



«Նոր ժամանակի կրթություն» ՀԿ

**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱԴԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ**

**ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ
ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

**Հետազոտության թեման՝ Ընտանիքի հոգեբանություն,
կոնֆլիկտներ**

Առարկան՝ Հոգեբանություն

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Հայկուհի Մկրտչյան

Ուսումնական հաստատություն՝ N 132 հիմնական դպրոց

Երևան 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	3
Ընտանիքի կառուցվածքը և գործառույթները.....	4
Ընտանեկան կոնֆլիկտների առաջացման հիմնական պատճառները....	7
Ընտանեկան կոնֆլիկտների լուծման մեթոդները.....	10
Եզրակացություն.....	14
Օգտագործված գրականության ցանկ.....	15

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Վերջին տարիներին ընտանիքի հոգեբանության վերաբերյալ հետաքրքրությունը մեծապես աճել է: Հասարակության մեջ ընտանիքի դերն անհամեմատելի է որևէ այլ սոցիալական ինստիտուտի հետ: Ընտանիքը նպաստում է անհատականության, ստեղծագործական հնարավորությունների ձևավորմանը, անձի ինքնագարգացմանը և բազմաթիվ նպատակների իրականացմանը: Այն դիտարկվում է որպես բարոյական ազդեցության ինստիտուտ, որի ազդեցությունը մարդը զգում է ամբողջ կյանքի ընթացքում: Ընտանիքը կարելի է բնութագրել որպես փոքր սոցիալական խումբ, որի անդամները կապված են ամուսնական կամ ազգակցական հարաբերություններով, կենցաղի ընդհանրությամբ և փոխադարձ բարոյական պատասխանատվությամբ, և որի սոցիալական անհրաժեշտությունը պայմանավորված է հասարակության ֆիզիկական և հոգևոր վերարտադրության պահանջմունքով: Ցանկացած հասարակության համար ընտանեկան կոնֆլիկտը մշտապես արդիական է համարվել: Կոնֆլիկտը փոխհարաբերությունների գործընթացում առաջացող էական տարաձայնությունն է, այսինքն, փոխազդեցության մեջ ակտիվացած հակադրվող արժեքների, դիրքորոշումների, մոտիվների արտահայտում, որն ուղեկցվում է բացասական հույզերով: Կոնֆլիկտների հոգեբանական ուսումնասիրությունները նպատակ ունեն պարզաբանելու այն հոգեբանական օրինաչափությունները, որոնք ընկած են կոնֆլիկտների առաջացման և զարգացման հիմքերում: Ողջ կյանքի ընթացքում ընտանիքն անընդհատ բախվում է բարդ իրավիճակների, որոնք օբյեկտիվորեն խաթարում են անհատի ընտանեկան կյանքը և հանգեցնում կոնֆլիկտի: Ընտանիքի հոգեբանության և հոգեթերապիայի ուսումնասիրության առարկան սոցիալական կյանքի այլ ոլորտն է, որը ենթարկվում է հասարակական կարծրատիպերի ազդեցությանը: Յուրաքանչյուր ոք ծնվում է ընտանիքում և կյանքի մեծ մասն անցկացնում այնտեղ, ուստի սահմանափակ գիտելիքները շատ հաճախ բացասական ազդեցություն են թողնում կայուն ընտանեկան հարաբերությունների ձևավորման վրա: Այսպիսով, հիմք ընդունելով վերոնշյալը, հետազոտական աշխատանքի նպատակն է՝ ուսումնասիրել ընտանեկան կոնֆլիկտների տեսակները, գործառույթները, դրանց առաջացման պատճառները և հետևանքները:

1. ԸՆՏԱՆԻՔԻ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾՔԸ ԵՎ ԳՈՐԾԱՌՈՒՅԹՆԵՐԸ

