

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

навчальної дисципліни «**Психологія та корекція сімейних стосунків**»
вибіркових компонент
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
053 Психологія (практична психологія)

Тема №6 *Сімейні конфлікти та їх характеристика*

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.2023 № 7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол від 25.08.2023 № 7

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.2023 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології (від 15.08.2023 р.
№8)

Розробник:

Доцент кафедри соціології та психології Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Греса Н.В.

Рецензенти:

1. Провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України науково-дослідного центру службово-бойової діяльності Національної гвардії України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник Мацегора Я. В.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету №6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент, Шиліна А.А.

План лекції

1. Основні причини сімейних конфліктів. Етапи конфліктів. Основні характеристики типових конфліктів.
2. Ревнощі та сімейна зрада. Психологічні детермінанти ревнощів.
3. Стадії та форми прощення (Р.Енрайт). Прийняття прощення.

Рекомендована література:

Основна

1. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко Н.І.– К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. – 270 с. Режим доступа: http://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina_Liubov/Psykholohiia_simji.pdf
2. Психологія сім'ї: навч. посібник / [Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А., Мисник С.О., Савченко Ю.Ю. та ін.]; за заг. ред.В.М. Поліщука. – [2-е вид.]. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. –282 с.
3. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. / О. А. Столярчук. – Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. – 136 с. Режим доступа:http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19502/1/O_Stoliarchuk_PSS_IL.pdf
4. Ушакова І.М. Психологія сім'ї. Конспект лекцій. НУЦЗУ. 2017. Режим доступа:http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf

Додаткова

1. Психологія сімейних взаємин: нав.посіб./[М.С. Корольчук, ПП. Криворучко,
2. В.І. Осьодло та ін.]; заг.ред.М.С. Корольчука. – К.:Ніка-Центр, 2010.- 296 с.
3. Седих К.В. Психологія сім'ї : навч. посіб.. К.:ВІЦ«Академія»,2015. – 192 с.
4. Седих К.В. Психологія сім'ї: Навчальний посібник . Полтава, 2013. – 197с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
2. Пошукова система Springer <https://link.springer.com/>
3. Пошукова система Google books <https://books.google.com/>
4. Пошукова система SpringerOpen <https://www.springeropen.com/>
5. Електронна бібліотека Наукова періодика України <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/>
6. Moodle — Національний університет «Острозька академія» <https://moodle.oa.edu.ua/login/index.php>

Текст лекції

Сімейний конфлікт - це усвідомлене зіткнення членів сім'ї або сімейних групувань, їх взаємно протилежних, несумісних потреб, інтересів, цілей, типів поведінки, відносин, установок, істотно значущих для особистості і груп (-и). Конфлікти соціально обумовлені і опосередковані індивідуальними особливостями психіки людей. Вони пов'язані з гострими емоційними переживаннями - афектами, з дією пізнавальних стереотипів - способів інтерпретації конфліктної ситуації, і одночасно з гнучкістю і «винахідливістю» особистості або групи в пошуках і виборі шляхів конфліктного, тобто що веде до посилення конфлікту, поведінки

Особливості сімейних конфліктів: 1. Сімейні конфлікти відрізняються особливим предметом, специфіка якого обумовлена унікальністю сімейних відносин. Найважливішою особливістю сімейних відносин є те, що їх основний зміст складають як міжособистісні стосунки (любов, кровна спорідненість), так і правові й етичні зобов'язання, обумовлені реалізацією функції сім'ї: репродуктивної, виховної, господарсько-економічної, організація дозвілля і відпочинку), комунікативної і регулятивної. 2. Сімейні конфлікти мають широке коло причин (обмеження свободи активності, дій, самовираження членів сім'ї; поведінка членів сім'ї, наявність протилежних інтересів, обмеженість можливостей для задоволення потреб одного з членів сім'ї, авторитарний тип взаємовідносин, наявність складних матеріальних проблем, авторитарне втручання родичів у подружні відносини, сексуально дисгармонія партнерів тощо).

