

НЕСЧОТНА О.І.,

*магістрантка спеціальності «Психологія»
Національного університету «Запорізька політехніка»;*

СТАДНИК А.Г.,

*кандидат соціологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національного університету «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

В сучасній психологічній науці термін «сімейні конфлікти» визначається як розбіжність між потребами, очікуваннями, цінностями або бажаннями різних членів сім'ї. Конфлікти можуть виникати через різні причини, такі як неузгодженість у прийнятті рішень, розбіжності у вихованні дітей, непорозуміння, фінансові труднощі, зміни в родинному складі або проблеми взаємодії між партнерами. Ці конфлікти можуть бути як поверхневими, так і глибокими, і вони можуть відображати загальний стан взаємин в сім'ї. Розуміння основного поняття сімейних конфліктів допомагає психологам та спеціалістам з сімейних відносин розробляти ефективні стратегії для їх вирішення та підтримки сімейного благополуччя.

Сімейні конфлікти стали широко розповсюдженим явищем, що свідчить про дисгармонію в сімейних стосунках. Проблема виявлення сутності, причин, форм прояву конфліктів є на сьогодні особливо актуальною для науки, тому що в період трансформації суспільства зріс показник розлучень, особливо серед молодих сімей.

На вчинки, що призводять до конфлікту в сімейних стосунках, слід звертати увагу, бо сім'я – це надзвичайно важливий соціальний інститут у державі, який є гарантом майбутнього. Недаремно кажуть: міцна сім'я – міцна держава. Тому в системі політики держави сім'я повинна займати гідне місце [1].

Психологічний аналіз сімейних конфліктів може бути складним завданням, оскільки вони можуть мати багато причин і виявлятися у різних формах. Ось деякі з них:

1. Комунікація. Один з найважливіших аспектів в сімейних конфліктах. Члени сім'ї вільно висловлювати свої почуття та думки. Агресивний стиль комунікації між членами родини, загострення непорозумінь.

2. Ролі. Різні члени сім'ї кожен з яких кожен відіграє не свою роль з цього прояв порушення соціальних ролей в сім'ї. Нерозуміння власних потреб сімейному житті. Кожен член сім'ї може мати свої уявлення про те, як повинна функціонувати сім'я, що може призводити до конфліктів у відносинах. Різниця у цінностях та переконаннях.

3. Взаємодія. Взаємодії між членами сім'ї. Домінуючі динаміки або конфлікти на рівні взаємодії. Боротьба за владу. Порушення рівноправ'я між подружжям. Невміння йти на компроміс.

4. Потреби. Порушення потреб у соціальному житті в середній сім'ї. Обмеження задоволення власних потреб та потреб сім'ї. Нездатність самовираження. Почуття нерівності або несправедливості в розподілі обов'язків, уваги чи ресурсів. Різні особистісні риси та характеристики – низька толерантність до стресу, агресивність чи перфекціонізм.

5. Стресори. Зовнішні або внутрішні фактори можуть призводити до збільшення конфліктів в сім'ї. Стрес, фінансові проблеми, зміни в житті. Загострення сімейних конфліктів через безвідповідальність. Стресові події, такі як фінансові труднощі, проблеми на роботі або проблеми здоров'я, можуть збільшити напругу в сім'ї. Невирішені проблеми з минулого, які продовжують впливати на відносини в сім'ї.

Ці причини можуть поєднуватися та взаємодіяти, ускладнюючи взаємини в сім'ї і призводячи до психологічних конфліктів [3].

Психолог може використовувати ці аспекти для глибшого розуміння конфліктів у сім'ї та для розробки плану дій для їх розв'язання. Важливо

також враховувати індивідуальні особливості кожного члена сім'ї та контекст, в якому вони функціонують.

Привертає увагу підхід дослідників В.К. Мягера та Т.М. Мішиної, які вважають, що конфлікт у сім'ї виникає у тому випадку, коли обидва учасники прагнуть оволодіти одним і тим самим об'єктом, зайняти одне і те ж місце чи виняткове положення, грати несумісні ролі, досягнути різноспрямованих цілей [4]. Окрім того, у суспільній свідомості конфлікт, як правило, асоціюється з тим, чого не має бути у сім'ї. Головним є висновок про те, що конфлікт містить можливість виходу на новий рівень взаємин, знаходження нових можливостей. Успішні сім'ї відрізняються від проблемних не відсутністю чи низькою частотою конфліктів, а незначною їх глибиною і безболісністю [4].

Існує неправильне розуміння самого поняття «конфлікт», одногласно кажуть психологи. Коли ним називають звичайні побутові речі. Не там лежать шкарпетки – це не конфлікт, а привід не екологічно скинути свою напругу.

Найважливішим є укласти із собою так званий «внутрішній контракт» – знати, що для вас добре, а що – погано, які принципи є непорушними, а на які речі можете погодитися за певних умов. Чи справді важливий той принцип, на якому ви наполягаєте, що він вам дає? Ставлячи собі ці питання, ви навчитися краще розуміти себе й уникати зайвих непорозумінь.

Виходячи з вище зазначено, можна виокремити ряд рекомендацій, які допоможуть учасникам (а саме, членом родини) екологічно вийти з конфлікту:

1. Піти в спортзал, медитувати, поринути у творчість, зайнятися кулінарією, проговорити з другом чи просто запитати себе – чим я можу собі допомогти.

2. Також важливим є принцип домовитися, що в кожного є право на себе, на притулок, яким є дім. Тому цілком нормально, коли ви скажете комусь із сім'ї: «Вибач, мені зараз потрібен час; я хочу потупити у Facebook або прийняти ванну...».

3. Варто переводити ситуацію в площину конструктивного конфлікту «Не просто кричати – а розв'язувати проблему».

4. Якщо це сімейний конфлікт то при перебуванні дитини у полі події краще сказати: «У мене конфлікт із татом, але це наш конфлікт. Ми його намагаємося розв'язати, ми все робимо для цього» [5].

Список використаних джерел

1. Пірен М. І. Конфліктологія : підручник. Київ : МАУП, 2007. С. 99–100.

2. Бужинська С.М., Губанова О.В. Сімейні конфлікти: причини виникнення та засоби психологічної допомоги : навч. посіб. Харків, 2020. 136 с.
3. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. С. 105–113.
4. Мягер В. К. Сімейна психотерапія: керівництво з психотерапії. Львів : Медицина, 2000. 119 с.
5. Конфлікти в сім'ї. Як їх ефективно вирішувати й мінімізувати вплив на дитину. URL: <https://nus.org.ua/articles/konflikty-v-sim-yi-yak-yih-efektyvno-vyrishuvaty-j-minimizuvaty-vplyv-na-dytnu/>