Սոցիալական հոգեբանության ուսումնասիրությունների շրջանակներում իր կայուն տեղն ունի ընտանիքը: Ընտանիքը՝ որպես սոցիալական ինստիտուտ, ենթարկվում է որոշակի սոցիալական նորմերի, վարքի կանոնների փոփոխության, ունի իրավունքների ու պարտականությունների մի շրջանակ, որոնցով կարգավորվում են հարաբերություններն անդամների միջև: Սովորաբար ընտանիքի տեսակները դասակարգվում են ըստ կառուցվածքի: Ըստ այդմ, պետք է տարբերակել ընտանիքի 2 տեսակ՝ միջուկային և ընդլայնված: Միջուկային ընտանիքը կազմված է միայն հիմնական անդամներից՝ ամուսնական զույգից և նրանց զավակներից: Այստեղ գործում են անմիջական հարաբերությունները: Չնայած այս տիպի ընտանիքը ազգակցական կապեր է պահպանում կնոջ կամ ամուսնու հարազատների հետ, բայց այն մտում է անկախ: Մինչդեռ ընդլայնված ընտանիքում բացի ամուսիններից և նրանց երեխաներից, ընդգրկված են նաև պապը, տատը և այլ հարազատներ: Ընդլայնված ընտանիքի տեսակ կարող է լինել նաև, երբ երկու միջուկային ընտանիքներ միասին են ապրում: Ընտանեկան կյանքի ոլորտներն անմիջականորեն կապված են նրա անդամների որոշակի կարիքների բավարարման հետ: Հասարակության զարգացմանը զուգընթաց ընտանիքը փոփոխվում է, այսպիսով փոխվելով ընտանիքի անդամների դերերը և գործառույթները: Ժամանակակից ընտանիքն իրականացնում է հետևյալ գործառույթները՝

- *Տնտեսական գործառույթ*, երբ ընտանիքը՝ որպես տնտեսական միավոր, վաստակում է կենսական միջոցներ և ծախսում՝ ապահովելով իր նյութական բարեկեցությունը: Սա նշանակում է, որ այն ընտանիքի նյութական կարիքների բավարարումն է: Նախկինում տնտեսական գործառույթը հիմնականում ապահովում էր տղամարդը, իսկ ներկայումս այն բաշխվում է ընտանիքի տարբեր անդամների միջև:

- *Դաստիարակչական գործառույթը* հիմնված է հայրության, մայրության, երեխայի դաստիարակության և անհատական կարիքների բավարարման վրա: Այս գործառույթի շնորհիվ երեխան ընկալում է նախորդ սերունդների փորձը, հասարակության մեջ վարքի նորմերն ու կանոնները: Ընտանիքում ծնողներն ապահովում են երեխայի աճը և զարգացումը:

- *Հուզական գործառույթ*, որն ուղղված է ընտանիքում համակրանքի, հարգանքի, Էմոցիոնալ աջակցության և հոգեբանական պաշտպանության

ապահովմանը: Այսպիսով՝ հուզական գործառույթն օգնում է հասարակության անդամներին պահպանել հոգեկան առողջությունը:

- *Չաղորդակցական գործառույթ*, որը կարևոր դեր է խաղում ընտանիքի անդամների հոգևոր զարգացման գործընթացում: Շփման, մտքերի և կարծիքների փոխանակման արդյունքում ընտանիքի անդամները փոխազդում են միմյանց հետ՝ նպաստելով յուրաքանչյուր անդամի ինքնազարգացմանը:

- *Սոցիալական վերահսկողության գործառույթ*, որն ապահովում է ընտանիքի կողմից սոցիալական նորմերի իրականացումը՝ մասնավորապես ընդգրկելով երեխաների և տարեցների խմբերը, ովքեր տառապում են որևէ ֆիզիկական հիվանդությամբ¹:

Կյանքի տարբեր փուլերում ընտանիքի կառուցվածքը և գործառույթները փոխվում են՝ հիմնված ընտանիքում երեխաների առկայության կամ բացակայության, ինչպես նաև նրանց տարիքի վրա: Ընտանիքի կառուցվածքը թույլ է տալիս բաշխել անդամների իրավունքներն ու պարտականությունները, որոշել՝ ով է ղեկավարում ընտանիքը: Կառուցվածքի տեսանկյունից՝ կարելի է առանձնացնել ընտանիքներ, որոնցում բոլոր գործառույթների կազմակերպումն ու ղեկավարումը իրականացվում է ընտանիքի մեկ անդամի կողմից: Առավել հաճախ ընտանիքն ուղղված է անդամների միջև իրավունքների և պարտականությունների հավասար բաշխմանը, ինչպես նաև ընտանեկան բոլոր խնդիրների լուծման գործընթացում մասնակից դառնալուն: Ընտանիքի կառուցվածքի խախտումները հենց այդ կառուցվածքի այն հատկանիշներն են, որոնք խոչընդոտում են գործառույթների իրականացմանը: Երբեմն ընտանեկան կյանքում ամուսնիկների առջև դրված է խնդիր՝ պահպանելու հուզական և հոգևոր փոխազդեցությունը բոլորովին նոր պայմաններում, որոնք տարբեր են նախորդ պայմաններից: Չեռևաբար, այս ընթացքում որոշ խնդիրների կամ խախտումների առաջացումը բացառված չէ: Ընտանիքի խաթարման հիմնական աղբյուրներն են՝

