

Dr Zofia Frączek

Uniwersytet Rzeszowski

Konflikty w rodzinie i propozycje ich rozwiązywania

Conflicts in family and solution ideas

Streszczenie

W życiu doświadczamy wielu konfliktów, są to zarówno konflikty zewnętrzne, jak i wewnętrzne. Konflikty mogą nas niszczyć, ale i wzmacniać, wiele zależy od tego, jak rozwiązaliśmy zaistniałą sytuację konfliktową. Konstrukttywne wyjście z takiej sytuacji rozwija w człowieku dojrzałość i umiejętność pokonywania kolejnych trudności. Uczy rzetelnej oceny siebie, swoich oczekiwań i zrozumienia dla potrzeb partnera oraz kształtuje trwałe relacje międzyludzkie. Dla osiągnięcia tych korzyści niezbędna jest wiedza o istocie konfliktów i ich rozwiązywaniu. W tekście tym podjęto próbę ukazania zjawiska konfliktów w rodzinie, przybliżenia ich przyczyn i możliwości rozwiązywania.

Słowa kluczowe: rodzina, konflikty wewnętrzne, konflikty zewnętrzne, rozwiązywanie konfliktów.

Abstract

In our lives we experience many conflicts, both internal and external. Conflicts might either destroy or enhance us- it depends on solution chosen to the problem. Constructive solution develops maturity and ability to conquer difficulties. It teaches honest evaluation of ourselves, our expectations and understanding for partner's needs as well as shapes long- lasting interpersonal relations. To obtain those advantages, knowledge about essence of conflicts and their solving is indispensable. In this text, the author made an attempt to present the phenomenon of conflicts in family, their reasons and solution possibilities.

Keywords: family, internal conflicts, external conflicts, problems solving.

Próba interdyscyplinarnego spojrzenia na konflikt

Pojęcie konfliktu pochodzi z języka łacińskiego od słowa *conflictus* oznaczającego zderzenie. Bywa ono wyjaśniane jako równoczesne wystąpienie dwóch sprzecznych dążeń pomiędzy jednostkami lub zbiorowościami ludzi (grupami, społecznościami, narodami), którego przyczyną jest zagrożenie, albo też rzeczywiste zmniejszenie szans życiowych jednej strony przez drugą. Przyczyną konfliktu może też być różny stosunek obydwu stron do określonych wartości. O konflikcie mówimy także w przypadku wystąpienia u tej samej jednostki dwóch

potrzeb, które równocześnie nie mogą być zaspokojone, lub dwóch sprzecznych motywów¹.

Problematyka konfliktu jest przedmiotem zainteresowań przedstawicieli różnych dyscyplin naukowych – filozofów, psychologów, socjologów, stąd wielość autorskich stanowisk i różnorodność definicyjnych ujęć funkcjonujących w opracowaniach naukowych.

Nawet w obrębie tej samej dyscypliny występują różne stanowiska związane z percepcją konfliktu. W filozofii problematyka konfliktów i sprzeczności podejmowana była już w starożytności (Heraklit, Arystoteles). Zjawiska te rozważane były głównie w kategoriach epistemologicznych, jako sprzeczności o charakterze logicznym czy semantycznym. Podobnie interpretowano konflikt w czasach późniejszych: średniowieczu (Jan z Mirecourt), odrodzeniu i oświeceniu (W. Leibniz, F. Herbart, E. Kant), choć coraz częściej sprzeczności i konflikty dostrzegano także w przyrodzie, społeczeństwie i kulturze. Problematykę tę rozwijał również G. Hegel, formułując prawo logiki, wskazujące na to, że każdemu prawdziwemu twierdzeniu odpowiada nie mniej prawdziwe przeczenie, każdej tezie antyteza, z których wyłania się synteza. Myślenie człowieka wiąże się z istnieniem sprzeczności, które prowadzą do prawdy. Ontologiczne podejście do konfliktu przedstawił K. Marks. W opracowanej przez siebie teorii wszelkie zmiany zachodzące w świecie wiązał on z istnieniem wewnętrznych sprzeczności, przeciwieństw oraz przeciwstawnych tendencji, zawartych w każdym realnym przedmiocie, zjawisku i procesie. Ich ścieranie się jest siłą napędową rozwoju, pozwala na przechodzenie od form niższych do wyższych².

Duże zainteresowanie problematyką konfliktu występuje na gruncie socjologii. Do prekursorów należą: Ibin Chaldun oraz Polibiusz. W czasach nowożytnych kwestię tę podejmowali: T. Hobbes, A. Comte, C. Cooley, E. Durkheim. Współcześnie rozwijali ją m.in. L. Coser, P. Cohen, czy też R. Dubin. Z istniejącej wielości stanowisk badaczy interesujących się problematyką konfliktu wyłaniają się trzy podejścia. W pierwszym konflikt postrzegany jest jako zjawisko destrukcyjne, naruszające równowagę, stabilność i integrację społeczną. W ujęciu drugim traktuje się konflikt jako istotną siłę zmian społecznych, które tkwią w strukturze społecznej. Dostrzega się jego rolę w procesach twórczych, innowacyjnych, w postępie. Podejście trzecie wiąże się z analizowaniem sprzeczności w kontekście warunków społeczno-ustrojowych. Ukazuje się tu konflikt jako coś, co towarzyszy sprzecznościom o charakterze antagonistycznym, rozbieżnościom klasowym w układzie stosunków społecznych³.

