

Лекція. Тема: Проблема сімейних конфліктів.

План

- 1.Різновиди та основні причини сімейних конфліктів
- 2.Класифікація та основні категорії сімейних конфліктів (за В.Сисенко).
- 3.Типові моделі поведінки подружжя в міжособистісних внутрішньосімейних конфліктах.
- 4.Тактики розв'язання сімейних конфліктів.
- 5.Ревнощі, подружня зрада та феномен «прощення» в сімейних стосунках.

Основні поняття: сімейний конфлікт, потреби, причини сімейних конфліктів, класифікація сімейних конфліктів, стратегії та моделі поведінки в конфлікті, психологічна допомога в сімейних конфліктах, техніка конструктивної суперечки, ревнощі, подружня зрада, мотиви подружньої невірності, феномен прощення.

Конфлікт - це усвідомлене зіткнення, протиставлення мінімум двох людей, груп, їх взаємно протилежних, несумісних, що виключають одне одного потреб, інтересів, цілей, типів поведінки, відносин, установок, істотно значущих для особистості і групи. Конфлікти соціально обумовлені і опосередковані індивідуальними особливостями психіки людей. Вони пов'язані з гострими емоційними переживаннями - афектами, з дією пізнавальних стереотипів - способів інтерпретації конфліктної ситуації, і одночасно з гнучкістю і «винахідливістю» особистості або групи в пошуках і виборі шляхів конфліктного, тобто веде до посилення конфлікту, поведінки. В протіканні конфлікту як процесу виділяють чотири основні стадії: 1. виникнення об'єктивної конфліктної ситуації; 2. усвідомлення об'єктивної конфліктної ситуації; 3. перехід до конфліктної поведінки; 4. вирішення конфлікту. Учасники сімейних конфліктів часто не є протиставленими сторонами, що адекватно усвідомили свої цілі, скоріше вони жертви власних неусвідомлюваних особистісних особливостей і неправильного, такого, що не відповідає реальності, бачення ситуації і самих себе. Для сімейних конфліктів характерні вкрай неоднозначні і тому неадекватні ситуації, пов'язані з особливостями поведінки людей у конфліктах. Демонстрована поведінка часто маскує справжні почуття і уявлення про конфліктну ситуацію і один про одного. Так, за грубими і гучними зіткненнями подружжя можуть ховатися прихильність і любов, а за підкресленою ввічливістю - емоційний розрив, хронічний конфлікт, іноді й ненависть. Сімейні конфлікти зазвичай пов'язані з прагненням людей задовольнити ті чи інші потреби або створити умови для їх задоволення без урахування інтересів партнера. Причин для цього дуже багато. Це і різні погляди на сімейне життя, і нереалізовані очікування і потреби, грубість, зневажливе ставлення, подружня невірність, фінансові труднощі і т.д. Конфлікт, як правило, породжується не однією, а комплексом причин, серед яких умовно можна виділити основну - наприклад незадоволені потреби подружжя.

Класифікація конфліктів на ґрунті незадоволених потреб подружжя (за В. А. Сисенко).

1. Конфлікти, суперечки, що виникають на основі незадоволеної потреби в цінності і значущості свого «я», порушення почуття гідності з боку іншого партнера, його зневажливе, зневажливе ставлення. 2. Конфлікти, суперечки, психічні напруги на базі незадоволених сексуальних потреб одного або обох подружжя. 3. Психічна напруга, депресії, конфлікти, сварки через незадоволеної потреби одного або обох подружжя в позитивних емоціях: відсутність ласки, турботи, уваги, розуміння гумору, подарунків. 4. Конфлікти, сварки, пов'язані з пристрастю одного з подружжя до спиртних напоїв, азартних ігор і іншим гіпертрофованим потребам, що призводить до неекономних і неефективних, а часом і марних витрат коштів сім'ї. 5. Фінансові розбіжності, що виникають на основі перебільшених потреб одного з подружжя у розподілі бюджету, утримання сім'ї, вкладу кожного з партнерів в матеріальне забезпечення сім'ї. 6. Конфлікти, сварки, сварки через незадоволення потреб подружжя в харчуванні, одязі, у облаштуванні домашнього вогнища і тощо. 7. Конфлікти, що пов'язані з потребою у взаємодопомозі, взаємопідтримці, у співпраці з питань розподілу праці в сім'ї, ведення домашнього господарства, догляду за дітьми. 8. Конфлікти, суперечки, сварки на ґрунті різних потреб та інтересів у проведенні відпочинку та дозвілля, різних хобі. Використання категорії «потреба» в теорії подружнього конфліктності дозволяє перейти до мотивів та інтересів, негативних і позитивних емоціях, до аналізу різних видів депресивних та інших патологічних станів, неврозів, джерелом яких можуть бути сімейні негаразди. Категорії стабільність-нестабільність шлюбу, його конфліктність-безконфліктність також залежать від задоволення потреб подружжя, особливо емоційно-психологічних.

