

## ПОДРУЖНІ КОНФЛІКТИ

**Конфлікт** - це усвідомлене зіткнення, протиставлення мінімум двох людей, груп, їх взаємно протилежних, несумісних, що виключають один одного потреб, інтересів, цілей, типів поведінки, відносин, установок, суттєво значущих для особистості та груп(и).

Конфлікти соціально зумовлені та опосередковані індивідуальними особливостями психіки людей. Вони з гострими емоційними переживаннями — афектами, з впливом пізнавальних стереотипів — способів інтерпретації конфліктної ситуації, і водночас з гнучкістю і «винахідливістю» особистості чи групи у пошуках і виборі шляхів конфліктного, тобто. що веде до посилення конфлікту, поведінки.

Учасники сімейних конфліктів часто не є протиставленими сторонами, які адекватно усвідомили свої цілі, скоріше вони жертви власних неусвідомлених особистісних особливостей і неправильного, що не відповідає реальності, бачення ситуації та самих себе. Для сімейних конфліктів характерні вкрай неоднозначні і тому неадекватні ситуації, пов'язані з особливостями поведінки людей у конфліктах.

Показ, що демонструється, часто маскує справжні почуття і уявлення про конфліктну ситуацію і один про одного. Так, за грубими і галасливими зіткненнями подружжя можуть ховатися прихильність і кохання, а за підкресленою ввічливістю — емоційний розрив, хронічний конфлікт, іноді й ненависть.

У перебігу конфлікту як процесу виділяють чотири основні стадії:

- Поява об'єктивної конфліктної ситуації;
- Усвідомлення об'єктивної конфліктної ситуації;
- перехід до конфліктної поведінки;
- Вирішення конфлікту.

Конфлікт стає реальністю тільки після усвідомлення протиріч, тому що тільки сприйняття ситуації як конфліктної породжує відповідну поведінку (з цього випливає, що суперечність може бути не тільки об'єктивною, а й суб'єктивною, уявною). Перехід до конфліктної поведінки — це дії, спрямовані на досягнення своєї мети, та блокування досягнення протилежною стороною її прагнень та намірів.

Істотно, що й дії опонента також мають усвідомлюватись ним як конфліктні. Ця стадія пов'язана з загостренням емоційного тону взаємин і прогресуючою їх дестабілізацією. Однак дії учасників виконують одночасно і своєрідну пізнавальну функцію, коли ескалація та розвиток конфлікту призводять до глибшого, хоч і не завжди більш точного розуміння ситуації.

Можливі два основні шляхи вирішення конфліктів: зміна об'єктивної конфліктної ситуації та перетворення її «образів», уявлень про сутність та характер конфлікту, наявних у опонентів.

Сімейні конфлікти зазвичай пов'язані з прагненням людей задовольнити ті чи інші потреби або створити умови для їхнього задоволення без урахування інтересів партнера. Причин цього дуже багато.

Це і різні погляди на сімейне життя, і нереалізовані очікування та потреби, грубість, неповажне ставлення, подружня невірність, фінансові труднощі тощо. 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***

1. Конфлікти, сварки, що виникають на основі незадоволеної потреби в цінності та значущості свого «я», порушення почуття гідності з боку іншого партнера, його зневажливе, неповажне ставлення.
2. Конфлікти, сварки, психічні напруження з урахуванням незадоволених сексуальних потреб одного чи подружжя.
3. Психічні напруження, депресії, конфлікти, сварки через незадоволену потребу одного або 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 та інших гіпертрофованих потреб, що призводять до неекономних та 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 у матеріальне забезпечення сім'ї.
6. Конфлікти, сварки, сварки через незадоволення потреб подружжя у харчуванні, одязі, у влаштуванні домашнього вогнища тощо.
7. Конфлікти у зв'язку з потребою у взаємодопомозі, взаємопідтримці, у співпраці з питань поділу праці в сім'ї, господарювання, догляду за дітьми.
8. Конфлікти, сварки, сварки на ґрунті різних потреб та інтересів у проведенні відпочинку та дозвілля, різних хобі.

Використання категорії потреба в теорії подружньої конфліктності дозволяє перейти до мотивів та інтересів, негативних та позитивних емоцій, 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.

### **За ступенем небезпеки для сімейних зв'язків конфлікти можуть бути:**

- *безпечними* – виникають за наявності об'єктивних труднощів, втоми, дратівливості, стану «нервового зриву»; раптово розпочавшись, конфлікт може швидко завершитися. Про такі конфлікти часто говорять: «На ранок все пройде»;
- *небезпечними* - розбіжності виникають через те, що один із подружжя повинен, на думку іншого, змінити лінію поведінки, наприклад стосовно родичів, відмовитися від якихось звичок, переглянути життєві орієнтири, прийоми виховання тощо, тобто ставиться проблема, яка потребує вирішення дилеми: поступатися чи ні;
- особливо небезпечними – призводять до розлучень.

Зупинимося докладніше мотивації цієї категорії конфліктів.