Problematyka konfliktu była i jest przedmiotem zainteresowań badawczych także reprezentantów psychologii. Darwiniści traktowali konflikty społeczne jako

¹ W. Okoń, *Nowy słownik pedagogiczny*, Warszawa 2001, s. 179.

² A. Olubiński, *Konflikty małżeńskie a warunki i efekty wychowania w rodzinie*, Toruń 1987, s. 16.

³ Tamże, s. 17.

walkę o przetrwanie poprzez eliminację osobników słabszych. Freudyści dopatrywali się źródeł indywidualnych i zbiorowych konfliktów w ludzkich instynktach, które nie podlegają wpływom żadnych czynników zewnętrznych. Psychoanalitycy (Z. Freud) za główną przyczynę konfliktów uważali sprzeczności pomiędzy instynktownym Ja a uwarunkowanym społecznie Superego oraz pomiędzy instynktem życia a instynktem śmierci. Na gruncie psychologii społecznej mówi się o konfliktach interpersonalnych – wewnątrz- i międzygrupowych (K. Horney) oraz konfliktach wewnątrzosobowościowych (np. K. Levin, J. Dollard, H. Appley), które wiążą się z występowaniem u jednostki co najmniej dwóch potrzeb, których jednocześnie zaspokojenie nie jest możliwe. Reprezentant psychoanalizy kulturowej E. Fromm postrzega rozwój człowieka jako coś, co dokonuje się dzięki nieustającemu konfliktowi pomiędzy potrzebami społecznymi człowieka a potrzebami indywidualnymi jednostki. Oprócz osobotwórczej roli sprzeczności sił wewnętrznych badacze dostrzegają także znaczenie zewnętrznych konfliktów jednostki związanych z jej zderzaniem się ze światem zewnętrznym (np. A. Adler, K. Levin, J. Nuttin, K. Obuchowski). Zwracają uwagę na to, że nie każdy konflikt ze środowiskiem ma dla niej osobotwórcze znaczenie. Rola konfliktu jest odmienna na różnych etapach rozwoju jednostki. Może on stać się przyczyną regresu lub fiksacji i trwałego wypaczenia rozwoju człowieka⁴.

Konflikty w rodzinie – ich rodzaje

W szeroko rozumianych procesach wychowania konflikt można analizować jako szereg sprzecznych zjawisk ujawniających się pomiędzy poszczególnymi elementami rzeczywistości wychowawczej. Można go rozpatrywać jako pewien rodzaj stosunków interpersonalnych, który wiąże się z dążeniem jednej ze stron do określonego stanu rzeczy wtedy, kiedy druga chciałaby jego zmiany. Konflikty mogą dotyczyć celów, jakie chcemy realizować; przydziału środków (np. pieniędzy, czasu); decyzji, jakie mają być podjęte; zachowań uznawanych za pożądane czy też poprawne i niepożądane, niepoprawne⁵.

Analiza konfliktu jako czynnika oraz składnika struktury wychowania wymaga wyodrębnienia w nim takich elementów, jak: wielkość (siła, natężenie); główne formy prowadzonej walki; sposoby rozwiązywania sytuacji konfliktowej; zasadnicze rodzaje i typy konfliktu. Mając na względzie siłę i intensywność ujawniania się konfliktu, można wyodrębnić pięć jego faz:

- kolizje – charakteryzuje je najmniejszy stopień rozbieżności stanowisk, poglądów, elementów systemu;

⁴ Tamże, s. 19–22.

⁵ T. Rostowska, *Konflikt międzypokoleniowy w rodzinie*, Łódź 2001, s. 8.

- sprzeczności – ma tu miejsce bardziej widoczne i trwałe natężenie rozbieżności;
- napięcia – występujące rozbieżności pozostawiają wyraźne ślady;
- starcia – mają znacznie większe nasilenie, a także burzliwy przebieg;
- konfrontacje – to konflikty o skrajnie burzliwym oraz agresywnym charakterze.

Konflikt nie musi obejmować wszystkich stadiów rozwojowych. Jednakże każda faza charakteryzuje się określonym czasem trwania, istotnością problemów, których dotyczy, formami prowadzonej walki, sposobami rozwiązań oraz zakresem zaangażowania partnerów w konflikt⁶.

Rodzina stanowi podstawowe środowisko życia człowieka. Wszystko co dzieje się w rodzinie, wpływa na kondycję jej członków. Konflikty występujące w tym środowisku i ich rozwiązywanie ma szczególne znaczenie dla atmosfery życia rodzinnego⁷.

Konflikt w środowisku rodzinnym, w ocenie T. Rostowskiej, należy rozpatrywać w sześciu fazach:

- pojawienie się sprzeczności w stosunkach między członkami rodziny (mogą one dotyczyć celów, potrzeb, zainteresowań, ideałów);
- wzrost napięcia, niezadowolenia i frustracji, które utrudniają interakcje oraz komunikacje między członkami rodziny i przesuwają ich zainteresowania z płaszczyzny współdziałania na płaszczyznę konfliktu;
- pojawienie się ostrych podziałów pomiędzy członkami rodziny, które utrudniają, albo też wręcz uniemożliwiają im współdziałanie. Ujawniają się: niechęć, uprzedzenia, wrogość, nienawiść. Na tym etapie występuje z reguły próba racjonalizacji sprzeczności, chęć wyjaśnienia i uzasadnienia działania;
- generalizacja problemów w wyniku utrzymywania się nierozwiązanej do końca sytuacji konfliktowej. Ujawnianie się nowych sytuacji konfliktowych, a w konsekwencji uciekanie się do nacisków oraz agresji jako metod rozwiązania sporu;
- podjęcie przez jedną ze stron konfliktu próby rozwiązania nieporozumień i sporów przez walkę, która może przyjąć formę nacisków, ukrytej lub jawnej agresji, albo też utworzenia wrogiej koalicji z pozostałymi członkami rodziny;
- pojawienie się dążeń do eliminacji konfliktu i normalizacji sytuacji. Postawa taka może być wynikiem pełnego zwycięstwa jednej ze stron konfliktu i jej dążenia do zbudowania własnego ładu, lub też wyczerpania się wszystkich uczestników konfliktu i dążenia do spokoju, a niekiedy prowadzonych negocjacji i przyjętych kompromisów⁸.

W rodzinie mogą występować konflikty trwałe (nierozładowane) i otwarte, które mają charakter przemijających zatargów. W przypadku konfliktów trwałych

⁶ A. Olubiński, *Konflikty małżeńskie a warunki i efekty wychowania w rodzinie...*, s. 12–13.

⁷ Z. Frączek, *Wychowawcze funkcjonowanie rodziny a zachowanie się uczniów w środowisku szkolnym*, Rzeszów 2017, s. 57–58; H. Gurtler, *Jak rozwiązywać konflikty w rodzinie*, tłum. M. Kaczorowska, Warszawa 2003, s. 9.

⁸ T. Rostowska, *Konflikt międzypokoleniowy w rodzinie...*, s. 14.

dochodzi do potęgowania się siły emocjonalnej powstałych rozbieżności, kumulacji napięcia dezorganizującego życie rodziny, zaniedbywania obowiązków, uzależnienia, zdrady małżeńskiej, a w konsekwencji nawet rozbicia rodziny.

Konflikty w rodzinie mogą mieć charakter wewnętrzny (intrapSYchiczny) i występować jako sprzeczność dwóch niedających się pogodzić motywów działania tej samej jednostki, lub też zewnętrzny (interpersonalny) i występować jako zderzenie się antagonistycznych tendencji reprezentowanych przez dwie lub więcej osób.

W obrębie konfliktu interpersonalnego w rodzinie można wyróżnić konflikt dotyczący treści i konflikt dotyczący relacji. Konflikty treściowe odnoszą się do przedmiotów, wydarzeń, czasem osób, tj. tego, co znajduje się na zewnątrz osób uwikłanych w konflikt. Konflikty relacyjne zaś obejmują różnorodne aspekty życia rodzinnego, a zwłaszcza reguły, normy dotyczące stosunków pomiędzy partnerami interakcji w różnym wieku i pozycji w rodzinie, o różnym statusie społecznym, autorytecie i aspiracjach. W codziennym życiu rodzinnym elementy jednego i drugiego konfliktu współwystępują ze sobą⁹.

Konflikty interpersonalne występujące w rodzinie przebiegają na wielu płaszczyznach, niemożliwa jest bowiem pełna zgodność poglądów, przekonań i postaw wszystkich jej członków. Dotyczą relacji zachodzących pomiędzy samymi rodzicami, rodzicami i dziećmi, dziadkami i dziećmi, a także samymi dziećmi.

Konflikty w rodzinie można także podzielić na konflikty związane z nagłymi wydarzeniami – pojawienie się choroby, śmierć członka rodziny oraz konflikty rozwojowe, które są wpisane w naturalny rytm życia człowieka w rodzinie, powiązane z okresami, w jakich to życie przebiega, dla których charakterystyczne jest nasilanie się pewnych konfliktów. Okresy te obejmują: dzieciństwo, dorastanie, życie małżeńskie, czas rodzicielstwa, wiek dojrzały. W każdym z wyróżnionych okresów konflikty mają swoją specyfikę, a wyraźnie narastają w momentach przejściowych, np. gdy dziecko dorasta; kiedy poszukuje partnera; zawiera związek małżeński; gdy samo staje się rodzicem. Konflikty, z jakimi zmagają się w tych okresach człowiek, mogą być konfliktami zewnętrznymi lub wewnętrznymi. Najczęściej występują jedno i drugie, nakładając się niekiedy na siebie.

W dzieciństwie młody człowiek zmagają się z konfliktami wewnętrznymi powiązanimi ze ścieraniem się potrzeb charakterystycznych dla tego okresu życia, np. potrzeby bliskości rodzica z potrzebą poznawania świata; chęci kontynuowania zabawy ze zmęczeniem oraz sennością. Pojawiają się również konflikty zewnętrzne związane np. ze zderzeniem się chęci dziecka do samodzielnego decydowania o własnej aktywności z zakazami rodziców, a także różnymi, sprzecznymi dążeniami rodzeństwa.

W wieku szkolnym konflikty zewnętrzne nasilają się, narastają bowiem sprzeczności pomiędzy potrzebami dziecka związanymi z funkcjonowaniem w środowisku

⁹ Tamże, s. 9.

rówieśniczym oraz chęcią bycia akceptowanym przez to środowisko a oczekiwaniami rodziców i nauczycieli dotyczącymi jego aktywności. Chodzi tu m.in. o spędzanie przez dziecko czasu wolnego, jego stosunek do obowiązków szkolnych, wygląd zewnętrzny (strój, fryzura).

