

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІСТОРИКО-ЮРИДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ Й ОСВІТНЬОГО
МЕНЕДЖМЕНТУ ІМЕНІ ПРОФ. Є. ПЕТУХОВА**

ОСОБЛИВОСТІ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПОДОЛАННЯ

КОНФЛІКТІВ У СІМ'Ї

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти “бакалавр”

Виконав: студент 4 курсу 13-431 групи
Спеціальності 014.03 Середня освіта (Історія)
Освітньо-професійної програми
«014 Середня освіта (Історія)»
Ємельянов Кирило Олегович
Керівник к.п.н., доцент Александрова Г. М.
Рецензент к.і.н., доцент Цибуленко Л. О.

Херсон – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Феномен конфлікту та його специфіка в межах сімейних відносин	6
1.1. Визначення і сутність поняття « сімейні конфлікти».....	6
1.2. Види та класифікація подружніх конфліктів	10
1.3. Особливості міжособистісних сімейних конфліктів	15
1.4. Наслідки конфліктів між членами сім'ї.....	20
РОЗДІЛ 2. Профілактика сімейних конфліктів	25
2.1. Сутність і значення процесів профілактики як способу прогнозування та попередження конфліктних ситуацій.....	25
2.2. Допомога фахівців як інструмент усунення факторів ризику конфліктів у сім'ях	31
2.3. Оцінка важливості проведення профілактичних заходів серед сімей.....	37
ВИСНОВКИ	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	41

ВСТУП

Актуальність вибраної теми. Проблема сімейних конфліктів є на сьогодні дуже актуальною, адже різноманітні дослідження дозволяють стверджувати про наявність проблем, в якій опинилась сьогодні сім'я як елемент соціальної системи суспільства. Багато сімей регулярно стикаються з труднощами, які можуть або порушити звичне життя, або ж стати для сім'ї безцінним досвідом, який тільки позитивно вплине на сімейні відносини. Сім'я зазвичай є головною складовою життя людини та має для нього найвагоміше значення. І від того, як складається сімейне життя, який партнер знаходиться поруч, як протікають відносини з дітьми та які між ними стосунки – складається загальна картина сімейних відносин. Важливим критерієм щасливого сімейного життя є і те, яку роль і кількість в ній займають конфлікти, та які наслідки вони мають для кожного з членів родини. Швидко розв'язувати конфлікти може не кожен, але якщо людина готова наполегливо працювати над собою, цінує себе та рідних, потрібно використовувати це та налагоджувати відносини один з одним.

Якщо члени подружжя нехтують відносинами і шлюбом, то вони не зацікавлені в залагодженні конфлікту, тому важливо кожному розуміти, що в сім'ї є дві головні особистості та діти, які нібито губки вбирають все що бачать і чують. Модель конфліктної поведінки зароджується ще на початку подружніх відносин, коли відбувається їх адаптація один до одного. В цей період і стає важливим проведення профілактики конфліктів, так як відбувається не тільки розподіл сімейних ролей, становлення основних традицій сім'ї, і звичайно характер основних чинників, які породжують конфлікти, а звідси і способи їх вирішення в зародку. Не тільки на етапі створення сім'ї необхідно, щоб кожен з подружжя йшов назустріч один до одного, а весь час, тим паче після появи дітей.

В сімейних взаєминах дуже важлива роль комунікацій, навичок і культури спілкування, і для досягнення щастя у сім'ї необхідний досить

обмежений комплекс чисто психологічних вимог: нормальне безконфліктне спілкування; довіра і емпатія; розуміння один одного; наявність інтимного життя; наявність оселі. На жаль, не всі розуміють важливість наявності конфліктної компетентності, щоб прогнозувати, попереджати та спокійно вирішувати конфлікти, але також зберегти в першу чергу шлюб. Профілактика конфліктної поведінки і формування конфліктної компетентності допоможуть не тільки підвищити ступінь задоволеності шлюбом, але і значно зміцнити сімейні відносини.

Як наслідок не проведення подібних профілактичних заходів та не бажання йти на зустріч, це поява сімейних криз, ознаками якої є: високий рівень незадоволеності відносин між членами сім'ї, погіршення взаємин у шлюбі, конфліктність, поява думок про розлучення, нездатність досягти злагоди, травмуючі наслідки для дітей, тощо. Під цим кутом зору стає зрозумілим, що сім'я, на будь-якій стадії її розвитку, потребує психологічної підтримки та допомоги.

Проблемою сімейних конфліктів займалися багато вчених, однак попри досить значний обсяг теоретичної та прикладної розробки даної проблеми, вона і досі викликає гострі дискусії. У літературі немає єдиної думки щодо комплексного підходу до діагностики сімейних взаємин або шляхів попередження та подолання виникаючих протиріч у сім'ї. Значної уваги потребують дослідження факторів виникнення конфліктів у сім'ях, яка в тій чи іншій мірі піддається впливу різноманітних зовнішніх і внутрішніх негативних чинників. Очевидна актуальність, та перспективність дослідження даної проблеми зумовили такий вибір теми для наукових пошуків.

Метою бакалаврської роботи є аналіз специфіки сімейних конфліктів та способів їх запобігання. Відповідно до мети роботи постають наступні **завдання:**

- розглянути поняття « сімейні конфлікти »;
- розкрити особливості та основні причини виникнення сімейних конфліктів;
- висвітлити види та класифікацію конфліктів у сім'ях;
- охарактеризувати наслідки сімейних конфліктів;
- вказати методи профілактики конфліктів;
- оцінити важливість роботи сімейних центрів та допомогу фахівців;

Об'єктом бакалаврського дослідження є сімейний конфлікт, як вид міжособистісних відносин.

Предметом роботи є специфіка конфліктів у сім'ї, їх попередження та усунення факторів ризику.

Для розв'язання поставлених завдань у дослідженні було використано такі теоретичні **методи:** аналіз, синтез, систематизація, узагальнення, порівняння, класифікацію матеріалів фахової літератури з окресленої проблематики.

Структура бакалаврської роботи зумовлена її завданнями і складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і літератури.

РОЗДІЛ 1

ФЕНОМЕН КОНФЛІКТУ ТА ЙОГО СПЕЦИФІКА В МЕЖАХ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН

1.1. Визначення і сутність поняття « сімейні конфлікти »

Сім'я - це найдревніша інституція людської взаємодії, унікальність в тому, що декілька людей тіснішим чином взаємодіють протягом довгого часу, протягом всього життя.

Сімейні конфлікти є однією з найпоширеніших форм конфліктів. За різними оцінками фахівців, 80 - 85 % сучасних сімей стикаються з конфліктними ситуаціями, а у 15 - 20 % виникають різноманітні сварки з інших причин. Унікальність сімейних відносин обумовлює не тільки особливості походження, а також переживання сімейних конфліктів, які особливим чином відбиваються на соціальному та психічному здоров'ї усіх її членів.

Сімейні конфлікти - це протидія між членами родини на основі зіткнення протилежно спрямованих мотивів та поглядів, на основі різної культури та стереотипів. В залежності від суб'єктів взаємодії сімейні конфлікти поділяються на конфлікти між: подружжям; батьками та дітьми; подружжям і батьками чоловіка та дружини; бабусями, дідусями та онуками. Безумовно, основну роль сімейних конфліктах мають конфлікти подружжя. [26, с. 208]

Конфлікт в сім'ї можуть виникати між будь-якими її членами, але в першу чергу асоціюється з сварками між чоловіком і дружиною. Подружні конфлікти є частиною сімейних конфліктів і показують незадоволеність певними аспектами шлюбного союзу.

Поняття «сімейні конфлікти» прямо пов'язане з поняттям «конфліктна сім'я», оскільки обидва терміни знаходяться в співвідношенні. Конфліктна сім'я - це та мала група, яка формує неадаптивну, деструктивну поведінку

одного або кількох її членів. У такій сім'ї існують умови, що перешкоджають особистісному зростанню її членів, відносини всередині сім'ї відсторонені. Конфліктними є ті сім'ї, в яких відбувається певні порушення, це повна протилежність нормально функціонуючої сім'ї, де всі члени мають теплі і наповнені відносини [9].

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.

Ознаками такої сварки виступають:

- зіткнення інтересів членів родини;
- легкий емоційний супровід (тривога, гнів);
- легке усунення шляхом поступки, компромісу чи узгодження інтересів;
- при опорі учасників можлива трансформація у конфлікт;

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 ознаками якого є:

- різке протистояння позицій і дій членів родини;
- значний емоційний супровід (обурення, образа, страх)
- врегулювання потребує бажання самих учасників
- при систематичному перебігу можлива трансформація у конфліктні взаємини

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 [9].