**1. Чи не зійшлися характерами** — мотив «чисто» психологічний. Гострота конфліктів та його частота, сила емоційних вибухів, контролю над власним поведінкою, тактика і стратегія поведінки подружжя у різноманітних конфліктних ситуаціях залежить від індивідуальних особливостей характеру.

Кожна людина вибирає способи, прийоми та методи діяльності, виходячи з особливостей свого характеру. Вони і формують індивідуальний стиль поведінки у трудовій та побутовій сферах життя. Під «індивідуальним стилем діяльності» розуміють систему прийомів та способів дії, характерну для даної людини та доцільну для досягнення успішного результату. Про це необхідно пам'ятати і не прагнути "перевиховати", "переробити" іншого партнера, а просто самому врахувати або пристосуватися до властивостей його натури, його індивідуального стилю.

Однак деякі недоліки характеру (демонстративність, авторитарність, нерішучість тощо) самі по собі можуть бути джерелом конфліктних ситуацій у сім'ї. Є риси, які призводять до руйнування шлюбу незалежно від прагнення партнерів пристосуватися, наприклад егоцентричні риси характерів подружжя. Їхня концентрація на своєму «я» - дефект морального розвитку - один із чинників дестабілізації шлюбного життя. Зазвичай подружжя бачить тільки егоїзм свого партнера, а власного не помічає. «Боротьба» з іншими впливає з хибної життєвої позиції, з хибного розуміння моральних стосунків з іншими людьми.

**2. Подружні зради та сексуальне життя в шлюбі.** Зрада відображає протиріччя між подружжям, вона є результатом різноманітних психологічних чинників. До зради призводять розчарування шлюбним життям, дисгармонія статевих стосунків. На противагу зраді, невірності вірність - це система зобов'язань перед шлюбним партнером, які регулюються моральними нормами та стандартами. Це переконаність у цінності, значущості прийнятих на себе зобов'язань. Часто вірність асоціюється з відданістю і пов'язана з бажанням партнерів зміцнювати свій власний шлюб і взаємини.

Важливо розуміти, що сексуальну потребу можна по-справжньому задовольнити лише на тлі позитивних почуттів та емоцій, які можливі за умови задоволення емоційно-психологічних потреб (у коханні, в підтримці та збереженні почуття власної гідності, психологічній підтримці, захисті, взаємодопомозі та взаєморозумінні). Якщо в шлюбі не задовольняються емоційно-психологічні потреби особистості, посилюється відчуження, накопичуються негативні почуття та емоції, більш імовірною стає зрада. Подружжя не розуміє одне одного, сваряться або просто йдуть «на сторону».

**3. Побутове пияцтво та алкоголізм.** Це традиційний мотив розлучень. Алкоголізм - типова наркоманія, що сформувалася на базі регулярного вживання спиртних напоїв протягом кількох років. Хронічний алкоголізм слід відрізнити від побутового пияцтва, яке зумовлене ситуаційними моментами, дефектами виховання, низькою культурою. Якщо в боротьбі з побутовим пияцтвом достатньо заходів громадського впливу, то хронічний алкоголізм, який призводить до психічних розладів і низки інших захворювань, потребує медичного лікування.

Зловживання алкоголем одного з подружжя створює в сім'ї ненормальну атмосферу і постійний ґрунт для конфліктів, скандалів. Виникають психотравмувальні ситуації для всіх членів сім'ї й особливо для дітей. Різко зростає ризик захворювання на нервово-психічні розлади, збільшується вірогідність народження дітей із різноманітними відхиленнями та аномаліями. З'являються матеріальні труднощі, звужується сфера духовних інтересів, частіше проявляється аморальна поведінка. Подружжя дедалі більше віддаляється одне від одного.

Аналіз показує, що у внутрішньосімейному конфлікті найчастіше винні обидві сторони. Залежно від того, який внесок і яким чином подружжя робить у розвиток конфліктної ситуації, виокремлюють 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. Нерідко тут негативну роль відіграють «добрі» поради батьків. Ідея утвердити себе «по вертикалі» неспроможна, оскільки суперечить розумінню сім'ї як процесу психологічної та господарської співпраці. Прагнення до самоствердження зазвичай охоплює всі сфери взаємин і заважає тверезо оцінювати те, що відбувається в сім'ї. Будь-яке висловлювання, прохання, доручення сприймаються як зазіхання на свободу, особистісну автономію. Щоб уникнути цієї моделі, доцільно розмежувати сфери керівництва різними ділянками життя в сім'ї та здійснювати його колегіально, за розумної єдиноначальності.

**Друга** - зосередженість подружжя на своїх справах. Типовий «шлейф» колишнього способу життя, звичок, друзів, небажання поступитися чимось зі свого минулого життя для успішної реалізації нової соціальної ролі. Починає формуватися нерозуміння того, що організація сім'ї неминуче передбачає абсолютно новий соціально-психологічний уклад. Люди не завжди готові перебудувати себе в потрібному напрямку: «А чому я повинен (повинна) відмовлятися від своїх звичок?» Щойно взаємини починають розвиватися в такій альтернативній формі, неминуче настає конфлікт. Тут важливо враховувати адаптаційний фактор: поетапне включення подружжя у спільну діяльність поступово привчає його до нової моделі поведінки. Прямий же натиск зазвичай ускладнює взаємини.

