сімейних конфліктів за їх учасниками.
7. Опишіть базові подружні потреби за Харлі.
8. Назвіть стратегії опанувальної поведінки під час родинного конфлікту.
9. Охарактеризуйте типові форми реагування у конфлікті.
10. Що означає прощення?

1. Поняття про сімейні сварки та конфлікти, їх різновиди

Під час будь-якої тривалої взаємодії людей неминучими є зіткнення їх інтересів. Жодна сім'я не може обійтися без ситуацій суперечливості потреб, прагнень та дій, що породжує родинні сварки та конфлікти. Їх своєчасне та конструктивне вирішення згуртовує членів родини, підвищуючи рівень їх психологічної культури. Якщо протистояння між членами родини є незначним, то розгортається сімейна сварка. **Рис. 6.1. Ознаки сімейної сварки**

Зазвичай сімейні сварки мають позитивні наслідки для їх учасників, оскільки відбувається словесне та емоційне вираження незгоди та пошук вирішення проблеми. Якщо ж під час сварки суперечність між членами родини не усувається, то розгортається сімейний конфлікт. **Рис. 6.2. Ознаки сімейного конфлікту**

Хоча межа між сімейною сваркою та конфліктом буває дуже умовною, але останні несуть більше шкоди родинній атмосфері, особливо якщо набувають хронічного характеру.

Сімейні конфлікти мають типову структуру:

- учасники
- привід і причина
- дії
- наслідки

Приміром, якщо чоловік, прийшовши додому, застав на кухні гору брудного посуду, а непрацююча дружина дивиться телепередачу, то він може розпочати сімейний конфлікт. Його учасниками постає подружня пара, приводом – немитий посуд, а причиною – незадоволена потреба чоловіка у

побутовому затишку. Дії, що розгортатимуться під час конфлікту, можуть бути суто вербальними (крики, словесні образи) та фізичними – биття посуду, штурханина). Відповідно, деструктивними наслідками конфлікту постають поганий настрій обох учасників, взаємна образа, побутовий безлад. Натомість, якщо подружжя порозуміється, разом прибере на кухні, то такий конфлікт вважається конструктивним. **Рис. 6.3. Типи конфліктів за їх наслідками**

Також з точки зору наслідків більш небезпечним є **латентний (прихований) сімейний конфлікт,** аніж відкритий. Для латентного родинного конфлікту характерними рисами є демонстративне мовчання, холодність, ігнорування партнера.

Цей конфлікт супроводжується накопиченням негативного ставлення до іншого члена родини та тривалістю невирішеної суперечливої ситуації. Натомість, відкритий сімейний конфлікт характеризується зовнішніми виявами – взаємними словесними претензіями та докорами, висловленням образи, демонстративними діями тощо.

Таким чином, **для родини найбільшу небезпеку становлять латентні конфлікти хронічного характеру** (відомі випадки, коли близько півроку чоловік і дружина не розмовляли між собою), які по суті є деструктивними. Характер подружньої взаємодії, в тому числі перебіг і вирішення конфліктів, покладено в основу теорії подружнього балансу, створеної американським психологом Дж. Готтманом. За свідченням дослідника, можна виокремити п’ять груп подружніх пар. **Рис. 6.4. Групи подружніх пар за Готтманом**

Для імпульсивних подружніх пар характерною є емоційна насиченість (як позитивна, так і негативна). Суперечки, жваві бесіди часто відбуваються між цими чоловіком і дружиною, але супроводжуються гумором, вираженням інтересу та симпатії.

Пари, що самоствердюються, свої конфлікти та суперечки модифікують у дискусії, під час яких виявляють взаємну повагу і підтримку у пошуках згоди чи компромісу.

Пари, що уникають конфлікту, зосереджують увагу на спільних чи схожих позиціях. Проблемні питання, що можуть спровокувати конфлікт, такі чоловік і дружина ігнорують або лаконічно обговорюють.

Вороже налаштовані подружні пари активно розгортають сварки та конфлікти, демонструючи звинувачення та агресію щодо «суперника». Для них також властиве приписування одне одному неіснуючих намірів, думок, почуттів і вчинків. Вороже відсторонені чоловік і дружина спілкуються між собою емоційно нейтрально, однак можуть вступати у епізодичні сварки, під час яких один партнер атакує, а інший захищається та відсторонюється.