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, штурхання). Відповідно, деструктивними наслідками конфлікту постають погані настрої обох учасників, взаємна образа, побутовий безлад. Натомість, якщо подружжя порозуміється, разом наведе лад на кухні, то такий конфлікт вважається конструктивним.

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 [24].

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: імпульсивні; пари, що самостверджуються; пари, що уникають конфліктів; вороже налаштовані; вороже відсторонені.

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 самостверджуються, 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 [16].

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.

1.2. Види та класифікація подружніх конфліктів

Існує безліч різних класифікацій сімейних конфліктів. До числа найбільш поширених можна віднести поділ всіх конфліктів на конструктивні і деструктивні. Ознаками конструктивного конфлікту є виникнення в результаті конфліктного зіткнення взаємоприйняттого рішення і відчуття

задоволеності. Ознакою деструктивного конфлікту є невдоволення результатом конфліктних зіткнень, яке викликає емоційне напруження. Такі конфлікти знижують задоволення шлюбом у подружжя, викликаючи почуття нерозуміння, напруженості, роздратування і досади. Повторні конфлікти такого роду можуть ще й посилити подібні почуття, розвинути їх до повного несприйняття, відчуженості або навіть депресії, коли відносини в шлюбі, та с дітьми здаються обтяжливими і складними.

Цікава типологія сімейних конфліктів запропонована американським психологом Р. Говдом. Їм виділені типи конфліктів, які відрізняються за динамікою:

- несподівані конфлікти - виражаються в яскравих спалахах, викликаних будь-якої причиною;
- прогресуючі конфлікти - виникають тоді, коли люди довго не можуть один до одного пристосуватися, внаслідок чого зростає напруженість;
- звичайні конфлікти - пов'язані з усталеними в стосунках протиріччями, які в силу сформованих стереотипів поведінки вже не можуть бути практично усунуті самотійно.

До цієї типології можна додати ще два типи конфліктів - видимі та приховані. Причому, якщо в першому випадку сам конфлікт протікає досить стрімко, члени виявляють вербальну та невербальну агресію, вступаючи у відкрите протиборство, то в другому - прояв конфлікту набуває прихований вид, що веде за собою замкнутість в собі, втому, тривалий поганий настрій тощо. В силу цього вони мають більш затяжний і болісний характер, їх важче попередити, а отже і вирішити.

У сімейній психології складовими елементами конфлікту виділяють об'єктивну конфліктну ситуацію, з одного боку, та ролі учасників розбіжностей - з іншого. У зв'язку з цим американський дослідник М. Дойч також виділяє п'ять типів конфліктів:

- Помилковий конфлікт, який існує тільки через сприйняття подружжя, без об'єктивних причин.
- Справжній конфлікт, який існує об'єктивно і сприймається нормально
- Випадковий, або умовний, конфлікт, який легко може бути вирішений, хоча це і не усвідомлюють його учасниками.
- Усунутий конфлікт - коли за «явним» конфліктом ховається щось зовсім інше.
- Латентний (прихований) конфлікт. Базується на нерозумінні протиріч, яке тим не менш об'єктивно існує [17].

Навайтіс Г. виділяє наступні сім видів конфліктів на підставі різних потреб та інтересів у проведенні дозвілля, різних хобі:

- 1) Конфлікти та суперечки, що виникають на основі потреби в цінності і значущості свого еґо, порушення почуття власної гідності з боку іншого члена сім'ї, та зневажливого або неповажного ставлення, також має місце необґрунтована критика.
- 2) Конфлікти або суперечки, що виникають на основі психологічної напруги, що в свою чергу може з'явитися із-за сексуальних проблем одного або обох членів подружжя. Вони можуть мати різну основу: знижена сексуальність самооцінка одного з партнерів, розбіжність циклів і ритмів виникнення сексуального бажання; безграмотність подружжя в питаннях психогігієни шлюбного життя; чоловіча імпотенція або “жіночі проблеми”; різноманітні вади; сильна хронічна, фізична або нервова перевага одного з членів подружжя тощо.
- 3) Конфлікти та сварки, джерело яких брак для одного або обох членів сім'ї в позитивних емоціях; відсутність ласки, турботи, уваги та розуміння. Психологічне відчуження.
- 4) Конфлікти, сварки, незгоди на підставі пристрасті одного з членів сім'ї до спиртних напоїв, азартних ігор та інших гіпертрофованих потреб, що

призводять до неекономних, неефективних, а часом і марних витрат грошових коштів.

- 5) Фінансові конфлікти, що виникають на основі перебільшених потреб. Питання взаємного бюджету, утримання сім'ї, вкладу кожного в матеріальне забезпечення сім'ї.
- 6) Конфлікти та сварки, незгоди на підставі задоволення потреб у харчуванні, одязі, на підставі благоустрою домівки, а також витрат на особисті потреби кожного.
- 7) Конфлікти на основі потреби взаємодопомоги, взаємопідтримки, кооперації, комунікації, а також пов'язані з поділом праці в родині, веденням домашнього господарства, доглядом за дітьми [29].

Дослідник Ковалев С. в свою чергу виділяє конфлікти за ступенем небезпеки для сімейних відносин:

- безпечні - виникають при наявності об'єктивних труднощів, перевтоми, підвищеної дратівливості, нервового зриву; як раптово почавшись, такий конфлікт може швидко завершитися.
- небезпечні - конфлікти виникають через те, що один з членів сім'ї повинен, на думку іншого, змінити своє ставлення, наприклад по відношенню до родичів, відмовитися від поганих звичок, переглянути життєві цілі, прийоми виховання тощо, тобто з'являється питання, яке вимагає вирішення суперечки: поступатися чи ні;
- особливо небезпечні – настільки важкі для обох членів подружжя, що можуть призвести до розлучення або думок про нього [22].

Аналіз показує, що у внутрішньо-сімейному конфлікті найчастіше винні обидві сторони. Залежно від того, який внесок і яким чином сім'я вирішує конфліктні ситуації, виділяють декілька моделей поведінки в міжособистісних внутрішньо-сімейних конфліктах. У щасливій родині завжди є відчуття постійної радості та впевненості у завтрашньому дні. Для того щоб зберегти цю впевненість, всім членам сім'ї необхідно забути про

поганий настрій та та зайвий раз не згадувати про неприємності за порогом будинку. Приходячи додому, нести за собою атмосферу щастя, радості та оптимізму. Якщо один з членів родини перебуває в поганому настрої, інший повинен допомогти йому позбутися від пригнобленого психологічного стану. У кожній тривожній та неприємній ситуації потрібно спробувати знайти гумористичні нотки, подивитися на себе з іншої сторони. В будинку слід розповсюджувати почуття гумору і хорошого настрою. Якщо неприємності несподівано з'являються, не лякайтеся, спробуйте спокійно проаналізувати та послідовно розібратися в їх витоках [34].

Американський психолог Джинні Г. виділяє шість видів сімейних конфліктів, опираючись на їх причини.

По-перше прагнення чоловіка або дружини самоствердитись за рахунок один одного. Нерідко в цій ситуації негативну роль грають «добрі» поради батьків. Ідея затвердити себе «по вертикалі» непрацездатна, оскільки суперечить поняттю сім'ї як процесу психологічного і господарського співробітництва. Прагнення до самоствердження зазвичай охоплює не тільки сімейні стосунки, а і різноманітні сфери взаємовідносин та заважає об'єктивно оцінювати процеси, що відбувається в родині. Будь-яке висловлювання, прохання, доручення сприймаються як зазіхання на свободу, особисту недоторканість. Щоб уникнути подібної моделі, доцільно було би розмежувати сфери керівництва різними ділянками життя в родині та здійснювати його колегіально, під розумним керівництвом.

По-друге це зосередженість членів подружжя на своїх особистих справах. Типовий «шлейф» колишнього способу життя, поганих звичок, старих друзів, небажання поступитися чимось або кимось зі свого минулого життя для успішної реалізації нового соціального статусу. Починає формуватися нерозуміння того, що організація сім'ї неминуче передбачає абсолютно новий соціально-психологічний уклад. Люди не завжди готові перебудовувати себе в потрібному напрямку: «А чому я повинен (повинна)

відмовлятися?» Як тільки взаємини починають розвиватися в такій альтернативній формі, неминуче наростає конфлікт. Тут важливо врахувати адаптацію, що тільки поетапне заохочення чоловіка до спільної діяльності поступово привчає його до нової моделі поведінки. Прямий натиск зазвичай серйозно ускладнює взаємини.

По-третє - дидактична. Один з членів подружжя постійно намагається повчати іншого: як, що та чому. Повчання охоплюють практично всі сфери спільного життя, блокують будь-які спроби прояви самостійності, сіючи дратівливість, емоційну напругу, почуття неповноцінності для свого партнера. Ця модель спілкування веде до порушення відносин у сім'ї та проблеми в спілкуванні один з одним. Нерідко позиція повчати подобається одному з членів подружжя але він непомітно починає грати роль дорослої дитини, а в поведінці іншого поступово проглядаються материнські або батьківські нотки.