1. ամուսնիկներից որևէ մեկի գերծանրաբեռնվածությունը, նրանց ֆիզիկական և բարոյական ուժերի գերլարումը,
2. հուզական-հոգևոր հարաբերությունների վերակառուցման անհրաժեշտությունը²:

¹ Леви В. Семейные войны. М.: Метафора, 2004.- 224 с.

² Бедненко Г.Б. Родовая магия: Обычаи и правила. П.: Невский проспект, 2004.- 213 с.

Ընտանիքի համակարգի կառուցվածքային տարրերի փոխհարաբերությունները բնութագրվում են հետևյալ հատկանիշներով՝ համախմբվածություն, հիերարխիա, ճկունություն, արտաքին և ներքին սահմաններ, ընտանիքի դերային կառուցվածք: Ընտանեկան համակարգում համախմբվածություն (կապ, հուզական մտերմություն, հուզական հեռավորություն) հայեցակարգն օգտագործվում է՝ նկարագրելու հարաբերությունների ինտենսիվության աստիճանը: Ընտանիքի կառուցվածքի առավել բնորոշ խախտումներից մեկը հիերարխիայի շրջումն է: Հիերարխիան ընտանեկան համակարգի չափորոշիչներից մեկն է, որը որոշում է յուրաքանչյուր անդամի դերը, իրավունքներն ու պարտականությունները, ընտանիքում ունեցած հեղինակությունն ու ազդեցությունը³: Հիերարխիայի խախտման դեպքում երեխան ավելի մեծ ուժ է ունենում, քան ծնողներից որևէ մեկը: Այս երևույթը դրսևորվում է հատկապես այն իրավիճակում, երբ երեխայի դաստիարակության հարցում որոշիչ դեր ունեն տատիկները (պապիկները), այլ ոչ թե անմիջական ծնողները: Միջուկային ընտանիքներում հիերարխիայի խախտումը տեղի է ունենում նշված դեպքերում՝

1. երեխա-ծնող կոալիցիա՝ ընդդեմ մյուս ծնողի,
2. չափազանց մեծ կախվածություն ծնողներից,
3. ծնողներից որևէ մեկի կամ երկուսի հիվանդություն և հաշմանդամություն,
4. երեխայի հիվանդություն կամ սիմպտոմատիկ վարքագիծ:

Սիբլինգային ենթահամակարգում հիերարխիան խախտվում է նաև այն դեպքում, երբ այդ հիերարխիան առհասարակ բացակայում է, և բոլոր երեխաները, անկախ տարիքից, հավասար են լինում: Սա տեղի է ունենում, երբ ծնողներից մեկի հեղինակությունն ավելի մեծ է լինում, իսկ ազդեցությունը երեխաների վրա ավելի ուժեղ, ինչի հետևանքով մյուս ծնողի հեղինակությունը թուլանում է: Այնուամենայնիվ, հիերարխիայի դրույթներից մեկն այն է, որ ընտանիքում ծնողները պատասխանատվություն են կրում երեխաների համար:

³ Черников А.В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. — Изд. 3-е, испр. и доп. М.: Независимая фирма "Класс", 2001. — 208 с.

2. ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԿՈՆՖԼԻԿՏՆԵՐԻ ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Կոնֆլիկտը երկու կամ ավել անձանց միջև բախումների կտրուկ սրացումն է, այլ կերպ ասած՝ հակամարտություն, որի ընթացքում կողմերից գոնե մեկը հակառակ կողմի գործողություններն ընկալում է որպես իր սեփական հետաքրքրություններին ուղղված սպառնալիք⁴: Կոնֆլիկտների հոգեբանական հետազոտությունները նպատակ ունեն պարզաբանելու այն հոգեբանական օրինաչափությունները, որոնք ընկած են կոնֆլիկտների առաջացման և զարգացման հիմքերում: Այստեղ առավել չափով կարևորվում են ներանձնային այնպիսի բովանդակություններ, ինչպիսիք են շարժառիթները, դրդապատճառները, հետաքրքրությունները, նպատակները, հուզական հակազդեցությունները և այլն: Կոնֆլիկտը հասարակական կյանքին բնորոշ սոցիալական երևույթ է: Քանի որ ընտանեկան կյանքում կոնֆլիկտներից խուսափելն անհնար է, ուստի այն պետք է դիտարկել որպես մարդու կյանքում տեղի ունեցող բնական գործընթաց: Ընտանիքում ինտենսիվ փոխազդեցության համակարգում դժվար է գոյակցել առանց վեճերի, կոնֆլիկտների, և ճգնաժամերի: Ընտանիք կազմելուց հետո ամուսինների միջև կարող են առաջանալ նաև հակասություններ, կոնֆլիկտներ, որոնք առաջ են բերում ներընտանեկան անբարենպաստ փոխհարաբերություններ: Այդ կոնֆլիկտները կարող են վերաբերվել ամուսնական կյանքի տարբեր կողմերին: Հոգեբանության մեջ կոնֆլիկտն ընկալվում է որպես մարդկանց միջև փոխադարձ բացասական հոգեվիճակ, որը բնութագրվում է հայացքների, շահերի և պահանջմունքների անհամատեղելիությամբ: Սա էլ իր հերթին հանգեցնում է բացասական վերաբերմունքի ձևավորմանը: Կոնֆլիկտը, որպես կանոն, առաջանում է ոչ թե մեկ, այլ մի շարք պատճառներով, որոնք են⁵

- Էգոիզմի (եսասիրություն) դրսևորում ամուսիններից որևէ մեկի կողմից,
- ընտանիքի անդամների չբավարարված պահանջմունքները,
- ամուսիններից մեկի կամ երկուսի մոտ ցածր ինքնագնատականի դրսևորում,
- ընտանիքում ամուսնու, կնոջ և ծնողների դերերի մասին պատկերացումների հակասում,

⁴ Шейнов В.П. Управление конфликтами: теория и практика. – Минск: Харвест, 2010. – 912с.

⁵ Елисеев Ю.Ю. Полный справочник психоаналитика. П.: Питер, 2007.- 178 с.

- երեխաների դաստիարակության մեթոդների ընտրության հարցում անհամաձայնությունն ամուսինների միջև,
- ամուսինների անհատական հատկանիշների ընդգծված տարբերություն, որն անտեսվում է փոխհարաբերությունների կառուցման գործընթացում:

Ընտանեկան կոնֆլիկտների առաջացման ամենատարածված պատճառը ամուսիններից մեկի կամ երկուսի մոտ եսասիրության դրսևորումն է: Այս իրավիճակում անձը մտածում է սեփական շահերի և կարիքների մասին, անտեսում է ընտանիքի մյուս անդամների ցանկությունները: Այսպիսով՝ եսասերն իր սեփական ցանկությունների բավարարումն ավելի կարևոր է համարում, քան մյուսների կարիքները կամ հոգսերը: Շատ հաճախ ընտանիքիում կոնֆլիկտ առաջանում է այն պատճառով, որ ամուսինները պարզապես չեն ցանկանում զիջել միմյանց: Ընտանեկան ներդաշնակությունը ցանկացած պահի կարող է խաթարվել, երբ ամուսիններից որևէ մեկը պարտադրում է սեփական կարծիքը: Յուրաքանչյուր մարդ իր հնարավորությունների մասին ունի որոշակի պատկերացում, որը զարգանում է ողջ կյանքի ընթացքում: Դեռևս մանկության տարիներին երեխայի մոտ ձևավորվում է ինքնագնահատական, որը տրվում է ընտանիքի անդամների և մտերիմների կողմից: Թեև անձը հասարակության և սոցիումի ազդեցությունից առավել անկախ ինքնագնահատական է ձեռք բերում, դրա ձևավորման վրա շարունակում են ազդեցություն ունենալ նշանակալի մարդկանց և խմբերի կարծիքները: Տարիների ընթացքում ինքնագնահատականը դառնում է տարբերակված՝ անհատը կյանքի տարբեր ոլորտներում իրեն գնահատում է անկախ մյուս ոլորտներում կրած հաջողություններից կամ անհաջողություններից: Շատ հետազոտողներ այս երևույթը կապում են իմացական ոլորտի զարգացման՝ վերլուծելու կարողությունների զարգացման հետ: Ինքնագնահատականը մարդու ինքնագիտակցության բաղկացուցիչ մասն է, որի միջոցով անհատը գնահատում է սեփական կարողությունները, հմտությունները, արժանիքները և թերությունները: Ընդհանուր ինքնագնահատականը կազմվում է մասնավոր ինքնագնահատականներից, որոնք վերաբերվում են անհատի գործունեության մի որևէ բնագավառի կամ որակների առանձին խմբի⁶:

⁶ Майерс Д. Социальная психология. СПб: Питер, 1997.