Причини сімейних конфліктів полягають в 2-х рівнях: макрорівень (соціальний вплив на функції сім'ї), макрорівень (внутрішньосімейний)

Відомий дослідник А. І. Кочетов називає сім основних причин сімейних конфліктів: – порушення етики подружніх стосунків (зрада, ревності). Звичайно зрада одного із подружжя є травмуючою для будь-якої людини, так, вона переживається як зрадництво, обман і відсутність любові. Безпричинні ревності сприймаються як недовіра з боку партнера й викликають відчуття образи; – біологічна несумісність. Досить часто шлюби укладаються по любові, що є вищим почуттям, яке зв'язане значною мірою із загальним світоглядом, ціннісними орієнтаціями, системою мотивації й спрямованістю особистості. Однак особливості нервової системи, не завжди прийняті майбутнім подружжям до уваги, можуть стати причиною сексуальної незадоволеності або розбіжності біоритмів «жайворонка» і «сови»; – непорозуміння подружжя (одного з них) з людьми, які їх оточують, – родичами, знайомими, товаришами і т. д. Звичайно, найпоширенішою причиною конфліктів є некоректне ставлення одного з подружжя до батьків іншого партнера. Багато батьків, які опікуються сімейним щастям своєї вже дорослої дитини, порушують структуру стосунків молодих пар, створюючи конфліктні ситуації; – несумісність інтересів і потреб. Досить часто подібність інтересів і потреб лежить в основі створення сім'ї, однак вони не

можуть повністю збігатися у двох різних людей, а також змінюються із часом, що спричиняє непорозуміння; – відмінність педагогічних позицій стосовно дитини. Виховуючи дитину, батьки використовують непослідовний стиль так само, як і різні цілі й засоби виховання. Що не тільки не приносить бажаного ефекту, але й просто робить дитину нещасною; – наявність особистісних недоліків або негативних якостей в одного, а часом і в обох. Брутальність, запальність, брехливість, неохайність і багато інших якостей викликають незадоволення в другій половині, і тільки наявність у неї такої позитивної якості, як терпіння, здатне запобігти подружній сварці; – відсутність взаєморозуміння між батьками й дітьми. Якщо попередні причини в основному стосувалися подружніх стосунків, то остання належить до проблем батьків і дітей. По суті вона ґрунтується на різних цінностях, потребах й інтересах різних поколінь і невміння розуміти іншу точку зору.

3. Особливості сімейних конфліктів полягають в їх динаміці. *Виділяють чотири основні стадії конфлікту (Г.А. Навайтис):* 1. виникнення об'єктивної конфліктної ситуації; 2. усвідомлення об'єктивної конфліктної ситуації; 3. перехід до конфліктної поведінки; 4. вирішення конфлікту.

Але сімейні конфлікти відрізняються підвищеною емоційністю, швидкістю протікання кожного з етапів, формами протиборства (докори, образи, сварка, сімейний скандал, порушення спілкування і т. п.), а також і способами їх подолання (примирення, досягнення згоди, полагодження відносин на основі взаємних поступок, розлучення й ін.).

4. Суттєвою особливістю сімейних конфліктів є і те, що вони можуть мати важкі соціальні наслідки. Нерідко вони закінчуються трагічно. Дуже часто призводять до різних захворювань членів сім'ї. Особливо важкі наслідки сімейні конфлікти мають для дітей.

Класифікація сімейних конфліктів

Суб'єкти конфлікту. Подружні конфлікти (весь спектр причин сімейних конфліктів); Конфлікти між батьками і дітьми (проблеми виховання дітей; ригідність сімейних відносин; вікові кризи дітей; особистісні чинники); Конфлікт родичів (авторитарне втручання родичів).

Класифікація конфліктів за джерелом конфлікту: -Ціннісні (наявність протилежних інтересів, цінностей); -Позиційні (боротьба за лідерство в сім'ї, незадоволені потреби у визнанні значущості "Я" одного з членів сім'ї); - Сексуальні конфлікти (сексуальна несумісність); -Емоційні (незадоволення потреби в позитивних емоціях (відсутність ласки, турботи, уваги і розуміння з боку одного з членів сім'ї); -Побутові або господарсько-економічні (протилежність поглядів подружжя на ведення домашнього господарства і участь у цьому процесі кожного з них, а також інших членів сім'ї, важке матеріальне положення сім'ї).

Класифікація конфліктів на основі незадоволених потреб подружжя (В.А. Сисенко): 1. На основі незадоволеної потреби в цінності і значущості свого «я». 2. На базі незадоволених сексуальних потреб одного або обох з подружжя. 3. Незадоволеність потреби емоціях. 4. Конфлікти пов'язані з залежністю одного за партнерів. 5. Фінансові розбіжності, що виникають на

основі перебільшених потреб одного з подружжя у розподілі бюджету, утримання сім'ї, вкладу кожного з партнерів в матеріальне забезпечення сім'ї. 6. Конфлікти, сварки, незгоди через незадоволення потреб подружжя в харчуванні, одязі тощо. 7. Конфлікти в зв'язку з потребою у взаємодопомозі, взаємопідтримці, у співпраці. 8. Конфлікти, суперечки, сварки на ґрунті різних потреб та інтересів у проведенні відпочинку і дозвілля, різних хобі.