Najbardziej obciążony konfliktami jest wiek dorastania. Występuje tu bowiem bardzo silne dążenie człowieka do bycia niezależnym, zdobycia uznania w środowisku młodzieżowym, znalezienia miłości, a w dalszej perspektywie założenia rodziny. Intensyfikują się w tym okresie konflikty zewnętrzne związane z relacjami z członkami rodziny, nauczycielami i rówieśnikami, a wiążą się one z realizacją procesu edukacyjnego; wypełnianiem obowiązków domowych; podejmowaną aktywnością zarobkową; doborem towarzystwa, w którym młody człowiek przebywa; jego wyglądem zewnętrznym, językiem, jakim się posługuje i ogólnie zachowaniem. W tym okresie narastają także konflikty wewnętrzne związane z przeżywaniem własnej wartości. Nie wystarczają już bowiem młodemu człowiekowi wyrazy akceptacji ze strony środowiska rodzinnego, bardzo mocno poszukuje on potwierdzenia uznania ze strony rówieśników, a szczególnie przedstawicieli płci przeciwnej, ważnym kryterium przeżywania swojej wartości staje się atrakcyjność zewnętrzna, uroda.

Życie małżeńskie przynosi nowe konflikty zewnętrzne związane z dorastaniem do prawdziwego partnerstwa w związku. Mogą one stanowić konsekwencję braku dojrzałości i nieustannego przeżywania konfrontacji marzeń dotyczących partnera z rzeczywistością oraz dążenia do podporządkowania, „wychowania” sobie partnera. Konflikty zewnętrzne mogą też wynikać z egoizmu partnerów i braku zrozumienia, że mimo zachowania przez każdego z nich autonomii, w dojrzałej miłości ponad „ja” i „ty” wyrasta perspektywa „my”, poczucie wspólnoty i współodpowiedzialności, które trzeba uznać i właściwie nimi gospodarować. Istotna w tym okresie jest także kwestia dojrzewania miłości i zrozumienia przez partnerów, że w ciągu ich życia zmienia ona swoje oblicze, przestaje być spontaniczna i fantazyjna. Z biegiem czasu jej podstawy stają się coraz bardziej realistyczne, faktograficzne, zbudowane na wspólnych przeżyciach oraz doświadczeniach, i to one właśnie prawdziwie i głęboko ludzi łączą. Niektórym osobom może się wtedy wydawać, że ten brak spontaniczności jest dowodem zaniku miłości, a to z kolei rodzi podejrzenia o zdradę i konflikty. W tym okresie życia małżeńskiego człowiek zmaga się także z różnymi konfliktami wewnętrznymi powiązаныmi w szczególności ze sprzecznymi dążeniami wynikającymi z wielości posiadanych przez niego atrakcyjnych planów życiowych oraz przeżywania własnej wartości.

Konflikty okresu rodzicielskiego to konflikty wewnętrzne, związane m.in. z podejmowaniem decyzji o urodzeniu pierwszego dziecka, a kiedy przyjdzie już ono na świat, z rozstrzyganiem dylematów związanych z jednej strony z potrzebą realizacji przez rodzica swoich aspiracji, a z drugiej z koniecznością poświęcania dziecku dużej ilości czasu. W okresie tym występują również konflikty zewnętrzne. Ujawniają się np. w sytuacji, w której jeden z partnerów chciałby już mieć dziecko,

a drugi nie jest jeszcze zdecydowany. Wiążą się także z różnymi preferencjami rodziców odnoszącymi się do sposobów wychowywania potomstwa oraz organizowania jego życia.

W wieku dojrzałym nasilają się konflikty wewnętrzne związane z przeżywaniem własnej wartości. Zachodzące w organizmie ludzkim zmiany biologiczne wywołują spadek sprawności fizycznej i atrakcyjności estetycznej, a to obniża samopoczucie człowieka i negatywnie wpływa na jakość jego życia. Liczne są również konflikty zewnętrzne – często wiążą się one z odchodzeniem dorosłych dzieci z domu rodzinnego i odmiennymi opiniami rodziców na temat podejmowanych przez nich decyzji. Ujawniają się także konflikty związane z oddziaływaniem dziadków na wnuki i ich wchodzeniem w role rodzicielskie – matki oraz ojca. W tym okresie występują również konflikty w życiu zawodowym człowieka, nasilają się w sytuacji, kiedy dążenie dojrzałych i doświadczonych pracowników do zachowania pozycji i autorytetu spotyka się z aspiracjami osób młodych, ambitnych i zabiegających o szybki zawodowy awans. W tym czasie mogą również pojawić się konflikty małżeńskie. Występują wtedy, kiedy jeden z partnerów odczuwając swobodę wynikającą z usamodzielnienia się dzieci, zaczyna poszukiwać nowego atrakcyjnego partnera.

Przedstawione tu konflikty wewnętrzne i zewnętrzne, jakie towarzyszą człowiekowi na różnych etapach życia rodzinnego, nie wyczerpują podjętej problematyki, są to jedynie przykłady, które można rozwijać. Wielość i złożoność konfliktów, w jakie uwikłany jest człowiek, wynika z tego, że są one zdeterminowane licznymi uwarunkowaniami, m.in. jego indywidualnością, doświadczeniami oraz czynnikami społeczno-kulturowymi.

Przyczyny konfliktów w rodzinie

Przyczyny konfliktów występujących w rodzinie zostały już dość obszernie omówione, gdyż od lat podejmowano tę kwestię w literaturze naukowej. Warto tu przytoczyć choćby wybrane autorskie stanowiska i odwołać się do autorytetów w zakresie eksploracji rodziny jako środowiska życia i rozwoju człowieka.