Համապատասխան ինքնագնահատական ունեցող անձը հստակ գիտի, թե ինչ է ցանկանում, և վստահ է իր հաջողություններում: Ամուսնական կոնֆլիկտները հաճախ առաջանում են ամուսինների հոգեբանական անհամատեղելիության պատճառով: Հոգեբանական համատեղելիությունը պայմանավորված է ամուսինների խառնվածքի տիպով և բնավորության գծերով⁷: Տարբեր հայացքներ և համոզմունքներ ունենալու հանգամանքը կարող է ավելի խորացնել կոնֆլիկտը: Անշուշտ, բնական է, որ մարդիկ տարբերվում են իրենց խառնվածքով, սակայն երբեմն ընդգծված տարբերությունները բացասական ազդեցություն են թողնում ընտանեկան հարաբերությունների վրա⁸: Հիմք ընդունելով վերոնշյալը՝ պետք է առանձնացնել ընտանեկան կոնֆլիկտների երկու հիմնական տեսակներ՝

- բաց կոնֆլիկտ (վեճեր, սկանդալներ, կռիվներ և այլն),
- թաքնված կոնֆլիկտ (ներքին դժգոհություն), որի ազդեցությունն ընտանեկան հարաբերությունների վրա նույնպես նկատելի է

Թե՛ բաց և թե՛ թաքնված կոնֆլիկտների մեծ մասը պայմանավորված է փոփոխվող պայմանների և դրանց հարմարվելու օբյեկտիվ հնարավորությունների բացակայությամբ: Ընդհանուր առմամբ, բաց և թաքնված կոնֆլիկտներն ավելի հեշտ է լուծել՝ ի տարբերություն կոնստրուկտիվ և դեկոնստրուկտիվ կոնֆլիկտների: Հատկապես դեկոնստրուկտիվ կոնֆլիկտները հանգեցնում են բացասական, ինչու ոչ նաև՝ քայքայիչ գործողությունների: Յուրաքանչյուր դեպքում կոնֆլիկտը զարգանում է հետևյալ փուլերով՝

- կոնֆլիկտային իրավիճակի առաջացում և ձևավորում,
- կոնֆլիկտային իրավիճակի ընկալում՝ ընտանիքի անդամներից առնվազն մեկի կողմից,
- բաց կոնֆլիկտային փոխազդեցության ձևավորում:

Ըստ ի հայտ եկած կոնֆլիկտի սրության աստիճանի՝ այն կարող է ուղեկցվել դժգոհությամբ, վիճաբանությամբ, սկանդալով և նույնիսկ ատելությամբ՝ այսպիսով ընտանիքում ստեղծելով տրավմատիկ միջավայր:

⁷ Хеллинггер. Порядки любви Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий. М: Институт психотерапии, 2003.- 400 с.

⁸ Fisher, R. J. Sources of conflict and method of conflict resolution (Rev Ed). 2000.

3. ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԿՈՆՖԼԻԿՏՆԵՐԻ ԼՈՒԾՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

Ժամանակակից հասարակությանը բնորոշ շատ արագ փոփոխությունները երբեմն հանգեցնում են նրան, որ անձը կողմնորոշվելու ժամանակ չի ունենում: Այս իրավիճակում մոռացվում են սոցիալական ամենակարևոր արժեքները, որոնք հարկավոր են անհատին՝ հաղթահարելու դժվարությունները և գոյատևելու սթրեսային պայմաններում: Արդյունքում առաջանում են կոնֆլիկտներ, որոնք թուլացնում են ընտանիքի բարոյական և ֆիզիկական «ուժը»: Կախված կոնֆլիկտի հաճախականությունից, խորությունից և լրջությունից՝ առանձնացնում են ճգնաժամային, կոնֆլիկտային, խնդրահարույց և նևրոտիկ ընտանիքներ:

- ճգնաժամային ընտանիքը ենթադրում է առավել սուր կոնֆլիկտների առկայություն և գերակշռում է կյանքի կենսագործունեության գրեթե բոլոր ոլորտներում, այսինքն՝ կոնֆլիկտի համար ազդակ կարող են դառնալ բոլոր պատճառները, այդ թվում՝ անհանդուրժողական, աններողամիտ և նույնիսկ թշնամական վերաբերմունք մեկը մյուսի նկատմամբ:

- Կոնֆլիկտային ընտանիքը ենթադրում է շահերի և հետաքրքրությունների մշտական բախում ընտանիքի անդամների միջև, որը հանգեցնում է բացասական զգայական վիճակների:

- Խնդրահարույց ընտանիքը բնութագրվում է երկարատև դժվարություններով, որոնք խարխլում են ընտանիքի կայունությունը: Օրինակ, կենցաղային խնդիրները, հիվանդությունները կամ ֆինանսական դժվարությունները հատուկ են խնդրահարույց ընտանիքներին, որտեղ նկատվում է փոխհարաբերությունների սրացում, ամուսիններից մեկի կամ երկուսի մոտ էլ հոգեկան խանգարումների դրսևորում:

- Նևրոտիկ ընտանիքներում առաջնային դեր ունի այն գործոնների կուտակումը, որոնք հանգեցնում են հոգեբանական դժվարությունների: Ընտանիքում նկատվում է բարձր տագնապայնություն, քնի խանգարում, ցանկացած առիթով հուզական դրսևորումներ, բարձր ագրեսիվություն և այլն: Ընդ որում, ամուսինների կոնֆլիկտային վարքագիծը կարող է դրսևորվել թողարկված կամ բաց ձևերով⁹:

⁹ 3. Канатаев Ю. А. Психология конфликта. – М.: ВАХ3, 1992.

Ընտանեկան կոնֆլիկտների կանխարգելումը և լուծումը կախված է դրանց նկատմամբ ընտանիքի անդամների վերաբերմունքից: Կոնֆլիկտների լուծումը ոչ մրցակցային, վերլուծական, խնդիրների լուծմանն ուղղված գործընթաց է, որը ենթադրում է կողմերի ուղղակի մասնակցությունը: Այսպիսով՝ կոնֆլիկտի լուծումը կողմերի համար անձնական նշանակություն ունեցող խնդրի փոխադարձ ընկալում և լուծման տարբերակների առաջարկում: Ընդ որում՝ կոնֆլիկտի լուծումը կարող է լինել լիարժեք և թերի: Կոնֆլիկտի լիարժեք լուծումը ենթադրում է կոնֆլիկտի թեմայի, առաջացման պատճառների և կոնֆլիկտային իրավիճակի վերացում: Մինչդեռ, կոնֆլիկտի թերի լուծման դեպքում ոչ բոլոր պատճառներն են վերացվում: Նման դեպքում՝ կարող ենք ասել, որ կոնֆլիկտի թերի լուծումը լիարժեք լուծման առաջին փուլն է: Ընտանեկան կոնֆլիկտների համար բնորոշ են ոչ միանշանակ և անհասկանալի իրավիճակները՝ կապված կոնֆլիկտների մեջ գտնվող մարդկանց վարքագծի հետ: Կոնֆլիկտում դրսևորվող վարքագիծը սովորաբար քողարկում է միմյանց մասին իրական զգացմունքներն ու պատկերացումները: Ընտանեկան կոնֆլիկտների լուծման մեթոդները բազմազան են՝ կախված ընտանիքի սոցիալ-հոգեբանական համակարգից և միջանձնային հարաբերությունների առանձնահատկություններից: Այնուամենայնիվ, կոնֆլիկտների լուծման յուրաքանչյուր մեթոդ ներառում է մի շարք փոխկապակցված գործողություններ, որոնք կազմում են վարքի կոնկրետ չափանիշներ՝ թույլ տալով խուսափել հետագա կոնֆլիկտների առաջացման հնարավորությունից: Ընտանեկան կոնֆլիկտների լուծման առաջին փուլը պատճառների բացահայտումն է, այսինքն՝ կոնֆլիկտային իրավիճակի ստեղծման նախադրյալների վերհանումը, որոնք երբեմն քողարկված են¹⁰: Կոնֆլիկտային իրավիճակի վերլուծությունը թույլ է տալիս ոչ միայն կառուցողական լուծումներ գտնել, այլ կանխել կոնֆլիկտի առաջացումը: Շատ հոգեբաններ, անդրադառնալով ընտանիքի հոգեբանության թեմային, իրենց հետազոտություններում առաջարկել են ընտանեկան կոնֆլիկտների կարգավորման տարբեր ուղիներ: Ընտանիքում կոնֆլիկտը կանխելու կարողությունը կայանում է նրանում, որ ընտանիքի անդամները պետք է ձգտեն հասկանալ միմյանց դիրքորոշումը, չմերժեն այն անմիջապես և կտրուկ, հնարավորություն տան մարդուն բարձրաձայնել միևնույն վերջ: Նման իրավիճակում հարաբերությունների ցանկացած հստակեցում