По-четверте - очікування конфліктів. Подружжя постійно знаходяться в стані напруженості, пов'язаної з необхідністю проявляти психологічну агресію. В свідомості кожного затримується неминучість сварок, внутрішньо-сімейне поведінка перебудовується в боротьбу за виграш у суперечці. Члени сім'ї часом досить добре усвідомлюють ситуацію, фрази, форми поведінки, які ведуть за собою конфлікт, тим не менше все одно сварять один одного. Сварка в родині має негативні наслідки в першу чергу у зв'язку з прихованим психологічним ефектом, який посилює в стосунках емоційне неблагополуччя.

По-п'яте - «татова донечка» або «мамин синочок». В процесі встановлення сімейних взаємин, в з'ясування відносин постійно беруть участь батьки, які служать потужними важелями у стосунках. Головна небезпека полягає в тому, що члени родини таким чином обмежують свій особистий досвід побудови взаємин один з одним, не виявляючи при цьому

самостійності в спілкуванні, а керуються лише загальними міркуваннями і специфічними рекомендаціями.

По-шосте - заклопотаність. У спілкуванні між членами сім'ї, в стилі або традиціях сімейних взаємин постійно присутній в якості деякої перешкоди стан заклопотаності, напруги, що може призвести до дефіциту позитивних емоцій або хорошого настрою [39].

1.3 Особливості міжособистісних сімейних конфліктів

Сімейні конфлікти мають певні особливості, які умовно можна розділити між подружніми та конфліктами між батьками і дітьми. Розглянемо особливості кожного з них.

Шлюби укладаються за двома основними критеріями: на підставі закоханості або розрахунку на безліч проміжних варіантів. Очевидно, ідеальним можна вважати той шлюб, в якому гармонійно поєднуються обидва ці критерії.

До укладання шлюбу кожен з його членів формує в своїй уяві образ майбутнього чоловіка або дружини. Ці образи можуть складатись у молодих людей або досвіду батьків або розповідей знайомих та друзів, з прочитаних книг, під впливом соціальних мереж, переглянутих кінофільмів та під впливом інших різноманітних чинників. Сформовані очікування дуже часто відрізняються від реального подружнього життя та не підтверджуються, що веде за собою розчарування та виникнення різноманітних сімейних сварок.

До сімейних конфліктів також відносяться конфлікти, пов'язані з проблемою домінування, суть якої полягає у з'ясуванні відносин між партнерами типу «хто господар?» В сім'ї де на роль такого господаря претендують обоє, а до того ж демонструють свою незгоду, конфлікти неминучі [14, с.25].

До основної групи сімейних конфліктів відносять конфлікти, пов'язані з негативним впливом зовнішнього середовища, яке веде до погіршення фінансових, житлово-побутових та інших умов. Частина цих конфліктів пов'язана з нездатністю або небажанням членів родини адаптуватися до мінливих умов життя, частина - з відсутністю об'єктивних можливостей для такої адаптації. У подружньому конфлікті особливо складно визначити конструктивні та фундаментальні причини його появи, тобто об'єкту конфлікту. Це зв'язано тим, що сімейні конфлікти часто отримують емоційне забарвлення. Причини таких емоційних конфліктів часто приховуються в психологічних відмінностях подружжя. Вони проявляються в неприйнятті, а іноді у ворожому ставленні один до одного. Кістяком такого конфлікту можуть бути невирішені протягом тривалого проміжку часу розбіжності або суперечки.

Необхідно зазначити, що не будь-який сімейний конфлікт може мати негативне значення. Такі конфлікти допомагають членам родини виробити остаточні позиції щодо спірних питань, дізнатися і враховувати потреби та інтереси один одного. Дуже часто дрібні сварки запобігають серйозним конфліктам [23, с.50].

Психологи виділяють фактори ризику побудови щасливої родини, до яких відносять:

- вік обох в шлюб;
- фінансова стабільність обох;
- житлові умови (роздільне / спільне проживання з батьками);
- тривалість спілкування відносин до вступу в шлюб.

Величезну роль відіграють такі чинники, як батьківські сім'ї, в яких виховувалися члени майбутньої сім'ї; ставлення батьків до шлюбу дітей; дошлюбна вагітність являється високим фактором ризику при створенні сім'ї. Прискорене формування сім'ї призводить до невдоволення, що в свою чергу впливає на емоційну складову взаємин між чоловіком і дружиною [2, с.123].

Важливим фактором є сімейна атмосфера, яка виступає психологічним кліматом у родині. Вона включає в себе духовне життя батьків та дітей, взаємність інтересів, захоплень та переживань. У цьому випадку психологи мають на увазі духовну єдність сім'ї, коли кожен прагне зрозуміти один одного, поділитися своїми турботами, переживаннями, вислухати або допомогти. Духовна єдність згуртовує сім'ю в колектив що допомагає в створенні загального стилю і тону протікання життя. Духовна єдність подружжя досягається при їх сумісності.

Сумісність означає значить близькість, схожість чи певна різниця, у разі чого характер, погляди, звички не ворожі, а навпаки доповнюють один одного. Саме від такої багатогранної сумісності - емоційної, духовної, моральної, сексуальної - залежить доля сім'ї. Чим повніше проявляється ця сумісність, чим більше у членів родини взаємодоповнюючих сторін, тим краще їм один з одним. Несумісність - незгода з тим, що не подобається, роздратовує, сприймається як недопустиме. Сумісність з відчуттям власної гідністю може нести в собі і несумісність з тим, що здається недоліками або ними і являється.

Найчастіше сімейні конфлікти виникають у сімей з напруженою і конфліктною атмосферою. Напружена атмосфера характерна для типів сімей, в яких подружжя з однаковими або протилежними недоліками: чоловік та дружина - ліниві або один працьовитий, а інший ледар, тобто серйозно відрізняються за типом цінностей. Тут постійно стикаються різні характери і різні установки. Якщо в такому шлюбі панує любов, подружжя не буде звертати увагу на вади один одного, хоча це може даватися важко обом.

Конфліктна атмосфера характерна для неблагополучних сім'ї або емоційно та об'єктивно несумісних. У таких сім'ях панує песимістичний настрій. Члени сім'ї не може розлучитися із-за дітей або з іншої причини та втратили надію на краще життя або афективних де постійні скандали та ненависть один до одного [1, с.45].

Осад від сварок не зникає, а кількість взаємних образ накопичується. Кожен мимоволі шукає, що можна протиставити почутим звинуваченнями, мимоволі наближаючи момент, коли ці аргументи можна буде використовувати, що тим самим тільки наближає іншу сварку. Конфлікти набирають розмах, і з дрібних сутичок перетворюються на великі, затяжні конфлікти.

Сварка являється конфліктом самооцінок коли учасники сварки прагнуть не тільки самоствердитись, а й покращити власну репутацію ціною зниження самооцінки та репутації «супротивника». Початок подружньої сварки в побуті це як правило звинувачення один одного, тому сварка часто може включати в себе особисті образи [22].

Сімейні конфлікти відрізняються особливим предметом, специфіка якого обумовлена унікальністю сімейних відносин. Однією з найважливіших особливостей сімейних відносин є те, що їх основний зміст становлять як міжособистісні відноси, так і правові та моральні зобов'язання, пов'язані з реалізацією функцій сім'ї: репродуктивної, виховної, господарсько-економічної, рекреативної за для взаємодопомоги, підтримки здоров'я, організації дозвілля і відпочинку, комунікативної та регулятивної. [18]

Особливості сімейних конфліктів також виявляються в їх динаміці, та інших формах їх виявлення. В цілому динаміка сімейних конфліктів характеризується класичними етапами (виникнення конфліктної ситуації, усвідомлення конфліктної ситуації, відкрита суперечка, розвиток конфліктної ситуації, вирішення конфлікту та післяконфліктне переживання). Але такі конфлікти відрізняються не тільки швидкістю процесу протікання кожного з етапів та формами протиборства (образи, сварка, сімейний скандал, порушення спілкування тощо.), а також способами їх вирішення (примирення, компроміс, покращення відносин за рахунок взаємних поступок, розлучення та ін.).

Суттєвою особливістю сімейних конфліктів є і те, що вони можуть мати тяжкі наслідки, що доволі часто закінчуються трагічно або навіть призводять до різноманітних захворювань членів сім'ї. Особливо важко сімейні конфлікти відображаються на дітях. Сімейні конфлікти можуть призводити до кризових періодів в житті родини та різноманітних хвилювань:

- Перший рік життя - 30% розлучень.
- Поява дітей (серйозне випробування: догляд за дитиною, її виховання, обмеження спілкування, процес його росту, інтересів, в тому - сексуальна дисгармонія). Конфлікт з питань виховання тощо.
- Середній подружній вік (10-15 років подружнього життя) - насиченість один одним, поява дефіциту почуттів.
- 18-24 років подружнього життя - посилення емоційної залежності дружини, її переживання з приводу можливих зрад чоловіка.