Мотивація особливо небезпечних конфліктів. 1. Не зійшлися характерами. 2. Подружні зради і сексуальне життя в шлюбі. 3. Побутове пияцтво та алкоголізм.

У внутрішньосімейному конфлікті найчастіше винні обидві сторони. Залежно від того, який внесок і яким чином подружжя вносять у розвиток конфліктної ситуації, виділяють кілька типових моделей поведінки подружжя в міжособистісних внутрішньосімейних конфліктах (В. А. Кан-Калик, 1995). Перша - прагнення чоловіка і дружини самоствердитися в сім'ї, наприклад у ролі голови сім'ї. Друга - зосередженість подружжя на своїх справах. Третя - дидактична. Четверта - «готовність до бою». П'ята - «татковою дочка», «мамин синочок». Шоста - заклопотаність. Уникнути багатьох помилок дозволяє дотримання основних принципів спільного подружнього життя: • Реально дивитися на суперечності, що виникають до шлюбу і після його укладення. • Не будувати ілюзій, щоб не розчаруватися, оскільки даний

момент навряд чи буде відповідати тим нормам і критеріям, які були заздалегідь сплановані. • Не уникати труднощів. Спільне подолання важких ситуацій - прекрасна можливість швидше дізнатися, наскільки обидва партнери готові жити за принципом двостороннього компромісу. • Пізнавати психологію партнера. Щоб жити в злагоді, треба розуміти один одного, пристосовуватися, а також уміти «догоджати» один одному. • Знати ціну дрібницям. Невеликі, але часті знаки уваги цінніші і значущі, ніж дорогі подарунки, за якими деколи криється байдужість, невірність і ін. • Бути терпимим, уміти забувати образи. Людина соромиться деяких своїх помилок і не любить згадувати про них. Не слід нагадувати про те, що одного разу порушило взаємини і що варто було б забути. • Вміти розуміти і передбачати бажання і потреби партнера. • Не нав'язувати свої вимоги, оберігати гідність партнера. • Розуміти користь тимчасової розлуки. Партнери можуть набриднути один одному, а розлука дозволяє зрозуміти, наскільки сильно любиш свою другу половину і як її в даний час не вистачає. • Слідкувати за собою. Неакуратність, безладність народжують неприязнь і можуть спричинити за собою серйозні наслідки. • Мати почуття міри. Уміння спокійно і доброзичливо сприймати критику. Важливо підкреслювати в першу чергу гідності партнера, а потім в доброзичливій формі вказувати на недоліки. • Усвідомлювати причини і наслідки невірності. • Не впадати у відчай. Зіткнувшись зі стресовою ситуацією в подружньому житті, було б невірно «гордо» розійтися і не шукати виходу. Але ще гірше зберігати хоча б зовнішню рівновагу шляхом принижень і загроз. Конструктивне вирішення подружніх конфліктів містить наступні кроки: 1. Підготовчий крок «потрібне місце, потрібний час»; 2. Опис проблеми (описувати, а не звинувачувати); 3. Рішення проблеми (чіткість і конкретність); 4. Заклучний крок (разом ми зможемо!). Техніка «Конструктивної суперечки» С: Кратохвіла, який вважає, що конструктивна суперечка характеризується: — конкретним обговоренням конкретного предмета конфлікту, відсутністю узагальнень, перенесення розмови на інші галузі взаємодій, посилення на минуле тощо; — активністю обох сторін, їх залученістю до ситуації, зацікавленістю в розмові; — чітким, відкритим викладом своїх позицій і увагою до позиції та доводів опонента, бажанням зрозуміти їх; — дотриманням етичних принципів поведінки сторін по відношенню одне до одного; — використанням тільки ділових аргументів щоб уникнути всього того, що зачіпає особистість іншого. Взаємодія має бути динамічною, щоб у співрозмовника не виникало почуття втоми, закінчуватися на позитивній ноті (або якщо вже цього не вийшло, то перериватися) і завершуватися обов'язковим підкресленням досягнутого в обговоренні.