Dla przykładu H. Izdebska zwróciła uwagę na szczególne znaczenie relacji małżeńskich dla kształtowania się korzystnego klimatu życia rodzinnego i scharakteryzowała główne przyczyny konfliktów pomiędzy małżonkami, do których zaliczyła:

- kształtowanie się intymnych stosunków pomiędzy małżonkami – obejmują one sprawy najbardziej osobiste, ściśle związane z życiem wewnętrznym małżonków (więź uczuciową pomiędzy małżonkami; współżycie seksualne; sposób reagowania na siebie po latach wzajemnego pożycia);
- kwestie związane z codziennym życiem rodziny – wiążą się z obowiązkami wypełnianymi poza domem rodzinnym oraz w domu (dbałość o higienę domu

- rodzinnego; zakupy; przygotowywanie posiłków; gospodarowanie budżetem rodzinnym; organizowanie czasu wolnego);
- stosunek rodziców do dzieci i ich wychowania – szczególnie ważna jest tu konsekwencja i jednomysłność rodziców w postępowaniu z dzieckiem oraz niefaworyzowanie któregoś z dzieci;
 - zmiany charakterologiczne jednego, albo też obojga małżonków;
 - rozbieżności w sferze indywidualnych dążeń, aspiracji i osiągnięć;
 - subiektywną ocenę własnego małżeństwa i doznawanej w nim satysfakcji¹⁰.

Podobnie problematykę zaprezentował F. Adamski, ukazując źródła konfliktów w rodzinie, omówił następujące grupy przyczyn: psychogenne; będące wynikiem rozbieżności dążeń i interesów; niedopasowania uczuciowego i seksualnego; będące wynikiem złych warunków ekonomiczno-materialnych rodziny; nieodpowiedniego podziału ról¹¹.

Interesującą systematyzację przyczyn konfliktów w rodzinie przedstawiła M. Ryś, która wskazała na trzy podstawowe ich grupy:

- przyczyny tkwiące w rodzicach (negatywne cechy osobowościowe i postawy rodzicielskie);
- przyczyny tkwiące w dzieciach (temperament, poziom aktywności psychofizycznej, zaangażowanie społeczne, poziom uległości i posłuszeństwa);
- negatywne sytuacje wychowawcze (nieobecność rodziców w procesie wychowania dzieci, brak umiejętności wychowawczych rodziców, niewłaściwa komunikacja z dzieckiem, nieznanie potrzeb dziecka)¹².

Problematyka przyczyn konfliktów występujących w rodzinie jest przedmiotem zarówno rozważań teoretycznych, jak i badań empirycznych. Niżej zostaną przedstawione wyniki wybranych badań zrealizowanych na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat.

W roku 2002 badania takie przeprowadzone zostały przez CBOS¹³. Zrealizowano je wśród osób pozostających w związkach małżeńskich (lub partnerskich), które zapytano o to, jakie są przyczyny nieporozumień w tych związkach, co wywołuje sprzeczki i awantury w domu? Badani mieli się odnieść do zaproponowanych kategorii (przyczyn), określając częstotliwość ich występowania. Wyniki obrazuje tabela 1.

Z analizy zebranych danych wynika, że większość wymienionych sytuacji „rzadko” wywołuje nieporozumienia między małżonkami. Jednakże ze względu na nieprecyzyjność miar „często” i „rzadko” nie należy lekceważyć konfliktów, które

¹⁰ H. Izdebska, *Przyczyny konfliktów w rodzinie*, Warszawa 1978, s. 62.

¹¹ F. Adamski, *Socjologia małżeństwa i rodziny. Wprowadzenie*, Warszawa 1982, s. 41.

¹² M. Ryś, *Uwarunkowania konfliktów i kryzysów w małżeństwie i rodzinie. Przyczyny, przebieg, skutki i sposoby rozwiązywania* [w:] *Rodzice i dzieci. Psychologiczny obraz sytuacji problemowych*, red. E. Milewska, A. Szymanowska, Warszawa 2000, s. 29–31.

¹³ https://cbos.pl/SPISCOM.POL/K_037_02.PDF (dostęp: 05.10.2018).

w opinii badanych występują okazjonalnie. Uzasadnione wydaje się być, przynajmniej w odniesieniu do niektórych z nich, analizowanie obu tych kategorii łącznie. Dane procentowe ukształtowały pewną hierarchię przyczyn nieporozumień i konfliktów, w której trzy pierwsze miejsca zajmują: problemy finansowe rodziny, podział obowiązków domowych i rodzinnych, bezrobocie któregoś z członków rodziny.