¹⁰ Зигерт В. Руководить без конфликтов / В. Зигерт, Л. Ланг. - М.: пер. Издво «Экономика», 2010. – 337 с.

ընդհանրապես բացառվում է, քանի որ դրանք կարող են միայն վատթարացնել ու սրել իրավիճակը: Ընտանեկան կոնֆլիկտների լուծման միջոցներից մեկը մարդկանց հետ հարաբերություններում «սոցիալական հեռավորության» սկզբունքները պահպանելու անհատի կարողությունն է: Սոցիալական հեռավորությունն արտահայտում է մարդկանց սոցիալ-հոգեբանական համատեղելիության, մոտիկության կամ հեռավորության աստիճանը, որը նպաստում է նրանց միջև փոխգործակցության ձևավորմանը: Ընտանեկան կոնֆլիկտների կարգավորման մյուս հայտնի մեթոդը «բազմազանության կանոնին» հետևելն է: Ընդհանրապես, ընտանիքում որքան տարբեր են բոլոր անդամների շահերը, այնքան ավելի մեծ է այդ շահերի համընկնումը, և հետաքար ավելի փոքր է կոնֆլիկտների առճակատման հավանականությունը: Այսպիսով, ընդհանրացնելով կոնֆլիկտի դրսևորման առանձնահատկությունների և լուծման մեթոդների մասին վերոնշյալ դրույթները, կարող ենք ենք առանձնացնել ընտանեկան կոնֆլիկտների զարգացման և կարգավորման 3 հիմնական եղանակներ, որոնք են՝

- կոնֆլիկտային իրավիճակի սրում, դինամիկա,
- ընտանեկան կոնֆլիկտի մշտական առկայություն,
- կոնֆլիկտային իրավիճակի հաջող և կառուցողական հաղթահարում:

Միևնույն ժամանակ, ընտանեկան կոնֆլիկտների լուծման գործընթացում պետք է ապահովել հաղթող-հաղթող սխեմայի իրականացմանը: Ընտանեկան հարաբերություններում «պարտվող» կողմ չպետք է լինի: Հոգեբաններն առանձնացնում են մի քանի հաջորդական քայլեր, որոնք կապահովեն այս սխեմայի իրականացումը.

1. սահմանել ընտանիքի անդամների կարիքները և պահանջմունքները,
2. պարզել կարիքների և պահանջմունքների բավարարման տարբերությունները,
3. մշակել լուծումներ, որոնք առավելագույնս կբավարարեն այդ կարիքները և պահանջմունքները,
4. հստակ ցույց տալ, որ կոնֆլիկտի մասնակիցները ոչ թե հակառակորդներ են, այլ ընտանիքի անդամներ¹¹:

Հոգեբանական տեսանկյունից՝ կոնֆլիկտներն ընտանիքում կարող են առաջացնել հոգետրավմատիկ միջավայր զույգերի, երեխաների, տատիկ-պապիկների համար: Կոնֆլիկտային ընտանիքում ամրապնդվում է շփման բացասական փորձը,