Існують різні сім'ї: повні або неповні, щасливі або неблагополучні. В одних сім'ях атмосфера спокійна та доброзичлива, а в інших життя перетворюється в потік перманентних сварок, які стають частиною невід'ємною родинного життя. Люди виснажують один одного різноманітними скандалами, страждають та хворіють від них, при цьому повторюючи конфліктувати день за днем. [13]

Складається враження, що сварки стають, мало не бажаним явищем для їх учасників, ніби у скандалах та пошуку компромісів вони знаходять специфічне задоволення, що це єдина форма існування егоцентричних особистостей в сім'ї.

Але не велика кількість особистостей так званого істероїдного складу знаходять для себе в конфліктах своєрідну психологічну вигоду, як спосіб компенсації емоційної порожнечі. Для більшості нормальних людей, які зайняті професійними турботами, дітьми, оселею, сварки мають неприємні та зовсім не бажані на будь-якому рівні свідомості.

Безглуздість сварки здається особливо очевидною, тим паче після її вирішення, коли в черговий раз пристрасті охолонуть і стає ясно, що люди все одно залишаться разом.

При аналізі подружніх стосунків на перший план виступають ті якості та властивості характеру членів подружжя, які перешкоджають встановленню нормальних відносин у сім'ї та є провокуючими умовами конфліктів і сварок. Такими рисами характеру, як правило, є сварливість, дріб'язковість, злість, мстивість, егоїзм, егоцентризм, жорстокість, залежність, ворожість до людей, недовіра, відсутність чуйності і теплоти, надмірна гордість і марнославство, надмірне хворобливе самолюбство, похмурість, владність. [39]

1.4 Наслідки конфліктів між членами сім'ї

Наслідки подружніх конфліктів в сім'ях обов'язково мають негативне забарвлення, якщо між партнерами немає гармонії та пануюча атмосфера носить конфліктний характер, що в свою чергу створює психологічно напружену обстановку для всіх її членів, та може привести до появи психічних травм, тяжких особистих переживань, що грають значну або навіть основну роль в розвитку та перебігу нервово-психічних захворювань, в центрі яких знаходиться певний емоційний стан [36, с. 80]. Психотравмуючими переживаннями називають «стан, який сильно впливає на особистість в силу гостроти вираження, тривалості, або циклічності» [36, с. 81]: стан занепокоєння, невдоволеності, пригніченості, страху, тривоги, почуття невпевненості, власної беспорядності, непотрібності, емоційна напруженість. Таким чином, психічна травма виступає фактором, що означає нездорову психологічну обстановку в сім'ї, несприятливий вплив якого може призвести до психічного розпаду особистості.

Наступним є сімейно-обумовлене «Непосильне нервово-психічне напруження», яке формується під впливом або тиском сім'ї, окремих її членів, шляхом тривалих конфліктів у сім'ї, які супроводжуються мовчанням, або видимою байдужістю до партнера, зневажливістю, створенням перешкод для вираження важливих почуттів та задоволення значущих потреб, постійне стримування емоції, почуття протесту проти втручання і антипатії до партнера обмежує або забороняє цей вислів.

Найбільш характерними ознаками наростання нервово-психічної напруги є: дратівливість, різко поганий настрій, проблеми зі сном, постійні пробудження, нічні кошмари, напади люті та ін. [41, с. 62].

Конфлікти в родині здатні створювати психотравматичну атмосферу для родини, внаслідок чого вони набувають ряд негативних властивостей особистості: закріплюється негативний досвід спілкування, втрачається віра в можливість існування дружніх і ніжних взаємин між людьми, накопичуються негативні переживання, з'являються психічні травми [5, с. 101]: повна сімейна невдоволеність (різка розбіжність між очікуванням та реальністю, виражається в нудьзі, безбарвності життя, відсутності радості, ностальгічних спогадах про відносини та ін.), «Сімейна тривога» (сумніви, страхи, побоювання, що стосуються, перш за все, дій інших членів сім'ї, зазвичай виникають після конфліктів та скандалів [31, с. 84]), нервово-психічний напруга і стан провини (відчуття провини в будь-якому конфлікті, сприйняття будь-якого ставлення до себе як звинувачення).

Негативний вплив конфліктних сімейних відносин виявляється не тільки на психічний стан подружжя, а й на здоров'я членів сім'ї (за даними досліджень американських лікарів, жінки, які мають складні або напружені відносини зі своїми чоловіками, більш схильні до інфекцій, та в 6 разів частіше помирають від пневмонії [4, с. 125]).

Подружні зради ще один неприємний наслідок сімейних конфліктів. Так, Андрєєва Т.В у своїх дослідженнях визначає такі причини чоловічої

зради: вагітність дружини, народження дитини, конфлікти у родині, непорозуміння в подружжі. Жінки, які зраджували своїм чоловікам, пояснювали це загальною незадоволеністю шлюбом [3, с. 76].

Підводячи підсумок, можна підкреслити, що дефіцит задоволення певними потребами у шлюбі часто призводить до сімейних конфліктів та виникає психологічний дискомфорт на пару з психічними травмами. На жаль, при виникненні конфліктів в сім'ї більше всіх страждають саме діти. Душевна травматизація дітей - не єдиний наслідок спостереження ними сімейних конфліктів. Перебуваючи в конфліктному стані, батьки не помічають, як наростає відчуження дітей і замість очікуваної любові і поваги вони можуть отримати від них у відповідь неприязнь, а іноді і глибоку ненависть. Навряд чи підростаюча дитина, постійно спостерігаючи як батько або інші родичі принижують його маму, зуміє зберегти повагу до них. Такими розбіжностями та бурхливим з'ясуванням відносин вони втрачають авторитет в його очах. Навряд чи дитина зможе побороти в собі почуття неприязні до постійно свариться батькам і погодиться, як раніше, виконувати пропонувані до нього вимоги.

Ось як, наприклад, про це говорить юнак-старшокласник: «Не можу я більше терпіти це все, бачити їх не можу ... Дайте мені спокій, визволіть мене від істерик, у мене є справи важливіші... Найжахливіше, що при мені і сестрі. Сестра плаче, я не контролюю себе, все з рук валиться, просто додому йти не хочеться. Відчуваю себе не то сиротою, не те приймаком, ніби мене щось невідоме занесло сюди, а я приречений це слухати і терпіти ... ». [40]

Конфлікти між батьками можуть привести і до того, що дитина стане на сторону того, хто здаватиметься йому правим. Сильна неприязнь до батька або матері може перерости в глибоку ненависть та залишити слід в душі дитини на все життя. Найчастіше це проявляється у вигляді агресії, яка спрямовується не тільки на нелюбого батька, але і на своє оточення. Спочатку дитина впевнений, що він любить обох батьками, але сварка між

ними раптом показує, що він поза їх інтересами, бо вони більше зайняті власними проблемами. Вирваний з-під батьківської захисту з провини того, хто першим з точки зору дитини затіяв скандал, він спочатку відчуває почуття розгубленості: чи зможе він упоратися з труднощами без батьківської підтримки? Поступово почуття страху змінюється на агресію, спрямовану на того з батьків, через провини якого він нібито позбувся такої необхідної йому підтримки та втратив почуття безпеки.

Агресивні риси характеру можуть розвиватися у дітей внаслідок захисної реакції психіки задля внутрішньої самооборони. Причому вплив на дитину проявляється не на пряму, як в ситуаціях сімей з асоціальною поведінкою, а побічно, що неодмінно відбивається на характері дитини та призводить до втрати відчуття захищеності, або навіть тривожності та серйозної психічної травматизації (як наслідок, енурез, страхи, порушення уваги та ін.). [4]

Діти не можуть усвідомити проблем та суперечностей міжособистісних відносин і нерідко батьки не думають залучати дитину на свою сторону під час конфлікту, заохочуючи або караючи його за поведінку, що доводить правоту протилежних сторін. Таким чином, батьки прагнуть підвищити власну значимість в сім'ї або проєктуючи свої проблеми на дитину, пред'являють несумірні вимоги або, навпаки, абсолютно не сприймають дітей серйозно. Це не дає дитині можливості повноцінно оцінити власну поведінку та взаємини з оточуючими людьми, заважає йому бути самим собою, індивідуальним членом суспільства, призводить до виникнення внутрішньо-особистісних конфліктів, емоційної нестійкості, замкнутості та використання сценарію конфліктної поведінки як єдиного методом вирішення проблем.