Найбільш оптимальними з точки зору функціональності шлюбу та взаємин в ньому є перша та третя групи, в яких шлюбні партнери позитивно сприймають та оцінюють одне одного, найбільш проблемними – вороже налаштовані та вороже відсторонені подружні пари.

Хоча сварки та конфлікти супроводжуються переживанням негативних емоцій, часто залишають неприємний душевний осад, однак їх повна відсутність є ознакою родинної кризи. Водночас частішання конфліктів та їх деструктивний характер теж свідчать про сімейну кризи, а також перехід родини до категорії конфліктної. За ступенем шкоди, яка завдається родині через конфлікти, вона поділяється на такі типи: **Рис. 6.5. Типологія конфліктних родин**

2. Типові причини сімейних конфліктів

Родинний конфлікт зазвичай розгортається на підґрунті незадоволених потреб чи несумісних ролей одного чи кількох членів сім'ї. Залежно від того, хто з членів родини є учасниками конфлікту, розрізняють такі їх типи: **Рис. 6.6. Типи сімейних конфліктів за їх учасниками**

У сучасних родинах найбільш розповсюдженими є подружні конфлікти, а найменш – між бабусями/дідусями та їх внуками. Залежно від учасників та їх незадоволених потреб родинні конфлікти мають різну спричиненість. **Зокрема для подружніх конфліктів полігоном виникнення стають такі проблемні аспекти:**

- суперечності у розподілі родинної влади;
- незадоволення потреби у позитивних емоціях (байдужість, відсутність турботи);
- неповага та приниження почуття гідності шлюбного партнера;
- сексуальна несумісність;
- дискримінація у веденні домашнього господарства, витратах грошей;
- суперечності у вихованні дітей, міжродинній комунікації;
- розбіжності у способах проведення дозвілля, хобі.

Найбільш глобальною причиною конфліктів між чоловіком і дружиною, за думкою американського психолога У. Харлі, є подружня несумісність, яка виникає у випадку тотального незадоволення базових потреб подружжя. Оскільки шлюбні очікування та потреби чоловіків і жінок суттєво різняться, то не дивно, що подружня сумісність виробляється поступово. На початкових етапах шлюбного життя молодята часто ініціюють конфлікти, якщо не знають чи не визнають потреб один одного. **Рис. 6.7. Базові подружні потреби за Харлі**

Так звані батьківсько-дитячі конфлікти розгортаються у родинах, де діти досягають певного віку, стаючи спроможними висловити свою незгоду та протистояти вимогам батьків. Зазвичай це стосується молодших школярів, а особливо актуальним стає по досягненню дитиною підліткового віку, коли вже вона може ініціювати родинний конфлікт.

Типовими причинами конфліктів батьків і дітей є:

- неврахування батьками потреб і бажань дітей;

• незадоволення потреби у позитивних емоціях (байдужість, відсутність турботи);

• неповага та приниження почуття гідності дітей;

• коаліція (об'єднання) дитини з одним із членів подружжя;

• неоднакове ставлення до дітей (реальне чи як вияв ревнощів дитини).

По мірі дорослішання дитини її розбещеність та непоступливість можуть стати значущими причинами конфліктів з батьками, а також суперечності у світогляді (так званий конфлікт поколінь).

Піковим у розгортанні конфліктів дитини з батьками є її **підлітковий період**, який, однак, є показником дисгармонії попередньо сформованих стосунків або ж наслідком перебування дитини у хронічній конфліктній сімейній атмосфері.

Представники **юнацького віку** зазвичай психологічно дистанціюються від батьків, що зменшує напруження у взаєминах. Однак новий виток конфліктів може породити ситуація, коли хлопець чи дівчина одружується.