Tabela 1. Przyczyny nieporozumień w rodzinie

Wskazania	Odpowiedzi osób pozostających w związkach małżeńskich (lub partnerskich)		
	tak, często	tak, rzadko	nie
sytuacja finansowa	18%	31%	51%
podział obowiązków domowych i rodzinnych	7%	29%	64%
bezrobocie kogoś z rodziny	10%	18%	72%
kłopoty sprawiane przez dzieci	4%	21%	75%
brak porozumienia co do sposobów wychowywania dzieci	2%	17%	81%
warunki mieszkaniowe	6%	12%	82%
nadużywanie alkoholu przez kogoś z rodziny	5%	13%	82%
wtrącanie się teściów, dziadków w sprawy rodzinne	4%	12%	84%
współżycie seksualne, lęk przed niechcianą ciążą	2%	8%	90%
niewierność małżeńska	2%	2%	96%
inne przyczyny	2%	5%	93%

* badani mogli udzielić kilku wskazań

Źródło: https://cbos.pl/SPISCOM.POL/K_037_02.PDF

Z zestawienia wyników badań również zrealizowanych przez CBOS¹⁴, a obejmującego lata 2005–2009–2012 wynika, że przyczyny te nie uległy w analizowanym czasie zmianom, a porównując je do badań z 2002 r., wyraźnie widać, że i w tych ramach czasowych najczęstszą przyczyną nieporozumień i konfliktów były problemy finansowe rodziny, a szczególnie brak pieniędzy. Trzeba jednak zauważyć, że pomiędzy 2005 a 2012 r. zmniejszył się procent osób wskazujących na tę przyczynę z 31% do 18%. Kolejne podawane najczęściej przyczyny to: odmienne poglądy, różnice zdań; błahe, nieistotne sprawy; nieporozumienia na tle podziału obowiązków i utrzymywania porządku w domu; różnice zdań na temat wychowania dzieci i kłopotów z dziećmi. Dane te obrazuje tabela 2.

Dla porównania można odnieść się do badań przeprowadzonych w latach 2015–2016 przez B. Skwarek, J. Herberger, K. Sipowicz-Buczko. Wykazały one, że najczęściej do konfliktów dochodzi w relacjach rodzic – dziecko (60,8%)

¹⁴ https://cbos.pl/SPISCOM.POL/2012/K_082_12.PDF (dostęp: 05.10.2018).

i w relacjach małżeńskich (46,6%). W większości rodzin konflikty nie prowadzą do stałych następstw. W przypadku tych badań analiza wyników również pokazała, że konflikty pomiędzy rodzicami związane są najczęściej z życiem codziennym (31,9% – brak pieniędzy na podstawowe potrzeby); dotyczą także wychowania dzieci (18,8% – wypełnianie obowiązków rodzicielskich) oraz spraw zawodowych (13,0% – czas poświęcany pracy)¹⁵.

Tabela 2. Przyczyny nieporozumień w rodzinie

Wskazania	II 2005 (N = 731)	II 2009 (N = 685)	V 2012 (N = 689)
pieniądze, brak pieniędzy	31%	28%	18%
odmienne poglądy, różnice zdań	19%	15%	16%
blahe sprawy, drobnostki, sprawy nieistotne	15%	16%	15%
życie codzienne, obowiązki domowe, bałagan w domu	10%	12%	13%
dzieci: stosunek do dzieci, różnice zdań na temat wychowania, kłopoty z dziećmi, nieodpowiednie zachowanie	6%	8%	11%
zła wola lub złe samopoczucie domowników: złośliwość, nieuprzejmość, zły nastrój, zdenerwowanie, nerwy, stresy	5%	4%	6%
alkohol, pijaństwo	8%	5%	4%
różnice charakterów, niezgodność charakterów	4%	5%	3%
praca: zapracowanie, przeciążenie pracą, niepowodzenia w pracy	2%	3%	3%
konflikt pokoleń, rozbieżność poglądów między dorosłymi a dziećmi	4%	2%	3%
sprawy rodzinne	–	–	2%
brak pracy, bezrobocie	1%	2%	1%
religia, polityka, różnice światopoglądowe	1%	1%	1%
choroba, niepełnosprawność, stan zdrowia domowników	–	1%	1%
brak zaangażowania w życie rodzinne	–	1%	1%
inne	8%	10%	2%
trudno powiedzieć	3%	3%	11%

*procenty nie sumują się do 100, ponieważ badani mogli wymienić kilka przyczyn

Źródło: https://cbos.pl/SPISCOM.POL/2012/K_082_12.PDF

Reasumując, można wyprowadzić wniosek, że na przestrzeni lat przyczyny konfliktów w rodzinie nie uległy znacznym zmianom. Najczęstszym ich powodem jest sytuacja finansowa rodziny, a w dalszej kolejności podział ról oraz obowiązków domowych i ich wypełnianie, a także sprawy związane z wychowaniem dzieci.

¹⁵ B. Skwarek, J. Herberger, K. Sipowicz-Buczko, *Konflikty w rodzinie jako czynnik kształtujący poczucie bezpieczeństwa u gimnazjalistów*, „Zeszyty Naukowe PWSZ w Legnicy” 2017, nr 22(1), s. 133–135.

Rozwiązywanie konfliktów – wgląd w strategię i ważne zasady

Rozwiązywanie konfliktów wymaga od człowieka dojrzałości. Osoba dojrzała posiada cechy, które ułatwiają jej społeczne przystosowanie i rozwiązywanie konfliktów. Ma zintegrowaną strukturę osobowości przy jednoczesnym zróżnicowaniu struktur ego i superego; adekwatnie postrzega rzeczywistość, ujmując ją w sposób realistyczny, logiczny i syntetyczny, koncentruje się bardziej na problemach, faktach niż na emocjach; w swoim myśleniu i postępowaniu kieruje się własnymi przekonaniami oraz uznawanym systemem norm i wartości; akceptuje samą siebie oraz innych (traktuje drugiego człowieka jako wartość samą w sobie); charakteryzuje ją bogactwo reakcji emocjonalnych oraz podwyższona potrzeba prywatności i intymności; dobrze rozumie motyw własnego postępowania; jest jednostką autonomiczną; ma wysoki poziom identyfikacji z ludzkością niezależnie od rasy czy też kultury; posiada dobrze rozwinięte relacje interpersonalne; przejawia gotowość do realizacji zróżnicowanej struktury społecznej, np. rodzinnej; jest odpowiedzialna za swoje życiowe wybory; można zauważyć u niej wyraźny wzrost twórczości¹⁶. Brak dojrzałości osobowej utrudnia, a niekiedy nawet uniemożliwia rozwiązanie konfliktu i prowadzi do jego eskalacji.