Результати суперечки необхідно проаналізувати й оцінити, вважаючи її вдалою, якщо: — партнери одержали якусь нову інформацію, щось уточнили у своєму баченні ситуації або позиціях один одного; — змогли хоча б частково зняти напруженість у взаєминах; — дійшли до більшого взаєморозуміння і зближення своїх позицій; — змогли розв'язати проблеми, усунути протиріччя.

Ситуаційно-рольові ігри, в яких можна відпрацьовувати техніку «Конструктивної суперечки» представлені в Таблиці 2. Таблиця 2. Гра Психологічна сутність гри Дезертирство. Грають двоє: чоловік і дружина. Один із них запросив друзів, а інший, знаючи про це, раптом пізно повернувся додому. Запрошення до батьків. Грають двоє: чоловік і дружина, які домовилися вихідний день провести вдома. Раптом подзвонили батьки одного із них і покликали подружжя в гості. Той, чиї це батьки, одразу ж почав збиратися, із чим інший не згоден. Вихід із дому. Грають двоє: чоловік і дружина. Один із них збирається піти кудись із дому, а інший хоче поговорити і незадоволений тим, що той відмовляється затриматися. Пізніше повернення. Грають двоє: чоловік і дружина. Один із них зустрів свого старого друга (подругу), зрозуміло, однієї з них статі, хоча цікаво загострити ситуацію за рахунок того, що друг протилежної статі. Зайшов до нього (до неї) і пізно повернувся додому. Ремонт. Грають двоє: чоловік і дружина. Один із них був ініціатором ремонту квартири, до чого інший ставився досить скептично. Зненацька виявилось, що ремонт обійдеться набагато дорожче, і той, хто був проти нього, наполягає на припиненні робіт. Справи домашні. Грають двоє: чоловік і дружина. До сьогоднішнього моменту склалося так, що всі справи по дому виконує один із членів подружжя. Йому це набридло, і він вирішує «включити» ледаря до домашніх клопотів. Дірки в бюджеті. Грають двоє: чоловік і дружина. У сім'ї систематично не вистачає грошей до зарплати, причому основним марнотратом є один із членів подружжя, із чим другий завжди був не згодний, а нині наполягає на відкритому обговоренні. Дрібне лагодження. Грають двоє: чоловік і дружина. Один із них вже просив іншого зробити якийсь дрібний ремонт (защити сорочку, відремонтувати праску), але от зараз він зібрався скористатися предметом ремонту і виявилось, що нічого не зроблено. Посидь із дитиною. Грають двоє: чоловік і дружина. Обом потрібно затриматися на роботі й комусь посидіти з дитиною, причому кожен вважає, що його справи важливіші. Друг чи подруга. Грають троє: чоловік, дружина і друг (подруга). Подруга (друг) ділиться з одним із членів подружжя своїми проблемами та переживаннями, які інший член подружжя всерйоз не сприймає. Перший член подружжя цим явно незадоволений і в присутності друга (подруги) приступає до обговорення. Сімейні проблеми. Грають троє: чоловік, дружина і друг (подруга). Один із членів подружжя починає обговорювати з подругою (другом) сімейні проблеми, чим інший чоловік явно незадоволений, і невдоволення це він відкрито висловлює. Третій зайвий. Грають троє: чоловік, дружина і третій (третя). У гостях у друзів один із членів подружжя познайомився і якось дуже тісно зійшовся із цим (цією) третьою (третім): протягом усього вечора сидів з ним (нею) поруч, танцював і жваво розмовляв. Інший член подружжя вирішує обговорити ситуацію.

Ревнощі. Ревнощі — цей сумнів у вірності (чи знання про невірність) коханої людини.