Конфлікти між подружжям та їх батьками мають певну динаміку. Щодо молодят найбільш розповсюдженою проблемною зоною є неприйняття нового члена родини – невістки чи зятя. Згодом цей конфлікт може породити нездорову коаліцію дитини з одним із членів подружжя (приміром, мати і донька проти зятя), що в деяких сім'ях навіть закінчується розлученням. Спільне проживання молодого подружжя з батьками може супроводжуватись їх гіперопікою та втручанням у родинні справи доньки чи сина, побутово-економічні суперечності («дві господині на кухні – свекруха і невістка»). Розповсюдженою є ситуація, коли молода подружня пара перекладає свої родинні обов'язки на батьків, що викликає у них опір і породжує конфлікт. У сім'ї з більшим шлюбним стажем може виникнути протистояння у взаєминах з батьками на підґрунті суперечностей у вихованні дітей/внуків. Також батьки похилого віку можуть ініціювати конфлікт з одруженими дітьми через їх реальну чи уявну байдужість, відсутність турботи. Зазвичай міжпоколінна взаємодія бабусь, дідусів та їх внуків має щирий і приязний характер. Однак іноді стосунки цих поколінь затьмарюють сварки та конфлікти.

Так, молодше покоління може бути мимоволі втягнуте у проблеми подружжя та їх батьків (бабуся недолюблює невістку і висловлює неповагу до неї при її доньці, своїй внучці), що породжує конфлікт.

За умов спільного проживання ймовірні конфлікти на підґрунті побутово-економічних суперечностей і гіперопіки старшого покоління, а суперечності у світогляді породжують конфлікт поколінь.

Зрідка зустрічаються сварки на підставі звинувачень у неоднаковому ставленні до внуків, а бабусі та дідусі можуть ініціювати конфлікт через байдужість, відсутність турботи внуків щодо них.

3.Стратегії опанувальної поведінки під час родинного конфлікту

Рис. 6.8. Настанови конфліктерів залежно від стратегій реагування

Змістом **егоцентричної стратегії реагування** у конфлікті є зосередженість на собі, власних інтересах з одночасним звинуваченням іншого учасника конфлікту. Епізодично ця стратегія є свідченням надважливості власних інтересів для людини, її постійне використання говорить про егоїзм та авторитарність стосовно інших членів родини.

Альтероцентрична стратегія реагування відображає поступливість людини, її готовність до компромісу. Хронічний характер використання цієї стратегії свідчить про жертовність людини, підкорення власних інтересів потребам інших членів сім'ї. Якщо людина періодично вдається до альтероцентричної стратегії, то виражає співпереживання до родича, визнання пріоритетності його інтересів у конфлікті.

Соціоцентрична стратегія реагування у родинному конфлікті дозволяє одночасно врахувати інтереси всіх його учасників та знайти оптимально можливий спосіб вирішення. У сучасних сім'ях щодо серед подружжя (особливо молодого) переважає егоцентрична стратегія реагування у конфлікті, натомість батьки (особливо матері) часто демонструють альтероцентричну стратегію щодо дітей.

Оптимальним є домінування соціоцентичної стратегії, що забезпечує конструктивне вирішення родинних конфліктів та епізодичне використання двох інших стратегій.

Сімейний конфлікт, зачіпаючи стосунки між найближчими людьми, розхитує як їх психологічне здоров'я, так і родини в цілому. Тому люди здебільшого прагнуть вирішити проблемну ситуацію, вдаючись до різних форм поведінки. Це реагування учасників конфлікту називається **копінгом.**

Копінг (опанувальна поведінка) – поведінка, спрямована на подолання людиною конфліктної ситуації.

Залежно від наслідків для учасника конфлікту **копінг буває продуктивним і непродуктивним.** Наприклад, після народження первістка батьки вирішують питання догляду за ним. Дружина пропонує звернутись до послуг няні, щоб продовжити працювати, а чоловік наполягає, щоб мама взяла декретну відпустку. Під тиском вимог чоловіка дружина погоджується, почуваючи себе ображеною і пригніченою. Відповідно, чоловік скористався технікою протистояння, а дружина змушена була пристосуватись, що свідчить про непродуктивний допінг. Продуктивним варіантом копінгу у цій ситуації був би компроміс, коли дружина влаштувалась би на неповний робочий день, а решту часу присвячувала родині. **Рис. 6.9. Наслідки родинного копінгу**

Найбільш загальними етапами налагодження конструктивного родинного копінгу є такі кроки, які може використовувати будь-який член родини, що залучений у конфлікт:

• знайти час для бесіди, аналізу проблеми, розказати про свої бажання та вислухати, як бачить ситуацію опонент,

• змінити акценти з «я проти тебе» на «ми проти проблеми», використовуючи жести та слова примирення,

• домовитися про сумісні дії, де б визначалися всі конкретні потреби, зобов'язання сторін і терміни їх виконання.