За ступенем небезпеки для сім'ї конфлікти можуть бути: • безпечні – виникають при наявності об'єктивних труднощів, втоми, дратівливості, стану "нервового зриву"; раптово почавшись, конфлікт може швидко завершитися. Про такі конфлікти часто говорять: "До ранку все мине". • Небезпечні – розбіжності виникають через те, що один з подружжя повинен, на думку іншого, змінити лінію поведінки, наприклад, стосовно родички, відмовитися від якихось звичок, переглянути життєві орієнтири, прийоми виховання тощо, тобто ставиться проблема, яка вимагає вирішення дилеми: поступатися чи ні. • Особливо небезпечні – призводять до розлучень. Мотивація особливо небезпечних конфліктів. 1. Не зійшлися характерами. 2. Подружні зради і сексуальне життя в шлюбі. 3. Побутове пияцтво та алкоголізм.

На основі поведінки конфліктуючих сторін

- ***Відкриті конфлікти*** (відкрита розмова в підкреслено коректній формі; взаємні словесні образи; биття посуду і т. п.);
- ***Приховані конфлікти*** (демонстративне мовчання; різкі жести і погляди, які свідчать про незгоду, й ін.). Причинами яких можуть бути індивідуально-психологічні особливості членів сім'ї; рівень виховання; зміст та причини конфлікту.

Мотивація сімейних конфліктів (за Сисенко): 1. Конфлікти на ґрунті несправедливого розподілу праці. 2. Конфлікти через незадоволені потреби. 3. Конфлікти через нестачу виховання. Причини конфліктів: 1. Обмеження волі та активності одного із супругів. 2. Девіантна поведінка. 3. Обмеження можливості задоволення потреб. 4. Авторитарний тип взаємовідносин. 5. Сексуальна дисгармонія. 6. Вторгнення родичів та інших людей у сімейні відносини.

Американські дослідники В. Метьюз і К. Міхановичі виділяють 10 найбільш важливих відмінностей між щасливими і нещасливими сімейними союзами. Виявилося, що в нещасливих сім'ях подружжя: -не думають однаково з багатьох питань і проблем; -погано розуміють почуття іншого; -кажуть слова, які дратують іншого; -часто відчують себе нелюбимими; -не звертають уваги на іншого; -відчують незадоволену потребу в довірі; -відчують потребу в людині, якій можна довіритися; - рідко роблять компліменти один одному; -змушені часто поступатися думку іншого; -бажають більшої любові.

Виділяють ряд типових моделей поведінки подружжя в сімейних конфліктах (В.А. Кан-Калік): 1. прагнення чоловіка і дружини самоствердитися в сім'ї, наприклад у ролі глави. 2. зосередженість подружжя на своїх справах. 3. дидактична. Один з подружжя постійно вчить іншого: як треба себе вести, жити і ін. 4. подружжя постійно знаходяться в стані

напруженості, пов'язаної з необхідністю відображати психологічні атаки: в свідомості кожного зміцнилася неминучість сварок, внутрішньосімейна поведінка будується як боротьба за перемогу в конфлікті. 5. «татова донька», «мамин синочок». В процес встановлення взаємин, в їх з'ясування постійно залучаються батьки, які служать своєрідним камертоном. Небезпека полягає в тому, що молоде подружжя обмежують особистий досвід побудови відносин. 6. - заклопотаність. У спілкуванні між подружжям, в стилі, укладі сімейних взаємин постійно присутній в якості деякої домінанти стан заклопотаності, напруженості, це веде до дефіциту позитивних переживань.

Уникнути багатьох помилок дозволяє дотримання основних принципів спільного подружнього життя:

- Реально дивитися на суперечності, що виникають до шлюбу і після його укладення.
- Не будувати ілюзій, щоб не розчаруватися, оскільки даний момент навряд чи буде відповідати тим нормам і критеріям, які були заздалегідь сплановані.
- Не уникати труднощів. Спільне подолання важких ситуацій - прекрасна можливість швидше дізнатися, наскільки обидва партнери готові жити за принципом двостороннього компромісу.
- Пізнавати психологію партнера. Щоб жити в злагоді, треба розуміти один одного, пристосовуватися, а також уміти «догоджати» один одному.
- Знати ціну дрібницям. Невеликі, але часті знаки уваги цінніші і значущі, ніж дорогі подарунки, за якими деколи криється байдужість, невірність і ін.
- Бути терпимим, уміти забувати образи. Людина соромиться деяких своїх помилок і не любить згадувати про них. Не слід нагадувати про те, що одного разу порушило взаємини і що варто було б забути.
- Вміти розуміти і передбачати бажання і потреби партнера.
- Не нав'язувати свої вимоги, оберігати гідність партнера.
- Розуміти користь тимчасової розлуки. Партнери можуть набриднути один одному, а розлука дозволяє зрозуміти, наскільки сильно любиш свою другу половину і як її в даний час не вистачає.
- Слідкувати за собою. Неакуратність, безладність народжують неприязнь і можуть спричинити за собою серйозні наслідки.
- Мати почуття міри. Уміння спокійно і доброзичливо сприймати критику. Важливо підкреслювати в першу чергу гідності партнера, а потім в доброзичливій формі вказувати на недоліки.
- Усвідомлювати причини і наслідки невірності.
- Не впадати у відчай. Зіткнувшись зі стресовою ситуацією в подружньому житті, було б невірно «гордо» розійтися і не шукати виходу. Але ще гірше зберігати хоча б зовнішню рівновагу шляхом принижень і загроз.

