

## СІМЕЙНІ КОНФЛІКТИ

Зіненко Ю. В., студ. гр. Ес-22

Психологічно найбільш важкими для людини є конфлікти у сім'ї. Навряд чи існує сім'я, де абсолютно відсутні конфлікти.

Сімейні конфлікти – це протиставлення між членами сім'ї на підґрунті зіткнення протилежно спрямованих мотивів і поглядів.

Сімейні конфлікти характерні ускладненнями, що робить їх особливо небезпечними. Люди постійно живуть разом, а значить є можливість до періодичного «оновлення» конфлікту під тим або іншим приводом. Найчастіше, самі учасники сварки давно забули про її першопричини.

Сімейні конфлікти мають свої особливості, врахування яких необхідне при їх попередженні і подоланні.

Перш за все, сімейні конфлікти відрізняються особливим предметом, специфіка якого обумовлена унікальністю сімейних відносин. Найважливішою особливістю сімейних відносин є те, що їх основний зміст складають як міжособистісні стосунки (любов, кровна спорідненість), так і правові й етичні зобов'язання, обумовлені реалізацією функцій сім'ї: репродуктивної, виховної, господарсько-економічної, організація дозвілля і відпочинку, комунікативної і регулятивної.

Сімейні конфлікти не виникають без наявних на те причин.

Одружившись більшість людей вважає, що обраний ними партнер має ті ж самі погляди та однакові прагнення. Але з плином часу виявляється, що це не так. Жодну пару, що має близькі стосунки, не обійде відкриття істотних відмінностей між ними. Проблема у тому, якою буде вага цих відмінностей. Більшість бачить у них загрозу своєму ідеалу щасливого шлюбу – гармонії між людьми, які хочуть одного й того самого одночасно. Коли виявляється неоднаковість у рисах характеру, багато хто намагається зробити свого партнера схожим на себе, змінити його або «покращити». Часто це зробити неможливо. Коли виникає впевненість, що так не виходить, то людина починає непокоїтися. Виникає думка, що причина власного неспокою полягає у поведінці партнера: «Я нещасливий через те, що він робить... Коли б він змінився, тоді б мені не було так погано. Це його провина».

Ті, від кого домагаються змін, зовсім не хочуть бути глиною, з якої можна зліпити все, що завгодно. У них є свої переконання, свої уявлення про правила сімейного життя, про цінності. Вони опираються. І у цьому одна з основних причин сімейних конфліктів.

У відповідь на вимоги змінитися, партнер може:

1. Поступитися: «Я хочу тільки того, чого хочеш ти». Головне завдання такого стилю поведінки у конфлікті – досягти миру будь-якою ціною. Люди, які часто застосовують такий стиль, бояться конфлікту, а ще більше – віддаленості у стосунках, нехтування з боку близької людини.

Такий стиль поведінки допомагає створити видимість щасливого шлюбу. Та у поступливості є і зворотній бік - «добре, я поступлюся у цьому і у цьому, але ви за це заплатите!». Якщо партнер відмовляється "платити", то може виникнути конфлікт - «Я для тебе зробив те і те, а ти для мене навіть цього не можеш!». Якщо і це не спрацює, то той, хто поступився, збільшить тягар провини партнера і відіграється наступного разу або в інших питаннях.

«Поступливі чоловіки» як компенсацію за свою поступливість можуть пиячити або не розмовляти з дружиною.

«Поступливі жінки» часто починають надмірно контролювати чоловіка (телефонують на роботу, мають сумнів щодо причин несвоечасного повернення додому і т. ін.) або просто «пиляти» його.

2. Атака. Такі люди думають: «Є дві точки зору - моя і неправильна»

Той, хто атакує, розглядає партнера як проблему і відверто намагається його змінити.

До того часу, доки «супротивник» не буде робити і розуміти все аналогічно з вами, він відчуває себе переможеними і основні сили витрачають на те, щоб змусити іншого робити по-їхньому. Якщо щось виходить не так, як він вважає за потрібне і правильне, то відчуває себе пригнобленими. Те, що є інша точка зору, викликає у них різні почуття, зокрема й агресію. У даному випадку виявлення почуттів перетворюється на звинуваченні іншого, доведення його неправоти і недосконалості. Це тільки погіршує ситуацію. Партнер може відчути себе звинуваченим у чомусь і намагатиметься порозумітися чи виправдатися. Його може розсердити те, що партнер вважає себе правим настільки, що може дозволити собі подібні зауваження.

3. Уникнення стосунків: «Я не буду думати про це тепер, я подумаю про це завтра».

Для деяких людей найкращою реакцією на будь-які вимоги є відсторонення. Вони відходять або фізично, або емоційно. Це можна зробити тонко – змінити тему розмови чи включити телевизор або різко – піти з дому.

Ті, що уникають, звичайно поводять себе таким чином тому, що відчують своє безсилля. Вони вважають, що партнер сильніший і не бачать можливості бути самими собою у близьких стосунках з владною людиною. Ці люди часто здаються незалежними, але це всього лише вивіска. Про них можна сказати: «Вони незалежні, тому що від них нічого не залежить».

Дані три способи поведінки у конфліктній ситуації виявляються непродуктивними і сприяють накопиченню агресивних почуттів у партнерів.

Одним з можливих шляхів розв'язання конфліктів є висловлювання своїх почуттів, потреб або оцінки без зневаги та осуду. Необхідно відстоювати свої інтереси, але при цьому не чинити тиск на партнера, інакше людина буде відчувати притиснутою себе до стіни.

Наук. кер. – Кудояр Л. М., доц.

Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів факультету іноземної філології та соціальних комунікацій, м. Суми, 19-20 квітня 2013 р. / Відп. за вип. В.В. Опанасюк. — Суми : СумДУ, 2013. — Ч.3. — С. 5-8.