Ревнощі переживатимуться однаково болісно і гостро, незалежно від того, чи є обґрунтовані ці сумніви або ні. Ревнощі не є невід'ємним супутником любові — в стосунках, для яких характерні любов, довіра, повага, ревнощах немає місця. 1. Виділяють три варіанти проявів ревнощів : • ситуаційно обумовлена; • як характерна риса особи; • як прояв психозу. 2. Розрізняють декілька типів ревнощів, залежно від особистісних особливостей «ревнивців»: • власницька, або тиранічна; • конкурентна; • від обмежень; • обернена; • прищеплена. При цьому для усіх типів «ревнивих» осіб характерна невпевненість в собі, певне почуття неповноцінності в тій або іншій сфері життя. 3. Виділяють різні типи реакцій ревнощів : • за критерієм норми — нормальні і патологічні; • за змістом — когнітивні, афективні, поведінкові; • за типом переживання — активні і пасивні; • по інтенсивності — помірні, глибокі, важкі. 4. Порухення спілкування між подружжям пов'язане з різноманітними і стійкими труднощами в спілкуванні подружжя, що супроводжуються внутрішньою напругою, негативними емоціями, почуттям психологічного дискомфорту. В якості джерел порушень спілкування зазвичай виділяють психологічний (особистий) і комунікативний аспекти. Психологічний(особистий) аспект пов'язаний з особистісними особливостями одного або обох членів подружжя, що проявляються на рівні акцентуації характеру (агресивність, тривожність, педантичність, істеричність, тощо); Комунікативний аспект пов'язаний з недостатньою комунікативною компетентністю (невміння чітко і зрозуміло, і однозначно формулювати повідомлення. Невміння слухати, давати зворотній зв'язок, вміння виражати свої почуття).

Подружжя зрада. Причини подружніх зрад Позашлюбні зв'язки зазвичай пов'язані з різноманітними причинами психологічного, соціально побутового, нейрофізіологічного, емоційного, інтелектуального і морального порядку. У кожному окремому випадку ці причини мають суб'єктивний характер, що визначається не тільки специфічними випадковостями й обставинами, а й особистісними особливостями партнерів. Найбільш поширеними причинами і мотивами чоловічих зрад є наступні: 1. загострена статевая потреба, яка задовольняється з малознайомими партнерками, або в короткочасних, «швидкоплинних» зв'язках з давніми знайомими, товаришами по службі, дружинами друзів і т.д. 2. провокування статевих зв'язків тимчасовою відсутністю дружини. Довга розлука з дружиною часто розцінюється як достатня підстава для пошуків тимчасової її заміни; 3. вплив «випадкових» обставин. Алкогольне сп'яніння, особливо легка його ступінь, підсилює статевий потяг і послаблює внутрішні заборони. 4. любов до іншої жінки. Секс у цьому випадку є як би само собою зрозумілою деталлю в складному механізмі людських відносин, побудованих на любові; 5. ініціатива і наполегливість жінки. Чоловіку «кодекс честі» не дозволяє образити даму відмовою, а самому - розписатися в «нездатності». 6. самоствердження: чоловіче самолюбство тішиться числом сексуальних перемог, які їм життєво

необхідні. 7. помста (за приниження, за зраду). 8. бажання зміни вражень, прагнення до різноманітності відчуттів, почуттів і вражень. 9. «нагорода собі за успіх».

Жіноча невірність - це втеча від не влаштовують подружніх відносин. Жінок у шлюбі розчаровує, що чоловік не надає належної емоційної підтримки, не приділяє дружині ні часу, ні уваги, не виражає любові і не допомагає в домашніх справах, тому вона шукає підтримки на стороні.

Основні причини жіночої невірності: 1. незадоволеність у шлюбі; 2. помста чоловікові за зраду; 3. бажання відчувати себе знову коханою і відчувати свою значимість, підвищити самооцінку; 4. продовжити відчуття молодості, «запалити» себе, випробувати сильні почуття; 5. відчувати свою владу над чоловіком і задовольнити сексуальну потребу; 6. задовольнити цікавість і поміняти старого чоловіка на нового; 7. поступка в ділових відносинах з кар'єрних міркувань. 8. секс - подяка за добре ставлення до себе, за надану послугу; 9. спосіб заробити гроші. Існує ряд мотивів невірності, що властиві представникам обох статей: 1) Спаплюжена любов: зрада обумовлена відсутністю взаємного почуття. 2) Досить типовою причиною подружньої невірності є тотальний розпад сім'ї. У даному випадку зрада - це фактично створення нової сім'ї, коли колишня з тих чи інших причин сприймається нежиттєздатною. 3) Подружня невірність може бути пов'язана з серйозною і деколи важкою проблемою сучасного шлюбу, коли подружжя живе в різних місцях.