Конструктивне вирішення подружніх конфліктів містить наступні кроки: 1. Підготовчий крок «потрібне місце, потрібний час»; 2. Опис проблеми (описувати, а не звинувачувати); 3. Рішення проблеми (чіткість і конкретність); 4. Заключний крок (разом ми зможемо!)

При аналізі конфліктів в сім'ї, вчені виділяють декілька кризових періодів в розвитку її. 1) перший рік подружнього життя - адаптація один до одного, коли два «Я» стають одним «Ми». Відбувається еволюція почуттів, закоханість зникає і чоловік (дружина) з'являються один перед одним такими, які вони є; 2) другий кризовий період - поява дітей. Ще незміцніла система «Ми» піддається серйозному іспитові. Погіршуються можливості

професійного росту подружжя. У них стає менше можливостей для вільної реалізації в особисто-привабливій діяльності (захоплення, хобі). Утома дружини, зумовлена доглядом за дитиною, може привести до тимчасового зниження сексуальної активності. Можливі зіткнення поглядів подружньої пари і їх батьків із проблем виховання дитини; 3) третій кризовий період збігається із середнім подружнім віком (10 – 15 років спільного життя) – одноманітність вражень. Багаторазове повторення одних і тих самих вражень у подружжя викликає насичення один одним. Цей стан називають голодом почуттів, коли настає “ситість” від старих вражень і “голод” за новими; 4) четвертий період конфліктності відносин настає після 18 – 24 років спільного життя. Його виникнення часто збігається з наближенням періоду еволюції, виникненням почуття самотності, пов'язаного з відходом дітей, що підсилюється емоційною залежністю дружини, її переживаннями з приводу можливого прагнення чоловіка сексуально виявити себе на стороні, “поки не пізно”.

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.

Сімейна сварка - це найпоширеніша форма сімейних конфліктів. На перший погляд, проста сварка в родині може виникнути без видимих причин, проте в її основі завжди лежить конфлікт, прихований або відкритий.

Ознаки сімейної сварки. неспівпадання та зіткнення інтересів членів родини; легкий емоційний супровід (тривога, гнів); легке усунення шляхом поступки, компромісу чи узгодження інтересів; при опорі учасників можлива трансформація у конфлікт.

Суперечка – позитивний варіант протікання сварки. Коли суперечка переходить з об'єкта на особистість виникає сварка. Причини сімейних сварок: 1. Неповага. 2. Недостатність романтики та почуття кохання та флірту. 3. Різне розуміння прав та обов'язків. 4. Невміння проводити вільний час. 5. Неузгодженість очікуваного з реальністю. 5. Сімейні стреси та емоційне вигорання.

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.

Ознаки сімейного конфлікту: різке протистояння позицій і дій членів родини; усунення потребує копінг- поведінки учасників; значний емоційний супровід (обурення, образа, страх); при хронічному перебігу можлива трансформація у конфліктні взаємини.

Хоча межа між сімейною сваркою та конфліктом буває дуже умовною, але останні несуть більше шкоди родинній атмосфері, особливо якщо набувають хронічного характеру.

Сімейний стрес – порушення гомеостазу сім'ї. Стресори: 1. Соціально-психологічні. 2. Сімейні взаємовідносини (рольовий баланс, об'єм роботи, котру виконує людина у зв'язку з роллю). 3. Рутинізація. 4. Індивідуальні особливості. Компоненти емоційного вигорання в сім'ї: 1. Сімейна ситуація. 2. Сімейні взаємовідносини 3. Когнітивна оцінка сімейної ситуації. 4. Поведінковий компонент. 5. Соматовегетативні наслідки стресу.

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.

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.