Mając na uwadze źródła konfliktu, przebieg oraz skutki, można wyodrębnić dwa sposoby kierowania konfliktem w rodzinie: destruktywne, które nie tylko nie rozwiązuje konfliktu, ale niekiedy przynoszą nawet wzrost napięcia pomiędzy jej członkami, oraz konstruktywne, eliminujące zaistniały konflikt. Destruktywne sposoby kierowania konfliktem obejmują:

- unikanie – może ono przybierać formę fizycznej ucieczki ze sceny konfliktu, a przykładem może być wyjście z domu, bądź skupienie się na jakiejś innej formie aktywności, np. na oglądaniu telewizora;
- użycie siły – niekoniecznie fizycznej, częściej chodzi o stosowanie presji emocjonalnej, wykorzystywanie swojej przewagi wynikającej z zajmowanej pozycji społecznej, czy też zawodowej (wyrażającej się np. w stosowaniu gróźb). Użycie siły pozwala na krótkotrwałe i powierzchowne rozwiązanie konfliktu, najczęściej prowadzi do jego eskalacji;
- minimalizowanie – sprowadza się do pomniejszania, bagatelizowania konfliktu, jego przyczyn, następstw oraz uczuć innych osób zaangażowanych w konflikt;
- obwinianie – występuje wtedy, gdy uczestnicy konfliktu poszukują osoby odpowiedzialnej za powstałe trudności czy porażki. Bywa, że obwiniają oni siebie nawzajem, zrzucają odpowiedzialność na partnera interakcji. Nie rozwiązuje to

¹⁶ Szerzej o tym: P.T. Coleman, *Konflikt trudno rozwiązywalny*, przeł. M. Cierpisz, M. Kodura [w:] *Rozwiązywanie konfliktów*, red. M. Deutsch, P.T. Coleman, Kraków 2005, s. 429; T. Rostowska, *Konflikt międzypokoleniowy w rodzinie...*, s. 100–101.

jednak konfliktu, nie eliminuje jego przyczyn, ale staje się źródłem kolejnych starć, problemów i konfliktów;

- stosowanie zachowań tłumiących – mają one na celu uciszenie innych uczestników kłótni. Wykorzystywany może być w tym celu krzyk, manifestowanie mocnego wzburzenia emocjonalnego, czy też nagłego, silnego bólu. Techniki te w żadnym razie nie prowadzą do rozwiązania konfliktu, a mogą budzić podejrzliwość co do uczciwości zachowań osoby, która je stosuje;
- gromadzenie żali – niekiedy ma miejsce gromadzenie pretensji do partnera i ich eksponowanie w momencie najmniej spodziewanym. Przyczyną eksplozji może być błahostka, która wywołuje lawinę pretensji. Takie działanie odwraca uwagę partnerów od zasadniczej przyczyny konfliktu, powoduje narastanie niechęci, a nawet wrogości;
- manipulacja – sprowadza się do unikania konfliktu i prezentowania zachowań mających na celu odwrócenie uwagi partnera od sytuacji konfliktowej. Taka osoba stara się stworzyć atmosferę przyjazną, przejawia zachowania zgodne i bardzo życzliwe. Może w ten sposób osiągnąć tymczasową zgodę, ale źródło konfliktu pozostaje niezlikwidowane;
- odrzucenie osobiste – polega na powstrzymywaniu się od okazywania partnerowi wyrazów życzliwości, szacunku i miłości. Celem takiego działania jest obniżenie jego samooceny, podporządkowanie go sobie, zmuszenie do uległości i rozwiązania konfliktu zgodnie z naszymi oczekiwaniami¹⁷.

Liczne są sposoby konstruktywnego eliminowania konfliktów. Ich stosowanie uwarunkowane jest czynnikami indywidualnymi oraz społecznymi, a także głębokością problemu. Istnieją też pewne zasady, które mogą być pomocne w skutecznym rozwiązywaniu konfliktów interpersonalnych:

- nie wyrządzać szkody emocjonalnej – należy kontrolować intensywność konfliktu, tak aby atak nie utrudniał przebiegu komunikacji, nie wzmacniał urazy, nie rodził chęci zemsty;
- sprzeczać się aktywnie – konflikt można rozwiązać tylko poprzez rzetelną i aktywną konfrontację z problemem, dlatego też podczas sprzeczki nie należy zatykać uszu, włączać telewizora, czy też wychodzić z domu;
- być odpowiedzialnym – trzeba przyjąć odpowiedzialność za swoje słowa, myśli i czyny, nie przerzucać tej odpowiedzialności na partnera interakcji;
- koncentrować się na aktualnym problemie – podczas rozwiązywania problemu nie należy przywoływać wszystkich spraw z przeszłości, niemających związku z aktualnym problemem;
- nie wciągać do konfliktu osób trzecich – konflikt toczy się pomiędzy konkretnymi osobami, trzeba się więc skoncentrować na tym, co dzieje się pomiędzy