Подружні конфлікти істотно змінюють характер функціонування сім'ї та тягнуть за собою ряд негативних наслідків для суспільства: послаблення значення сім'ї як соціального інституту, її соціальних функцій та деградація сімейних відносин.

Все це призводить до того, що сім'я втрачає свої провідні позиції в соціалізації індивідів, організації дозвілля, зменшується значимість кожного члена сім'ї, втрачається авторитет батьків, диференціюються ролі різних членів сім'ї, з'являється тенденція знецінення сімейних цінностей та відсутності віри в міцний шлюб та надійні відносини.

Таким чином, будь-який конфлікт в сім'ях, а тим більше молодих, не проходить безслідно і має величезне значення в житті подружжя. Часто це породжує за собою значні травмуючі психіку наслідки. Тому, важливим є розробка системи психологічної допомоги та підтримки подружжя для попередження та виникнення конфліктних ситуацій в сім'ї, а так само вирішення їх наслідків.

РОЗДІЛ 2

ПРОФІЛАКТИКА СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

2.1. Сутність і значення процесів профілактики як способу прогнозування та попередження конфліктних ситуацій

Швидке виявлення передумов проблемних ситуацій, або наростання сімейної кризи дає можливість якісно, конструктивно та з меншою кількістю зусиль вирішити їх у зародку. Профілактика сімейних конфліктів полягає в організації життєдіяльності суб'єктів соціальної взаємодії, що виключає або мінімізує ймовірність формування конфліктів та протиріч між членами сім'ї.

В широкому сенсі профілактика конфліктів це їх попередження, метою якого є створення умов для діяльності та взаємодії людей, при відсутності або мінімумі ймовірності виникнення конфліктних ситуацій між ними, які в свою чергу можуть спричиняти проблеми у сім'ї.

Психологічна профілактика як метод в цілому - це створення психолого - педагогічним засобам умов для оптимального процесу соціальної адаптації, можливості розвитку нормальної поведінки, попередження розвитку невротичних станів, підвищення стійкості до психотравмуючих факторів.

Діяльність з попередження можливого неблагополуччя в психічному і особистісному розвитку, створення психологічних умов, максимально сприятливих для розвитку - теж називають профілактикою[11].

Процес профілактики та попередження конфліктів об'єктивно набагато простіший, ніж їх вирішування. Профілактика сімейних суперечок або конфліктів може допомогти подружжю правильно вирішувати розбіжності, які можуть привести до критичної точки. Вирішенні сімейних конфліктів на етапі профілактики завжди буде потребувати менше витратити сил, засобів, часу і може попередити навіть мінімальні деструктивні наслідки, які включає в себе будь-який навіть конструктивно дозволений конфлікт.

Існує безліч різноманітних рекомендацій щодо нормалізації сімейних відносин, попередження переходу спірних ситуацій в конфлікти та сварки, більшість з них говорять про: повагу один до одного, пробачення, не згадування помилок, виключення сексуальних докорів, заборона робити зайві зауваження, не перебільшення власних здібностей, довіру, прислухання, піклування про зовнішній вигляд, ставлення до захоплень партнера з інтересом і повагою, необхідність знайти час для відпочинку один від одного.

Існує три ступені профілактичної роботи:

- Основна профілактика - включає в себе заходи, які попереджають виникнення різних конфліктів;
- Допоміжна профілактика - заходи, метою яких є профілактика несприятливої динаміки вже виниклих конфліктних процесів;
- Закріплююча профілактика - сприяє попередженню несприятливих соціальних наслідків вже минулого конфлікту, його рецидивів, які є перешкодою для подальшого розвитку сім'ї.

При цьому ці три види профілактики і попередження конфліктів припускають необхідність як зовнішніх (перш за все, організаційних та управлінських заходів), так і внутрішніх або власне психологічних профілактичних заходів.

Первинна психопрофілактика конфліктів припускає перш за все психологічну освіту і розвиток потенційних або реальних учасників. Повторна психопрофілактика конфліктів припускає безпосередню роботу в групах ризику, напруги, протиборства в сім'ях з високим рівнем конфліктності та ескалації конфліктів [11].

В профілактичній роботі по попередженню конфліктів використовуються різноманітні види і методи психотерапії, у тому числі і активні методи типу ігрових технік, тренінгів, аутотренінгів, методи групової психотерапії тощо.

Популяризація психологічних знань в області психології конфліктів і конфліктології дає уявлення людям про те, що конфлікт - це не обов'язково важко вирішувана суперечка, завжди пов'язана з гострими емоційними переживаннями, викликана зіткненням інтересів, потреб, несумісних мотивів, цілей тощо.

Основні задачі превентивної роботи з запобігання й попередження конфліктів полягають у:

- оволодінні психологічними прийомами і навичками безконфліктного спілкування;
- оволодінні навичками самовладання в складних конфліктних ситуаціях;
- оволодінні знаннями, вміннями та навичками розуміння конфліктогенів спілкування та усвідомлення власних конфліктогенів;
- оволодінні вміннями перетворення та ескалація конфліктогенів спілкування;
- позбавленні від особистісної конфліктності та конфліктних форм поведінки;
- навчанні адекватній, конструктивній поведінці у складній, дискусійній, передуючій конфлікту або конфліктній ситуації;
- оволодінні знаннями і вмінням запобігання деструктивних наслідків конфліктів [27].

Існує достатньо багато підходів до вироблення технологій безконфліктного спілкування, які складають найважливішу частину профілактичної роботи. Так, в навчанні позбавлення конфліктних форм спілкування в дискусійній, передуючій конфлікту та конфліктній ситуації Тимохіна А.В. вважає за доцільне дотримуватися таких рекомендацій [35]:

- Вирішення проблемних питань в теперішньому часі, не згадуючи минулі образи та конфлікти.
- Адекватне сприйняття, усвідомлення та відображення причину конфлікту з погляду психологічних механізмів - інтересів, потреб, цілей і задач

протидіючих сторін. Частіше задавати питання, що виключає бар'єри непорозумінь.

- Відвертість в спілкуванні, прагнення до доброзичливості і створення атмосфери взаємної довіри.
- Спроба зрозуміти позицію іншого з іншого ракурсу або поставивши себе на його місце.
- Не вживати образливих, принижуючих гідність слів, не клеймити епітетами.
- Вміння аргументовано виказати свої наміри у разі незадоволення вимог.
- Бути готовими подолати самозакоханість, амбіції, визнати власну неправоту в тих чи інших питаннях або позиціях.
- В конфлікті завжди винні обидві сторони, але на примирення йде той, хто мудріший, сильніший духом.

Одне з найважливіших місць в попередженні конфліктів має оволодіння прийомами та навичками безконфліктного спілкування. Творчо доповнюючи рекомендації Д. Карнегі, можна виділити рекомендації з безконфліктного спілкування[20]:

- Необхідно закінчити думати тільки про свою досконалість і бажання. Необхідно спробувати з'ясувати позитивні риси іншої людини, щиро визнаючи хороше в ньому.
- Бажано бути відвертими та щедрим на похвали.
- Бажано говорити з людьми про те, що є предметом їх бажань, і показати їм, як цього досягти.
- Усміхайтесь! Усмішка збагачує тих, хто її одержує та не обідняє тих, хто її дає. Вона створює відчуття щастя в будинку, атмосферу доброзичливості в справах.

Як свідчить практика, багато зовнішніх стимулів виникнення конфліктів можна передбачати й ліквідувати. Аналізуючи стимули, можна

спрогнозувати ймовірність виникнення конфлікту, а отже і розробити шляхи запобігання його виникненню.

Прогнозування конфліктів - це вказівка з визначеною ймовірністю місця та часу виникнення майбутнього конфлікту, що базується на психологічному осередку всіх компонентів та змісті конфлікту [28, с. 125].

Для підвищення точності прогнозів виникнення конфліктів і їх розвитку, необхідно: описати основні моделі конфліктів, що припускають визначення їх сутності, класифікаційних ознак; опис структури, функцій, розвитку, динаміки; формування пояснювальної моделі для виявлення причин і рушійних сил конфліктів.

Прогнозування сімейних конфліктів ґрунтується на аналізі структурних компонентів конфлікту, до яких належать:

- проблема (наявність, складність, можливість розв'язання);
- конфліктна ситуація, тобто становище можливого конфлікту, стосунки між сторонами, напрями розвитку (збільшення чи зменшення кількості суперечностей);
- передумови, частота їх виникнення та ймовірність стимулювання ними виникнення конфлікту;
- інциденти (частота, регулярність, характеристика прояву реакції учасників);
- склад потенційних учасників, їх особливості характеру, темпераменту, готовність до конфліктних дій та мотиви поведінки.