Феномен прощення в психології подружніх стосунків. Накопичення образ в подружніх стосунках є величезною проблемою, що змінює життя сім'ї в гіршу сторону. Це відбивається в спілкуванні, в якостях характеру членів сім'ї, обтяжує їх, виявляється в депресивних станах, недовіру один до одного і тривожності. Для того щоб глибше розібратися в цій проблемі спробуємо визначити контекст, в якому прощення має місце, виявити, що перешкоджає прощенню, прояснити питання про те, що вважати прощенням, а що ні. Р. Енрайт перераховує кілька ознак, що визначають контекст міжособистісних відносин, в якому прощення виявляється доречним: 1. Прощення слідує за невинуватим особистим утиском з боку іншої людини. Збиток повинен бути заподіяна тому, хто прощає, і не повинен перевищувати межі нашого стандартного уявлення про справедливість. 2. Образа повинна бути об'єктивною реальністю. Деякі вважають, що всі події - нейтральні, і ми просто негативно інтерпретуємо деякі з них. Але існує така річ, як об'єктивне порушення принципів моралі в людських взаєминах. 3. Прощення визначається почуттям справедливості. Щоб здійснити прощення на практиці, ображений повинен мати почуття справедливості для оцінки того, чи мала місце образа. Виходить, що прощення і справедливість не є взаємодоповнюючими поняттями. 4. Кривдник не обов'язково діє навмисно. 5. Не завжди абсолютно ясно, хто кривдник, а хто - потерпілий. Часто відносини розвиваються так, що люди ранять одне одного. Наприклад, дружина в міру своєї зайнятості приділяє мало уваги чоловікові, а потім дізнається про його

зраду. У цьому випадку вина лежить на обох, і в прощенні потребують обидва. Прощення - НЕ забування. Глибока образа вкрай рідко стирається зі свідомості. Прощення - не примирення або відновлення будь-яких спільних відносин. Прощення є глибокою особистою реакцією. Примирення ж - це спільне перебування двох людей, смиренність. Можна пробачити чоловіка, що принижує та ображає дружину, не шукаючи відплати, але не примиритися доти, поки він / вона не змінить своєї негідної поведінки. Прощення включає готовність до примирення або очікування в надії на перетворення в кривдника. Але примирення, звичайно ж, може бути результатом прощення. Прощення - це внутрішнє особистісне звільнення. Воно є активним процесом і вимагає енергії. Це боротьба за звільнення іншого, в той час як скривджена людина сама перебуває у стані гніву. Справжнє прощення - моральний акт і тому не може ґрунтуватися на аморальних мотивах. Р. Енрайт показав, що в розумінні прощення дорослим властиво: - Прощення на виконання вимог релігії. - Прощення як засіб досягнення соціальної гармонії: я прощаю, оскільки це відновить соціальну гармонію і хороші відносини в суспільстві. - Прощення як любов: я прощаю без жодних умов, з любові до того, хто мене образив, оскільки повинен відчувати щирю любов до іншої людини і його поведінка, що зачіпає мене, не відбивається на моїй любові до нього. Ефект отримання прощення: - покращенні відносин з скривдженим; - ослабленні самоприниження, самопригноблення; - покращенні думки про скривджену сторону; - позитивних внутрішніх і моральних змін. Прощення - моральний акт, який лікує біль міжособистісних образ, що включає готовність до примирення, подолання негативних афектів і суджень по відношенню до кривдника, залучення афективну, когнітивну і поведінкову сфери, і є вільним вибором особистості. Як не складно перевернути сторінку в подружніх стосунках і дозволити чоловікові почати з чистого листа, ще складніше ніколи не робити цього. Прощення - складний процес, що вимагає сил і енергії, і що дарує цінне зцілення від образ, що шкідливо впливають на психічне і фізичне здоров'я людини.