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 кризу, а також перехід родини до категорії конфліктної. У залежності від частоти, глибини і гостроти конфліктів виділяють кризові, конфліктні, проблемні та невротичні родини. **Кризова родина** - протистояння інтересів і потреб, носить гострий характер і захоплює важливі сфери життєдіяльності родини. Члени подружжя займають непримиренні і навіть ворожі позиції відносно один до одного, не погоджуючись ні на які поступки. До кризових шлюбних союзів відносяться ті сім'ї, які розпадаються або знаходяться на грані розпаду. **Конфліктна родина** – це родина, в якій між членами подружжя знаходяться постійні сфери, де їх інтереси зіштовхуються, породжуючи сильні і тривалі негативні емоційні стани. Однак шлюб може зберігатися завдяки іншим факторам, а також поступкам і компромісним рішенням конфліктів. **Проблемна родина** – це родина, в якій досить тривалий час існують труднощі, здатні завдати

відчутного удару стабільності шлюбу (відсутність житла, тривала хвороба одного з членів подружжя, відсутність засобів на утримання родини, позбавлення волі). У таких родинах ймовірно загострення взаємин, поява психічних розладів. **Невротична родина** – це родина, в якій спостерігається нагромадження впливу психологічних труднощів на її життєвому шляху. Характерними ознаками такої родини є: підвищена тривожність подружжя, розлад сну, емоції з будь-якого приводу, підвищення агресивності тощо. О.Н. Харітонов і Г.Н. Тимченко розробили авторську концепцію сутності (визначення і ознаки) труднощів сімейних відносин. За визначенням авторів, важкі сімейні відносини (сімейні труднощі) - це негативні, деструктивні міжособистісні відносини в родині, пов'язані з незадоволеністю базових потреб і вимагають додаткових зусиль кожного члена сім'ї і всієї сімейної групи на шляху досягнення гармонії, зрілості і нормального функціонування. Генералізована ознака сімейних труднощів виражається в незадоволеності або в фрагментарній задоволеності базовими потребами членів сім'ї (або хоча б одного з подружжя) в процесі труднощів спілкування, незадоволеністю шлюбом, сімейним життям в цілому. Основні поодинокі ознаки важких відносин: - Недостатня психофізіологічна сумісність подружжя, в тому числі сексуальна, негативний або неясне сприйняття фізичної привабливості, прийнятності членів сім'ї один одним. - Недостатня особистісна зрілість батьків, дітей (або тільки подружжя) відповідно до статі, віку, роллю в родині. Індикатори особистісного показника: наявність внутрішньоособистісних конфліктів, тривожність, непомірність, психічне напруження, симптоми невротичних реакцій, неврозів; труднощі поведінки, акцентуовані риси; недостатня адекватність в рівні зрілості різних особистісних сфер члена сім'ї; неповна адаптованість в мікросоціальних процесах; труднощі саморегуляції своїх станів, почуттів, поведінки та ін. - Відсутність взаємного прагнення в задоволенні базових потреб чоловіка, дружини, дітей з боку подружжя-батьків. - переважна наявність в контактах деструктивних емоцій, почуттів поряд з присутністю позитивних, конструктивних емоцій, почуттів. - когнітивна неузгодженість в сприйнятті, розумінні, збігу цінностей подружжя, батьків і дітей. - ригідність, конфліктність, конкуренція, безкомпромісність, слабка адаптивність в міжособистісному поведінці членів сім'ї.

Ревнощі визначаються наступним чином: - як пристрасна недовірливість, болісний сумнів у чийсь вірності - в любові, в повній відданості; - як боязнь чужого успіху, побоювання, що інший зробить краще; - як старанність, завзяття. Види ревнощів: дитяча, професійна, національна, спортивна, творча. Існують різні погляди на ревнощі у відносинах між чоловіком і жінкою, в яких робиться акцент на позитивні або негативні сторони цього явища. 1. Ревнощі - це складова частина статевої любові, інтимної дружби, вона говорить про силу потягу. 2. Ревнощі - як емоція, що не притаманна любові, як тінь в відносин людей. 3. Рівнощі - егоїзм в статевиx відносинах.

На думку психологів, існують наступні причини ревнощів: комплекс неповноцінності, який свідомо чи підсвідомо відчуває один із партнерів (він (вона) може знайти собі кращого, освіченішого, престижнішого партнера); попередні стосунки, особливо у повторних шлюбах (раптом знову повернеться у ті сім'ю); плітки і наклепи заздрісних людей, у яких життя не склалось (він тобі зраджує, нікому не можна вірити, всі навкруги непорядні тощо).