¹¹ <https://studfile.net/preview/3730678/page:23/>

կուտակվում են բացասական էմոցիաներ, որի արդյունքում ծագում են հոգետրավմաներ, որոնք հաճախակի արտահայտվում են անհանգստությամբ և ազդում անձի վրա: Հոգետրավմատիկ անհանգստություններից առանձնացնում են «ընտանեկան տագնապը», նյարդահոգեբանական լարվածությունը և մեղքի զգացումը: Ընտանեկան տագնապը արտահայտվում է վախի և սարսափի զգացումներով կապված ընտանիքի անդամների գործողությունների հետ: Նյարդահոգեբանական լարվածությունը հանդիսանում է գլխավոր հոգետրավմատիկ ապրումներից մեկը, որն արտահայտվում է վատ տրամադրությամբ, քնի խանգարումներով և զայրույթի նոպաներով: Իսկ մեղքի զգացումը կապված է ընտանիքի անդամների անձնային առանձնահատկություններով, մարդն իրեն զգում է մեղավոր կոնֆլիկտներից գոնե մեկի առաջացման համար, կարող է ընդունել ընտանիքի մյուս անդամների գործողությունները որպես մեղադրանք:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ցանկացած ընտանիքում վեճերն ու կոնֆլիկտներն անխուսափելի են, ուստի յուրաքանչյուր անդամ պետք է գիտակցի, որ պատասխանատվություն է կրում ընտանեկան ներդաշնակության և առողջ հարաբերությունների ապահովման համար: Այդ իսկ պատճառով ընտանիքում պետք է պահպանել հետևյալ գործառույթները՝

- կոնֆլիկտների թիվը հասցնել նվազագույնի, իսկ առաջացման դեպքում դրանց արագ լուծում գտնել,
- ընտանիքում ստեղծել առողջ-բարոյահոգեբանական մթնոլորտ բոլոր անդամների ֆիզիկական և հոգեկան զարգացման համար,
- բարիդրացիական հարաբերություններ հաստատել ընտանիքի բոլոր անդամների հետ՝ հիմնված սիրո և հարգանքի վրա:

Անշուշտ, վեճերը և կոնֆլիկտները յուրաքանչյուր հասարակության անբաժան տարրերն են, սակայն ճիշտ կառավարվող կոնֆլիկտը հաստատվում է որպես զարգացման և առաջընթացի միջոց, ուստի անհրաժեշտ է դրան դիմակայել ՝ դրանից դասեր քաղելու համար: Ընտանեկան ցանկացած խնդիր պահանջում է բոլոր անդամների համագործակցությունը, ինչպես նաև վերափոխում և հարմարեցում նոր իրավիճակին: Այսպիսով, հիմք ընդունելով ընտանիքի հոգեբանական առանձնահատկությունների, դրանում առկա կոնֆլիկտների առաջացման հնարավորությունների վերաբերյալ կատարված ուսումնասիրությունների վրա, եկանք այն եզրակացության, որ՝

- ընտանեկան կյանքի ոլորտներն անմիջականորեն կապված են նրա անդամների որոշակի կարիքների բավարարման հետ, որոնք չբավարարելու դեպքում մեծանում է կոնֆլիկտային իրավիճակի առաջացման հավանականությունը:
- Ընտանիքում կոնֆլիկտ կարող է առաջանալ ցանկացած պահի և ունենալ արդյունք՝ պայմանավորված կոնֆլիկտի հանդեպ անդամների վերաբերմունքով:
- Ընտանեկան կոնֆլիկտը անդամների միջև սուր հակասություն է կամ բախում, որը կողմերից յուրաքանչյուրի համար ունի գործնական և անձնական նշանակություն:
- Կոնֆլիկտի լուծումը ենթադրում է խնդիրների կարգավորման գործընթաց, որը կբավարարի ընտանիքի անդամների բոլոր կարիքները:
- Մշակել ընտանեկան խնդիրների լուծման արդյունավետ տարբերակներ:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Бедненко Г.Б. Родовая магия: Обычаи и правила. П.: Невский проспект, 2004.- 213 с.
2. Елисеев Ю.Ю. Полный справочник психоаналитика. П.: Питер, 2007.- 178 с.
3. Зигерт В. Руководить без конфликтов / В. Зигерт, Л. Ланг. - М.: пер. Издво «Экономика», 2010. – 337 с.
4. Канатаев Ю. А. Психология конфликта. – М.: ВАХЗ, 1992.
5. Леви В. Семейные войны. М.: Метафора, 2004.- 224 с.
6. Майерс Д. Социальная психология. СПб: Питер, 1997.
7. Хеллингер. Порядки любви Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий. М: Институт психотерапии, 2003.- 400 с.
8. Черников А.В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. Изд. 3-е, испр. и доп. М.: Независимая фирма "Класс", 2001.-208 с.
9. Шейнов В.П. Управление конфликтами: теория и практика. – Минск: Харвест, 2010. – 912с.
10. Fisher, R. J. Sources of conflict and method of conflict resolution (Rev Ed). 2000.
11. <https://studfile.net/preview/3730678/page:23/>
12. <https://seldonsk.ru/2019/01/3139/>