Прогнозування, як, утім, і профілактика та попередження — це ті види основоположних впливів, що є доцільними на ранніх етапах виникнення соціальних суперечностей. Чим раніше виявлено проблемну ситуацію соціальної взаємодії, тим менше зусиль необхідно докласти для її ефективного та швидкого розв'язання. Можливість вчасного виявлення соціальних суперечностей, а також обґрунтованого припущення їх

виникнення й розвитку на підставі конфліктних ситуацій, забезпечується прогнозуванням [15, с. 234].

Наприклад, в тій же управлінській діяльності керівника дуже важливе значення має вміння спрогнозувати можливе виникнення й розвиток конфліктів. Це необхідно тому, що на підприємстві поряд з деструктивними конфліктами, які створюють перешкоди для виробничої діяльності, можливі і конструктивні конфлікти, розвиток і вчасне розв'язання яких збільшує ефективність та продуктивність робітників, допомагає успішно досягати намічених цілей, чим можна провести паралелі з сімейними стосунками.

У прогнозуванні сімейних конфліктів виділяють два блоки дій: аналітичний і прогностичний [7, с. 355].

До аналітичного блоку належать такі операції: виявлення соціально-психологічних характеристик можливих суб'єктів конфлікту; аналіз історії і теперішнього стану взаємин між суб'єктами; виявлення можливих або вже наявних компонентів суперечностей між суб'єктами; важливість цих компонентів для всіх членів родини; визначення умов, за яких дисгармонія у взаємодіях здатна привести до виникнення конфліктної ситуації; встановлення соціально-психологічних характеристик усіх членів сім'ї, що можуть узяти участь у конфлікті, і аналіз їх можливих стосунків з імовірними учасниками конфлікту.

На основі проведеного аналізу здійснюються операції для прогностичного блоку. До них належать: визначення можливих стратегій поведінки безпосередніх учасників конфлікту; виявлення можливої інтенсивності конфліктної взаємодії; розробка стратегії поведінки інших сторін, що зможуть узяти участь у конфлікті чи ухилитися від нього; визначення можливих шляхів розв'язання конфлікту, його гостроти, тривалості та імовірних наслідків.

2.2. Допомога фахівців як інструмент усунення факторів ризику конфліктів у сім'ях

Для профілактики конфліктів в сім'ї фахівці з соціальної роботи використовують консультування, як вид допомоги психосоціальної допомоги. Воно допомагає членам сім'ї та соціологам в з'ясуванні причин межособового конфлікту, пошуків альтернативних способів опанування конфліктною ситуацією. Основною метою сімейного консультування є надання допомоги клієнту у вирішенні його соціальних проблем у налагодженні міжособистісних відносин з оточуючими [38, с. 75]

У випадках, коли сім'я самотійно не в силах знайти вихід з конфліктної ситуації або вирішити конфлікт мирним шляхом, є сенс звернутися до сімейного психолога. Сутність психологічних консультацій для конфліктних родин полягає у виробленні рекомендацій зі зміни негативних психологічних факторів, що ускладнюють життя родини та спричиняють конфлікти, особливо при переході з однієї стадії сімейного розвитку в іншу.

Основні завдання психологічного консультування:

- індивідуальні та групові консультації осіб, що звернулися до фахівця з метою рішення складних проблем, набуття психологічних знань вирішення конфліктів;
- консультування родин з високим рівнем конфліктності та проведення з ними консультацій;
- надання допомоги подружжю у вияві помилок та виборі правильної поведінки у критичних ситуаціях сімейного життя;
- навчання методам саморегуляції психічного стану [12].

Особливе значення в профілактиці та вирішенні сімейних конфліктів мають сімейні центри та інші установи по роботі з молоддю та сім'ями. Як правило, в них проводять тренінги, лекції та майстер-класи на платній або безкоштовній основі. Сімейні центри - муніципальні установи сімейного

дозвілля, основним напрямком діяльності яких є створення суспільних стосунків, сприятливих умов для адаптації та особистого розвитку родин, розвиток громадянської позиції [30, с . 73]. Також напрямками діяльності подібних установ можуть бути: пропаганда здорового способу життя, підтримка сімейних цінностей, підтримка молодіжних ініціатив, надання різної (психологічної, правової, соціальної) допомоги і так далі.

Таким чином, діяльність фахівців сімейних центрів заснована на комплексному підході та використанні різноманітних форм роботи з сім'єю. Ефективною формою роботи, з точки зору комплексного підходу, є організація різних клубів, котрі направлені на профілактику сімейних конфліктів, а також зміцнення і пропаганду сімейних цінностей. Спеціалісти сімейних центрів дуже зацікавлені в результатах своєї діяльності в роботі з сім'ями та постійно організовують тематичні заходи, які спрямовані на об'єднання і згуртованість.

Перевагами такої роботи є те, що клієнт може подивитися на себе з іншого боку, змінити та розширити уявлення про будь-яку ситуацію, що склалася. Спеціаліст по консультуванню допомагає усвідомити суть проблеми та налагодити контакти з членами сім'ї. Консультування передбачає використання своєрідних прийомів і методів роботи з людьми, а саме: спостереження, тестування, навіювання, переконання, інформування, метод художніх аналогій. Сімейні консультації спрямовані на:

- відновлення або перетворення зв'язків між членами сім'ї або навколишнім світом;
- розвиток розуміння один одного;
- врегулювання відносин всередині сім'ї;
- навчання членів сім'ї конструктивним способам поведінки під час конфліктів.

Сімейне консультування дозволяє концентрувати увагу на аналізі ситуації, що склалася, робити акцент на ролі очікування та ролі взаємодію в сім'ї, знаходити шляхи та способи вирішення ситуацій [19, с. 82]

Сімейне консультування здатне допомогти подружжю знайти вихід з тяжких ситуацій та у подальшому спільному житті володіти способами і методи вирішення конфліктів, адже важливими завданнями консультування є покращення самооцінки, усунення негативних життєвих установок, вироблення навичок адекватної і конструктивної поведінки під час конфліктів, а також спрямоване на створення сприятливих умов життєдіяльності подружжя.

Сімейне консультування необхідно і доцільно, коли подружній конфлікт затягується або не вирішується, існує конфлікт поколінь, залежність або психічні захворювання одного з членів сім'ї. Технологіями психосоціальної роботи виступають також різноманітні види тренінгів комунікативних умінь, ділові ігри, ігрові терапевтичні методи по корекції емоційно-вольових та комунікативних відносин, в процесі яких відбувається рефлексія та колективне відпрацювання соціальних ролей і емоціонального стану.

Комунікативний тренінг - засіб психологічного впливу, спрямований на розвиток знань, соціальних установок, умінь та накопичення досвіду в області міжособистісного спілкування. Комунікативний тренінг полягає процесі вироблення комунікативних умінь, пов'язаних з володінням процесами взаємозв'язку, самовираження, взаєморозуміння, взаємин, взаємовпливів [10, с. 45]. Даний тренінг спрямований на розвиток комунікативних навичок, вміння домовлятися, встановлювати взаєморозуміння з членами сім'ї та робота над особистими страхами, переживаннями, які пов'язані з сім'єю.

Ігрова терапія - метод психотерапевтичного впливу на дітей та дорослих з використанням гри. В основі різних методик, описуючих це поняття, лежить визначення того, що гра виявляє сильний вплив на розвиток особистості. Дуже ефективна ігрова терапія, заснована на карткових іграх типу «Крокодил», «Імаджинаріум», «Activiti», «Alias» з задоволенням знаходить відгук у дорослих [32, с. 109]. В процесі гри між її учасниками встановлюються близькі та дружні відносини. Як правило, люди повинні довіритися один одному та відповідно, знімається зайва тривожність та напруженість. Гра зобов'язує учасників повірити в успіх один одного, а також в процесі можуть коригуватися вже існуючі відносини та розширитися межі спілкування.

Психодрама - психотерапевтична методика, в основі якої лежить рольова гра. У процесі такої гри людина створює драматичну імпровізацію власного життя або окремих її подій, тим самим вивчаючи свій внутрішній світ переживаючи стан несвідомого негативного переживання. Психосоціальною технологією роботи з сім'єю може також стати психосоціальний супровід. Під супроводом мається на увазі метод, що забезпечує створення умов для прийняття суб'єктом розвитку оптимальних рішень в різних ситуаціях життєдіяльності [21, с. 289]. Процес супроводу спрямований на надання допомоги в становленні сім'ї як високорозвиненої соціально-психологічної групи, у формуванні суб'єктності молоді сім'ї, активізацію внутрішнього потенціалу членів сім'ї та забезпечення соціального закалювання через комплекс соціальних проб [25, с. 65]. Працюючи з різними сім'ями, необхідно знати і враховувати сімейні кризи та конфлікти, також даний метод повинен здійснюватися безперервно. А якщо у одного чи обох членів подружжя трапляється нервовий зрив і вони знову конфліктують - то варто розуміти, що це пов'язано виключно з їх психологічними особливостями, що необхідно їм пояснити та зробити акцент на позитивних властивостях їх особистості.