Типи ревнощів:

1. Власницькі ревнощі. Їх девіз звучить саме так: «Річ завжди повинна належати своєму власнику». Він обов'язково пов'язаний із сильним потерпанням через партнера, що супроводжується загрозою розриву стосунків. Можна виділити такі причини виникнення власницьких ревнощів: підозріла поведінка або зрада одного з партнерів, розлука, охолодження почуттів, відсутність інформації про дії партнера. Часто мають місце саме необґрунтовані ревнощі. Розвитку цього типу ревнощів в значній мірі сприяють такі риси характеру, як властолюбство, невміння пробачати, емоційна холодність, педантична впертість, а також просто невміння поважати особистість іншої людини. 2. Ревнощі від ображеності. Властиві людям невпевненим у собі, із тривожно-недовірливим характером, з комплексом неповноцінності, також зі схильністю до перебільшення небезпеки. Появі цих ревнощів сприяє низька самооцінка, котра, у свою чергу, може сформуватись ще й до шлюбу. Для людей такого типу характерне небажання припустити порівняння з можливим суперником, з побоюванням програти в очах коханої людини. 3. Звернені ревнощі. Такий тип ревнощів має наступний психологічний механізм утворення: джерелом ревнощів є проекція власної подружньої невірності, ненадійності на партнера. Людина, котрій характерний цей тип ревнощів, робить логічний висновок: коли я можу стати об'єктом любові іншого, то, напевно, і мій партнер на це здатний.

Прояв ревності залежить від темпераменту та від статі. Чоловічі ревнощі мають соціально природу, а жіночі – біологічну.

А. Н. Волкова (1989) реакції ревнощів класифікує за певними критеріями: за критерієм норми – нормальні й патологічні; змісту – афективні, когнітивні, поведінкові; за типом переживання – активні та пасивні; за інтенсивністю – помірні й глибокі, тяжкі. Нормальні, непатологічні реакції відрізняються адекватністю ситуації, зрозумілі багатьом людям, підзвітні їм, нерідко контролювані людиною. Патологічні ревнощі мають протилежні характеристики. Когнітивні реакції виражаються в прагненні аналізувати факт зради, шукати її причину, винного (я – партнер – суперник), вибудовувати прогноз ситуації, прослідковувати передісторію, тобто створювати картину події. Когнітивні реакції більше виражені в осіб астенічного складу, інтелектуалів. Афективні реакції проявляються в емоційному переживанні зради. Найбільш характерні емоції – відчай, гнів, ненависть і презирство до себе й партнера, любов та надія. Залежно від типу особистості афективні реакції протікають на фоні меланхолічної депресії чи

гнівної агресії. Переважання афективних реакцій спостерігається в людей художнього, істероїдного, емоційно-лабільного складу. Поведінкові реакції виступають, як зауважує А. Волкова, у вигляді боротьби чи відмови. Боротьба виражається в спробах відтворити відносини (пояснення), утримати партнера (прохання, переконування, погрози, тиск, шантаж), усунути суперника, ускладнити зустрічі з ним, привернути увагу до себе (викликання жалю, співчуття, іноді – кокетство). При відмові відтворити відносини зв'язок із партнером переривається чи набуває дистантного, офіційного характеру. При активних реакціях, характерних для ексцентричних й екстравертованих особистостей, людина шукає потрібну інформацію, відкрито виражає свої почуття, прагне повернути партнера, змагається із суперником. При пасивних реакціях астенічні та інтровертовані особистості не здійснюють наполегливих спроб впливати на відносини, ревності протікають усередині людини. Гострі й глибокі реакції ревності – результат повної раптовості зради на фоні благополучного шлюбу. Зрада більше ранить довірливу та вірну людину. Ревності стають затяжними, якщо ситуація не вирішується, партнер веде себе суперечливо, не приймаючи жодного рішення. Заслужують на увагу погляди К. Леонгарда (1963) стосовно нормальних й патологічних ревностей. Науковець виділяє дві форми нормальних ревностей: а) ревності, безпечні у своїй основі, що виходять з об'єктивно доведеного сексуального регресу; б) ревності, що становлять велику соціальну небезпеку, – у формі підозр. У вищих стражданнях ревності людина перебуває у великій напрузі, оскільки не може відгородити себе від зради, і тільки тоді, коли стає очевидним, що надія на любов повністю втрачена, у неї залишається лише біль чи ненависть без напруги. Глибока любов, як вважає К. Леонгард, робить людину сліпою: кожна хороша риса, відкрита в коханій людині, приєднується до почуття любові, кожна погана – відкидається. Однак існує така сліпота й при негативному чуттєвому стані, наприклад при ревностях, коли втрачається раціональне в результаті сильного афекту ненависті.

Постійні ревності можуть провокувати подружню зраду. Подружня невірність є типовою та досить поширеною причиною розпаду сімейних відносин. В. Дружинін визначає невірність як один із типів розпаду подружньої пари, яка торкається зони подружніх почуттів.