**Третя** - дидактична. Один із подружжя постійно повчає іншого: як треба поводитися, як треба жити тощо. Повчання охоплюють практично всі сфери спільного життя, блокують будь-які спроби самостійності, сіючи роздратування, емоційну напруженість, почуття неповноцінності. Ця модель спілкування веде до порушення співпраці в сім'ї, утверджує систему спілкування «по вертикалі». Нерідко позиція того, хто навчається, подобається одному з подружжя, і він непомітно починає грати роль дорослої дитини, а в поведінці іншого поступово зміцнюються материнські або батьківські нотки.

**Четверта** - «готовність до бою». Подружжя постійно перебуває в стані напруженості, пов'язаної з необхідністю відбивати психологічні атаки: у свідомості кожного зміцнилася неминучість сварок, внутрішньосімейна поведінка будується як боротьба за перемогу в конфлікті. Подружжя часом дуже добре усвідомлює ситуацію, фрази, форми поведінки, які викликають конфлікт. І тим не менше - сваряться. Сварка в сім'ї має негативні наслідки насамперед у зв'язку з віддаленим психологічним ефектом, що утверджує у стосунках емоційне неблагополуччя.

**П'ята** - «татусева донька», «мамин синочок». До процесу встановлення взаємин, до їхнього з'ясування постійно залучаються батьки, які слугують своєрідним камертоном. Небезпека полягає в тому, що молоде подружжя обмежує особистий досвід побудови взаємовідносин, не проявляє самостійності у спілкуванні, а керується лише загальними міркуваннями та рекомендаціями своїх батьків, які, за всієї їхньої доброзичливості, все-таки вельми суб'єктивні та часом далекі від психологічних реалій взаємовідносин молодих людей. У процесі їх формування відбувається складне притирання індивідуальностей, характерів, поглядів на життя, досвіду. Механічне вторгнення в цю делікатну сферу взаємин, до якого іноді схильні батьки подружжя, може призвести до небезпечних наслідків.

**Шоста** - заклопотаність. У спілкуванні між подружжям, у стилі, укладі сімейних взаємовідносин постійно присутній як певна домінанта стан заклопотаності, напруженості, це веде до дефіциту позитивних переживань.

У благополучній сім'ї завжди є відчуття сьогоденної і завтрашньої радості. Для того щоб зберегти його, подружжю необхідно залишати поганий настрій і неприємності за порогом будинку, а, приходячи додому, приносити із собою атмосферу піднесеності, радості й оптимізму. Якщо один із подружжя перебуває в поганому настрої, інший має допомогти йому позбутися пригніченого психічного стану. У кожній тривожній і сумній ситуації потрібно спробувати вловити гумористичні нотки, подивитися на себе збоку; у домі слід культивувати гумор і жарти. Якщо навалюються неприємності, не лякайтеся, спробуйте спокійно сісти й послідовно розібратися в їхніх причинах.

Уникнути багатьох помилок дає змогу дотримання основних принципів спільного подружнього життя.

- Реально дивитися на протиріччя, що виникають до шлюбу і після його укладення.
- Не будувати ілюзій, щоб не розчаруватися, бо сьогоднішня навряд чи відповідатиме тим нормам і критеріям, які були заздалегідь сплановані.
- Не уникати труднощів. Спільне подолання важких ситуацій - чудова нагода швидше дізнатися, наскільки обидва партнери готові жити за принципом двостороннього компромісу.
- Пізнавати психологію партнера. Щоб жити в злагоді, треба розуміти одне одного, пристосовуватися, а також уміти «догоджати» одне одному.
- Знати ціну дрібницям. Невеликі, але часті знаки уваги більш цінні та значущі, ніж дорогі подарунки, за якими деколи криється байдужість, невірність тощо.
- Бути терпимим, вміти 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 й передбачати бажання та потреби партнера.
- Не нав'язувати свої вимоги, оберігати гідність партнера.
- Розуміти користь тимчасової розлуки. Партнери можуть набриднути одне одному, а розлука дає змогу зрозуміти, наскільки сильно кохаєш свою другу половину і як її нині бракує.
- Стежити за собою. Неакуратність, недбалість породжують неприязнь і можуть спричинити серйозні наслідки.
- Мати почуття міри. Уміння спокійно і доброзичливо сприймати критику. Важливо підкреслювати насамперед переваги партнера, а потім у доброзичливій формі вказувати на недоліки.
- Усвідомлювати причини і наслідки невірності.
- Не впадати у відчай. Зіткнувшись зі стресовою ситуацією в подружньому житті, було б неправильно «гордо» розійтися і не шукати виходу. Але ще гірше зберігати хоча б зовнішню рівновагу шляхом принижень і погроз.