При роботі з сім'єю фахівці також використовують сімейну терапію, яка направлена на гармонізацію сімейних взаємин та вирішення сімейних конфліктів [6, с. 104]. Існують методи, які активно застосовується в сімейній терапії:

Образний підхід - психосоціальний працівник оцінює характеристики життєвих стилів людей, схожість і відмінність їх потреб та очікувань.

Соціометричний підхід - приміняється для вивчення взаємовідносин ролей та функцій в системі сім'ї з виділенням значення діяльності одного з членів подружжя для іншого. Найбільшого розповсюдження отримали наступні методики:

- сімейна соціограма - метод опису переваг і вибору рольової взаємодії;
- генограма - метод опису історії сім'ї за допомогою графічних символів;
- екокарта - метод опису історії цієї родини в розширеній сімейній системі та соціальному співтоваристві; велика увага приділяється тим внутрішнім і зовнішнім ресурсам, які доступні сім'ї;
- сімейний простір - метод опису домашнього простору, місця та емоцій в даній сімейній системі з допомогою малювання плану будинку батьками та дітьми;
- сімейна скульптура - метод визначення місця індивіда у внутрішньо-сімейній системі відносин, в ситуації, що склалася на даний момент або раніше мала місце бути;
- ігри - метафори для програвання рольової поведінки в сім'ї на основі будь-якої спільної діяльності;
- рольова гра - метод визначення рольової поведінки, яка очікується від членів сім'ї і сприймається сім'єю як адекватна.

Поведінковий підхід - використовуються вільні асоціації, робота зі сновидіннями, активне експериментування, що дозволяє оцінити образи внутрішньо-сімейного спілкування подружжя, визначити значення ролей.

Проблемний підхід - спрямований на виявлення та вивчення здібності сім'ї щоб справлятися з певними завданнями.

Інтеграційний підхід - об'єднує в собі різні діагностичні схеми [32, с. 131].

У сімейній та індивідуальній терапії на сьогоднішній день велику популярність отримав метод сімейних розстановок. Даний метод проводиться спеціалістами, що мають спеціальну підготовку в рамках даного підходу. Соціальний працівник може лише рекомендувати таких фахівців молодим подружжям або сім'ям.

Сімейні впорядкування - феноменологічний метод системної сімейної терапії. Даний метод призначений для роботи з системними сімейними травмами. Найголовнішим коренем усіх проблем, як пояснює Берт Хеллінгер, є бажання забути учасників сімейної травми з сімейної системи - як потерпілих або винуватців. Саме виняток викликає проблеми у подальших поколіннях. Суть методу полягає в тому, що заявлена клієнтом проблема, під керівництвом ведучого розставляються в просторі за допомогою заступників, і людина може не тільки побачити корінь своєї проблеми з усіх боків але і спробувати знайти її рішення в процесі розстановки, усвідомити щось, а по можливості, змінити [37 с. 104].

Даний метод дуже ефективний, тому що зачіпає багато сфер життя людей: опрацьовуються проблеми з дитинства, з батьками, дитячим та дорослим оточенням, усвідомлюються і приймаються всі травмуючі ситуації. Спеціаліст із соціальної роботи теж може пройти навчання по системним розстановкам і надалі практикувати даний метод. Але навіть якщо соціальний працівник і не буде займатися розстановками інших людей, то, принаймні, він буде знати всю суть даного методу і його переваги.

2.3. Оцінка важливості проведення профілактичних заходів серед сімей

Сімейні міжособистісні конфлікти завжди залишають важкі негативні емоційні стани у вигляді дискомфорту, стресів і депресій.

Одною з умов завершення конфлікту люблячого подружжя - не мати наміру перемоги в конфлікті. Перемогу за рахунок поразки коханої людини важко назвати досягненням. Важливо поважати іншого, яка б провина не лежала на ньому. Потрібно бути здатним чесно запитати в самого себе, а головне чесно відповісти собі, що ж тебе насправді хвилює. При аргументації своєї позиції намагатися не виявляти недоречний максималізм і категоричність. Краще самим прийти до взаєморозуміння і не втягувати в свої конфлікти інших - батьків, дітей, друзів, сусідів та знайомих. Тільки від самого подружжя залежить благополуччя родини.

У практиці попередження сімейних конфліктів існує безліч різних методик, що дозволяють оцінити конфліктність особистості, способи взаємодії членів сім'ї, ступінь благополуччя сім'ї тощо. Практичне застосування конкретних діагностичних прийомів в області сімейного консультування виправдано лише в тій мірі, в якій отримані дані не дублюють «сімейний діагноз», що випливає зі здорового глузду та імпліцитних теорій сімейного психолога - конфліктолога. [8, с.175].

Використовуючи рекомендації комплексно, можна ефективно змінити своє життя, стати впевненіше в собі і щасливіше у стосунках. Рекомендації спрямовані на вивчення свого і чужого «Я». У процесі вивчення свого супутника можна знайти відповіді на багато питань: наприклад, чому щось має для нього велике значення, коли для інших людей це може бути абсолютно неважливим або не мати сенсу. Знання різних унікальних систем розшифровки внутрішнього світу людей («Дизайн людини», «Соціоніка» і так далі) дає можливість розширити світогляд та допомагає прийняти близьких людей такими які вони є.

Варто зазначити, що у процесі сімейного консультування і психотерапії відбувається модифікація взаємин між членами сім'ї як системи за допомогою психотерапевтичних та психокорекційних методів. У межах сімейної психотерапії існують різні підходи до надання психологічної допомоги сім'ям: психодинамічна, структурна, поведінкова, комунікативна, трансакційна, стратегічна модель консультування сім'ї, а також модель консультування, яка базується на досвіді.

Отже, в цьому розділі ми розглянули основні шляхи профілактики сімейних конфліктів. В будь-якому випадку конфлікт краще попередити, ніж запобігти. Існує безліч правил, при дотриманні яких взаємини в родині завжди будуть теплими.

Сім'я - основний осередок суспільства, в інтересах кожного громадянина зберегти в родині дружні і теплі взаємини. Незважаючи на те, що конфлікт може бути і конструктивним і нести позитивні моменти в життя подружжя, урізноманітнити життя, допомогти у вирішенні протиріч, все ж кількість негативних наслідків конфліктів у багато разів перевищує позитивні.

Таким чином, для соціального психолога, який в подальшому, можливо, буде мати справу з різними типами сімей, в тому числі і з неблагополучними, знання основи даного типу міжособистісних взаємин має першорядну значимість.

ВИСНОВКИ

Дана випускна кваліфікаційна робота присвячена профілактиці та особливостям конфліктів у сім'ях. Доцільність вибору теми обумовлена тим, що в даний час спостерігається скорочення числа вступів в шлюб, при цьому кількість розлучень залишається стабільно високим. Важливо попередити руйнування сімейних відносин, а також навчити подружжя правильно, швидко та конструктивно вирішувати конфлікти. На це повинні бути направлені зусилля не тільки самої сім'ї, а й фахівців, які з ними працюють. В даній роботі були розглянуті поняття конфлікт та сімейний конфлікт, розкрито основні причини виникнення сімейних конфліктів та їх характеристику, висвітлено класифікацію та наслідки конфліктів у сім'ях. Виявлено, що джерелами порушення сімейних відносин є, як правило, зіткнення різних уявлень членів сім'ї про цілі родини, про конкретний зміст її функцій та способів їх реалізації, про розподіл ролей у сім'ї. Розглянуті основні технології та методи профілактики сімейних конфліктів, вказано про досвід роботи сімейних центрів у вирішенні цієї проблеми. Важливо знати, що існують різні технології виходу з конфліктів, яким також можуть навчити подружжя в сімейних центрах, які спрямовані на зміцнення сімейних відносин та профілактику розлучень. В ході дослідницької роботи було проведено аналіз особливостей сімейних конфліктів і результат показав, що в кожній в тій чи іншій мірі присутні різноманітні суперечки і конфліктні зіткнення, але ніхто не звертається за допомогою до досвідчених фахівців або в центри допомоги сім'ям. Всі труднощі подружжя вирішує самостійно, але при цьому більшість хотіли б навчитися навичкам безконфліктного спілкування.

Життя доводить, що конфлікт не відноситься до тих явищ, якими можна ефективно керувати на основі життєвого досвіду і здорового глузду. Конфлікт найбільш гострий спосіб усунення протиріч, що виникають в

процесі взаємодії, що полягає в протидії суб'єктів конфлікту і звичайно супроводжується негативними емоціями.