Сімейна зрада. Жінки налаштовані категоричніше щодо позашлюбних зв'язків, забороняючи їх для обох статей. Чоловіки часто дотримуються більш вільних поглядів щодо себе, ніж по відношенню до жінок, проявляючи себе прихильниками традиційної подвійної моралі – поведінки.

Зрада – одна з найнебезпечніших ситуацій, що можуть зіпсувати подружнє життя. Саме з фактом зради пов'язані, як відомо, найбільш тяжкі переживання ревників і здійснювані ними агресивні дії. Однак ревності можуть (і це досить природно) виникати не тільки у зв'язку з реальною зрадою, але й із підозрами в зраді, тобто можуть бути значною мірою обумовлені уявою.

Позашлюбні зв'язки зазвичай пов'язані з різноманітними причинами психологічного, соціально - побутового нейрофізіологічного, емоційного, інтелектуального і морального порядку. У кожному окремому випадку ці причини мають суб'єктивний характер, що визначається не тільки специфічними випадковостями й обставинами, а й особистісними особливостями партнерів.

Позашлюбні контакти і зв'язки, традиційно позначаються як «зрада», по-іншому називаються адюльтером, що в перекладі з французької (adultere) - порушення подружньої вірності, подружня зрада, перелюбство.

Інтимно-сексуальні відносини в залежності від тривалості та стійкості позашлюбних контактів, характеру відносин партнерів і предмета нового любовного захоплення можна умовно розділити на три групи: 1. випадкові позашлюбні контакти (короткі, випадкові зв'язки) 2. еротико-сексуальні пригоди (романтичні відносини) 3. позашлюбні зв'язки (зради).

Випадковий позашлюбний контакт - одиничний випадок, нетривалий зв'язок, мало пов'язаний з конкретною особою (сексуальна потреба, хвороба одного з подружжя). Форми прояви подібної різновиди позашлюбних статевих стосунків:

1) абсолютно випадково при збігу певних обставин (зустріч друзів дитинства, секс під час відрядження, спільне вживання спиртних напоїв та ін).

2) часті позашлюбні контакти у індивідуума проміскуїтетного типу, який легко змінює статевих партнерів (отримання сексуального задоволення)

Еротико-сексуальні пригоди представляють собою окремі позашлюбні епізоди, в яких особливу роль відіграє сексуальна досвідченість з елементами відкриття нового і прагненням до різноманітності. Крім статевого бажання, вони неодмінно включають еротичну привабливість партнера. Цей вид подружніх зрад може приймати характер тривалих.

Ці сексуальні відносини, властиві людям серйозним, схильним до прихильності. При цьому кожного з партнерів влаштовує стиль подружнього життя. Вони зустрічаються, щоб скинути накопичену негативну енергію. Кожного з них позашлюбний партнер цікавить тільки як джерело насолоди. Позашлюбні статеві контакти, еротико-сексуальні пригоди по-іншому називають «ситуаційними короткочасними зрадами». Від них слід відрізняти тривалу зраду, яка визначається як «позашлюбний зв'язок».

Зради - найнебезпечніші сексуальні зв'язки, які характеризуються великою тривалістю і виникненням емоційної залежності від нового партнера. Сильне любовне почуття в цьому випадку може бути причиною зради або, навпаки, з'явитися в процесі розвитку відносин з позашлюбним партнером. Такий зв'язок веде до різного роду проблем так званого подвійного життя. З одного боку, сім'я, в якій дружина і діти, а з іншого - нове кохання, від якої не так то просто відмовитися.

Позашлюбні зв'язки зазвичай пов'язані з різноманітними причинами психологічного, соціально-побутового нейрофізіологічного, емоційного, інтелектуального і морального порядку. У кожному окремому випадку ці

причини мають суб'єктивний характер, що визначається не тільки специфічними випадковостями й обставинами, а й особистісними особливостями партнерів.

Мотиви зрад: 1. Нова любов. Ця причина характерна для шлюбів, де любов незначна або зовсім відсутня (розумове, раціональні або вимушені шлюби, засновані на вигоді, страху самотності). 2. Відплата - прагнення помститися за подружню невірність. 3. Зганьблена любов - відсутність взаємності. 4. Пошук нового любовного переживання: як правило, характерний для подружжя зі значним стажем, або це може бути в сім'ях з такою мораллю, коли від життя прагнуть отримати все можливе. 5. Заповнення - за допомогою подружньої невірності намагаються заповнити недолік любовних переживань. 6. Тотальний розпад сім'ї: зрада - фактичний результат створення нової сім'ї, коли перша сприймається як нежиттєздатна. 7. Випадковий зв'язок - коли зрада не характеризується регулярністю і глибиною переживання (сп'яніння, наполегливість партнера, «добра нагода»).