¹⁷ T. Rostowska, *Konflikt międzypokoleniowy w rodzinie...*, s. 105–107.

nimi, a nie wikłać w sytuację jeszcze inne osoby, np. dzieci, sąsiadów, rodziców;

- wykorzystać humor – aby rozluźnić sytuację, obniżyć towarzyszące konfliktowi napięcie, można wykorzystać humor, ale trzeba to czynić z rozmysłem, warto bowiem pamiętać, że nie wolno drwić, czy ośmieszać partnera;
- uwzględniać różnice kulturowe, osobowościowe oraz płci – różnice te wiążą się z pewnymi nabytymi, typowymi dla kultury, wzorami zachowań osób uwikłanych w konflikt, których niedostrzeganie utrudnia jego rozwiązanie. Istotne są także różnice płci (większa emocjonalność i ekspresyjność zachowań kobiet niż mężczyzn), których świadomość pozwala na skuteczniejsze postępowanie podczas rozwiązywania konfliktu;
- dbać o równowagę pomiędzy zachowaniami pozytywnymi i negatywnymi – negatywne skutki konfliktu można redukować wzrostem pozytywnych zachowań wobec partnera w różnych obszarach związku, które wzmacniają ten związek i redukują konfliktowość;
- zrozumieć punkt widzenia partnera – wrażliwość na to, co dzieje się z drugim człowiekiem, co on myśli i czuje, ułatwia szybkie i konstruktywne rozwiązanie problemu, podnosi jakość związku, obniża konfliktowość¹⁸.

Fachowe źródła naukowe opisują mniej lub bardziej szczegółowo sposoby radzenia sobie z sytuacjami konfliktowymi. Osoby zainteresowane tą problematyką mają więc możliwość rozwijania wiedzy, która pozwala im bardziej świadomie zachowywać się w takich okolicznościach. Należy jednak pamiętać, że skuteczne działanie wymaga zdobycia pewnych doświadczeń, które można budować jedynie w sytuacji praktycznej. Bez tego, mimo najlepszych chęci, człowiek wciąż będzie popełniał wiele błędów. Warto zatem wzbogacić posiadaną wiedzę, uczestnicząc w ofercie zajęć warsztatowych, które pozwalają na rozwijanie praktycznych umiejętności w zakresie rozwiązywania konfliktów.

Podsumowanie

Konflikty wpisane są w życie człowieka, ważne jest zatem, aby nie zaklinać rzeczywistości i przyjąć, że konflikty będą dotyczyć również nas. Sytuację konfliktową należy traktować jako zadanie do rozwiązania, pewne wyzwanie, któremu należy sprostać i zrobić to w miarę możliwości szybko, bo przeciąganie jej jest szkodliwe dla obydwu stron konfliktu. Należy też jasno przedstawić sobie wzajemne oczekiwania, bez udawania, szczerze. Trzeba dokonać konfrontacji potrzeb partnerów i ustalić ich rangę oraz optymalny czas zaspokojenia, ważne jest przy

¹⁸ Tamże, s. 108–109.

tym nie to, czyje są to potrzeby, ale ich rodzaj, znaczenie. Warto też wspólnie omówić i zaakceptować skutki przyjętego rozstrzygnięcia. Nade wszystko trzeba pamiętać o tym, że konflikt jest taką sytuacją, w której naprawdę sprawdzają się relacje oraz deklaracje międzyludzkie, to moment, który weryfikuje miłość i dojrzałość związku.

Bibliografia

- Adamski F., *Socjologia małżeństwa i rodziny. Wprowadzenie*, Warszawa 1982.
- Coleman P.T., *Konflikt trudno rozwiązywalny*, przeł. M. Cierpisz, M. Kodura [w:] *Rozwiązywanie konfliktów*, red. M. Deutsch, P.T. Coleman, Kraków 2005.
- Frączek Z., *Wychowawcze funkcjonowanie rodziny a zachowanie uczniów w środowisku szkolnym*, Rzeszów 2017.
- Gurtler H., *Jak rozwiązywać konflikty w rodzinie*, tłum. M. Kaczorowska, Warszawa 2003.
- Izdebska H., *Przyczyny konfliktów w rodzinie*, Warszawa 1978.
- Okoń W., *Nowy słownik pedagogiczny*, Warszawa 2001.
- Olubiński A., *Konflikty małżeńskie a warunki i efekty wychowania w rodzinie*, Toruń 1987.
- Rostowska T., *Konflikt międzypokoleniowy w rodzinie*, Łódź 2001.
- Ryś M., *Uwarunkowania konfliktów i kryzysów w małżeństwie i rodzinie. Przyczyny, przebieg, skutki i sposoby rozwiązywania* [w:] *Rodzice i dzieci. Psychologiczny obraz sytuacji problemowych*, red. E. Milewska, A. Szymanowska, Warszawa 2000.
- Skwarek B., Herberger J., Sipowicz-Buczko K., *Konflikty w rodzinie jako czynnik kształtujący poczucie bezpieczeństwa u gimnazjalistów*, „Zeszyty Naukowe PWSZ w Legnicy” 2017, nr 22(1).

Źródła internetowe

- https://cbos.pl/SPISCOM.POL/K_037_02.PDF (dostęp: 05.10.2018).
- https://cbos.pl/SPISCOM.POL/2012/K_082_12.PDF (dostęp: 05.10.2018).