Сімейний конфлікт одне з найчастіших явищ сучасного життя. Він може виникнути навіть у дуже благополучній родині. Безсумнівно, яким по тривалості не був би конфлікт, він несе більше негативних наслідків, які перетікають в депресію, стрес, незадоволеність життям. Таким чином, сімейний конфлікт краще попередити.

Кожен член сім'ї повинен жити і діяти відповідно до етичних норм, поважати і любити своїх близьких та по можливості, не допускати розвитку конфліктів, тим більше не допускати, щоб конфлікт перейшов в «хронічну» стадію.

Дослідження міжособистісних подружніх відносин, проведені як вітчизняними, так і зарубіжними фахівцями, переконують нас в одному: неможливо насильно зробити людей щасливими, але розроблені фахівцями та доведені практикою методики психодіагностики подружніх відносин переконують у головному: можна допомогти подружнім парам та сім'ям вціліти, дати один одному ще один шанс та почати все по-новому.

З року в рік зростає кількість виконуваних досліджень і публікацій, проводяться спеціальні симпозиуми, успішно захищаються дисертації, робляться доповіді на конференціях з найрізноманітніших напрямків. Наукова і практична значимість сім'ї як об'єкта психологічного дослідження і впливу зумовлює і подальше зростання уваги до цієї теми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Алешина - М.: Мысль, 2007. - 175 с.
2. Андреева. Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений / Г. М. Андреева. - 5 е изд., испр. и доп. - М.: Аспект. Пресс, 2009. - 363 с.
3. Андреева Т.В. Психология семьи. Учебное пособие: Издательство «Речь» СПб., 2010. - 384с.
4. Андреева Т.В. Семейная психология. / Т.В. Андреева. - СПб.: Речь, 2006. - 244с.
5. Анцупов А.Я. Конфликтология в схемах и комментариях: [учеб. посб] / А.Я. Анцупов, С.В. Баклановский / 2-е изд., перераб. СПб.: Питер, 2009. - 161 с.
6. Анцупов, А. Я. Словарь конфликтолога / А.Я Анцупов, А.И. Шипилов - СПб.:Питер, 2006. - 528 с.
7. Бабосов Е. М. Конфликтология: [учеб. посб] / / Е.М. Бабосов. - Мн.: ТетраСистемс, 2-е изд., стереотип. - Мн.: Тетра Системс, 2001. - 464 с.
8. Бейкер К. Теория семейных систем М. Боуена: [Ст. амер. психолога] // Вопросы психологии. - 1991. - №6. - С. 155-164.
9. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : Курс лекцій / О. І. Бондарчук; Міжрегіон. акад. упр. персоналом (МАУП). - К., 2001. - 96 с.
- 10.Бурганова, Н. Т. Внедрение коммуникативного тренинга в учебный процесс при развитии коммуникативной компетенции студентов //Современные проблемы науки и образования. - 2014. - №6. С. 1-8.
- 11.Варга А. Я., Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс / А. Я. Варга, Т.С. Драбкина СПб.: Речь, 2001. - 144 с.
- 12.Вишневецкая, В. Н. Экспериментальное исследование психологических особенностей антиципации супругами развития своих семейных

- отношений [Текст] / В. Н. Вишневецкая // Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія. - 2000. - Вип. 5. - С.32-41.
13. Гасанова Б.М. «Диагностика внутреннего конфликта» в образовании и медицине // Педагогика и психология в высшем медицинском образовании. М.: МГМСУ, 2005. - С. 277-280
14. Гаспарян Ю.А. Семья на пороге XXI века: (Социол. проблемы) / Ю. А. Гаспарян; Под ред. К. Н. Хабибуллина; Нац. акад. наук респ. Армения. Ин-т философии и права. - СПб.: Петрополис, 1999. - 320 с.
15. Герасіна Л. М., Панов М. І., Остова Н. Я та ін. Конфліктологія / За ред. Л. М. Герасіної, М. І. Панова. - Харків: Право, 2002. - 256 с.
16. Готтман Дж. Карта любви / Дж. Готтман - М.: Эксмо, 2011. - 416 с.
17. Дойч М. Разрешение конфликта (Конструктивные и деструктивные процессы) // Социально-политический журнал. 1997. №1. С. 202-212.
18. Емельянов, С. Практикум по конфликтологии: учеб. пособие / С. Емельянов. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Изд-во Питер, 2009. - 384 с.
19. Иваненко, М. А. Консультирование как направление социальной профилактики межличностных конфликтов в семье в общеобразовательном учреждении [Текст] / М. А. Иваненко // Педагогическое образование и наука. - 2010. - N 7. - С. 79-83
20. Карнегі Д. Як подолати неспокій і почати жити. / Пер. з англ. - К.: Компанія ОСМА, 2015. - 272 с.
21. Ключкина, Э. С. Концепция социального сопровождения молодых семей с детьми: потенциал семейной политики на Кольском Севере / Э. С. Ключкина // Вестник ГОУ ВПО УГТУ-УПИ: материалы Всерос. науч.-практ. конф. / отв. ред. Ю. В. Вишневецкий. - Екатеринбург, 2005. - №3(55). - С. 289-293.
22. Ковалев С. В. Психология современной семьи / С.В. Ковалев. - М.: Просвещение, 1988. - 208 с.

23. Козырев, Г. И. Основы конфликтологии: учебник / Г.И. Козырев. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ИД ФОРУМ: ИНФРА-М, 2014. - 240 с.
24. Корольчук М.С. Психология сімейних взаємин [Текст] : навч. посіб. / М. С. Корольчук [та ін.]; за заг. ред. д-ра психол наук, проф. М. С. Корольчука. - К.: Ніка-Центр, 2010. - 296 с
25. Коряковцева, О. А. Социально-педагогическое сопровождение молодой семьи. / Коряковцева, О. А. - Кострома: КГУ, 2002. - 157 с.
26. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: [навч посіб] / Г. В. Ложкін, Н. І. Пов'якель.. - К.: ВД «Професіонал», 2006. - 416 с.
27. Ложкін, Г. В. Практикум з конфліктології [Текст] : для студентів вузів / Г. В. Ложкін, Є. В. Юрківський, І. Л. Моначин ; - Тернопіль: „Воля», 2005. - 168 с.
28. Лупьян, Я.А. Барьеры общения, конфликты, стресс./ Я.А. Лупьян. 2-е изд., доп. -Мн.: Высш.шк. - 1988. - 223 с.
29. Навайтис, Г. Семья в психологической консультации / Г.Навайтис. - М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЕК», 1999. - 224 с.
30. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия: Пер. с нем. / Общ. ред. А.В. Брушлинского и А.З. Шапиро, предисл. А.В. Брушлинского, коммент. А.З. Шапиро. - 98 с.
31. Прохорова, О. Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования : учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова. - 2-е изд., испр. М.: Сфера, 2005. - 224 с.
32. Рыбак, Е. В., Слепцова, Н. Г. Молодая семья в современном обществе: методическое пособие для специалистов по работе с семьей и молодежью / Под ред. Е. В. Рыбак. - М.: ООО «ТР-Принт», 2016. - 150 с.
33. Скотт Г. Способы разрешения конфликтов [Текст] / Г. Скотт Джини. - Киев, Издат. Об-во “Верзилин и К ЛТД”, 1991. - 190 с.

34. Сысенко В. А. Супружеские конфликты. конфликты: учебное пособие/В.А. Сысенко. М.: Мысль, 1989.- 173.
35. Тимохина А.В. Личностно-ориентированная психотерапия в психологической практике : Учеб. пособие для студ. психол. спец. вузов / А. В. Тимохина; Восточноукр. гос. ун-т. - Луганск, 1997. - 191 с.
36. Трохтий В.С. Психологическое здоровье : учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Трохтий. -2-е изд., испр. и доп. М.: Просвещение, 1996. 160 с.
37. Хеллингер Б. Порядки любви: Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. - 400 с.
38. Холостова, Е. И., Сорвина, А. С. Социальная работа: теория и практика- : учеб. пособие / под ред. Е.И.Холостовой, А.С.Сорвиной. - М.: ИНФРА-М, 2001. - 427 с
39. Цахаева А.А., Психология и педагогика: учеб. пособие / под ред. А.А. Цахаева, Сулаева Ж.А. Учебное пособие. Махачкала. 2009. - 312 с.
40. Шмелев А. Г. Острые углы семейного круга [текст] : (Психология обыденной жизни) / Шмелев А.Г. - М. : Знание, 1986. - 96 с.
- Шуман С.Г. Семейные конфликты: причины, пути устранения. / С.Г. Шуман, В.П. Шуман Брест: Лаборатория «Практической психологии и педагогики», 1992. - 180 с.