На тлі опанувальної поведінки учасники родинного конфлікту вдаються до однієї з типових форм реагування у ньому, причому ці форми можуть змінюватись навіть під час розгортання однієї конфліктної ситуації.

Якщо особистість постійно вдається до певної форми реагування у конфлікті, то ця форма вважається закріпленою.

Рис. 6.10. Типові форми реагування у конфлікті

Найбільш ефективною (але далеко не завжди досяжною) формою реагування учасників конфлікту є **співробітництво**, під час якого визначаються та задовольняються потреби всіх конфліктуючих, визнаються цінності інших, так само як і свої власні, зберігається об'єктивність через відокремлення проблеми від особистостей.

Якщо повне задоволення інтересів всіх учасників неможливе, можна вдатися до **компромісу**. Ця форма реагування передбачає поділ навпіл предмету суперечки та пошук справедливого для всіх рішення інциденту. Досягнення компромісу можливе, якщо кожен з учасників родинного конфлікту погодиться отримати щось замість втрати всього та частково поступитися заради підтримки відносин.

Якщо проблема не надто важлива і відкрите емоційне напруження є небажаним, стає доречною стратегія **ухилення**. Типовими ознаками цієї форми реагування у конфлікті є мовчання, демонстративний відхід, приховані образа та гнів, байдужість до випадів опонента. Більш тривалими наслідками ухилення вважаються перехід з дружніх взаємин на формально-ділові, а також повне ігнорування опонента.

У випадку розуміння пріоритетів іншого члена сім'ї, з яким розгортається конфлікт, варто застосувати таку форму реагування, як **пристосування**.

Пристосовуючись до вимог партнера, можна:

• вдавати чи справді думати, що все гаразд,

• миритися з тим, що відбувається, щоб не порушувати спокій,

• поступатися для досягнення більш значної мети,

• мовчати, але виношувати плани помсти.

Протистояння як форма реагування у конфлікті вимагає значних емоційних і вольових зусиль, бо конфліктер категорично налаштований на власну «перемогу» у конфлікті. Протистояння епізодично доречне, коли справа принципово важлива і однозначна (наприклад, вимоги зберігати

подружню вірність, протест проти родинного насильства тощо). Однак в багатьох конфліктних ситуаціях ця форма реагування є лише засобом вираження авторитарності та маніпулювання.

При цьому протистояння виражається як прагнення довести, що інший не має рації, перекричати в суперечці, перехитрити, залучити на допомогу «союзників» (інших родичів, друзів) для підтримки, вимагати згоди заради збереження відносин.

Позитивним досвідом вирішення родинних конфліктів, який усуває психічне напруження, відновлює довіру членів родини один до одного, є прощення.

Прощення – свідома відмова людини від образи, гніву та помсти щодо іншої людини з одночасною культивацією до неї позитивного ставлення.

Важливо, що справжнє прощення не передбачає просте забування, витіснення ситуації образи, а потребує осмисленого прояву великодушності стосовно близької людини. **Рис. 6.11. Типові соціальні стереотипи щодо прощення за Е. Гасіним**

Якщо мова йде про прощення члена сім'ї, то потрібна значна воля та розуміння необхідності глибинного внутрішнього звільнення від негативних емоцій щодо близької людини, а також відновлення продуктивної взаємодії з нею. Трапляється, що прощення відбувається одномоментним осяянням, але здебільшого є результатом тривалої внутрішньої роботи. **Рис. 6.12. Етапи процесу прощення**

Висновок

Усвідомлення того, що образа та гнів стосовно близької людини відійшли в минуле, робить особистість більш відкритою, гнучкою та сильною у складних життєвих випробуваннях.