Найбільш поширеними причинами і мотивами чоловічих зрад є наступні: 1. загострена статеві потреба, яка задовольняється з малознайомими партнерами, або в короткочасних, «швидкоплинних» зв'язках з давніми знайомими, товаришами по службі, дружинами друзів і т.д. 2. провокування статевих зв'язків тимчасовою відсутністю дружини. Довга розлука з дружиною часто розцінюється як достатня підстава для пошуків тимчасової її заміни; 3. вплив «випадкових» обставин. Алкогольне сп'яніння, особливо легка його ступінь, підсилює статевий потяг і послаблює внутрішні заборони. 4. любов до іншої жінки. Секс у цьому випадку є як би само собою зрозумілою деталлю в складному механізмі людських відносин, побудованих на любові; 5. ініціатива і наполегливість жінки. Чоловіку «кодекс честі» не дозволяє образити даму відмовою, а самому - розписатися в «нездатності». 6. самоствердження: чоловіче самолюбство тішиться числом сексуальних перемог, які їм життєво необхідні. 7. помста (за приниження, за зраду). 8. бажання зміни вражень, прагнення до різноманітності відчуттів, почуттів і вражень. 9. «нагорода собі за успіх».

Жіноча невірність - це втеча від не влаштовують подружніх відносин. Жінок у шлюбі розчаровує, що чоловік не надає належної емоційної підтримки, не приділяє дружині ні часу, ні уваги, не виражає любові і не допомагає в домашніх справах, тому вона шукає підтримки на стороні.

Основні причини жіночої невірності: 1. незадоволеність у шлюбі; 2. помста чоловікові за зраду; 3. бажання відчувати себе знову коханою і відчувати свою значимість, підвищити самооцінку; 4. продовжити відчуття молодості, «запалити» себе, випробувати сильні почуття; 5. відчувати свою владу над чоловіком і задовольнити сексуальну потребу; 6. задовольнити цікавість і поміняти старого чоловіка на нового; 7. поступка в ділових відносинах з кар'єрних міркувань. 8. секс - подяка за добре ставлення до себе, за надану послугу; 9. спосіб заробити гроші.

Існує ряд мотивів невірності, що властиві представникам обох статей:

1) Спаплюжена любов: зрада обумовлена відсутністю взаємного почуття. 2)

Досить типовою причиною подружньої невірності є тотальний розпад сім'ї. У даному випадку зрада - це фактично створення нової сім'ї, коли колишня з тих чи інших причин сприймається нежиттєздатною. 3) Подружня невірність може бути пов'язана з серйозною і деколи важкою проблемою сучасного шлюбу, коли подружжя живе в різних місцях.

Типи особистостей жінок, які мають схильність до позашлюбних зв'язків

1. Спокусниця хоче любити і мати шанувальників, для чого використовує і секс, тому привертає підвищену увагу до своєї особи, тіла. Вона охоче дозволяє себе любити, хоча це її абсолютно не збуджує і не задовольняє фізично. Жінку такого типу цікавить тільки одна особистість - вона сама.

2. Любителька пригод шукає ні до чого не зобов'язуючих її сексуальних пригод з можливо меншим залученням почуттів, причому дома це хороша дружина і мати. Любить свого чоловіка, але сексуально не знаходить із ним спільної мови.

3. Беззахисна: не здатна до відмови з тієї причини, що статевая пристрасть чоловіка відразу ж викликає в ній відповідне почуття. Має низький поріг статевої збудливості, сама не виявляє ініціативи, задоволення знаходить, покірно віддаючи себе у владу партнера, не може чинити опір, тому що «Він сильніший».

4. «Незадоволена» не може знайти задоволення ні в чому: ні в чоловікові, ні в роботі, ні в друзях. Легко закохується, в любовних зв'язках часто відчуває почуття провини і швидко стає нестерпною. Вона знаходиться у вічному пошуку ідеального чоловіка.

Моделі чоловічої позашлюбної поведінки більш різноманітні:

1. «Дон-Жуан» - незріла особистість, одержима бажанням подобатися та отримує від зрад нарцисичне задоволення. Це благородний ловелас, вічно закоханий в яку-небудь жінку. Як тільки жінка почне пред'являти права на донжуана, вимагати виконання якихось обов'язків, він відразу кидається навітіки.

2. «Колекціонер» (ловець жінок, одержимий чоловік) - чоловік проміскуїтетного типу, позашлюбні відносини впливають або з його потреби в змінах, різноманітності, або з уявлень, що мужність доводиться великим числом сексуальних перемог. Він боїться зради, оскільки не впевнений у своїх сексуальних можливостях. І щоб не переживати важку трагедію, намагається кинути партнерку першим, автоматично отримуючи репутацію обманщика.

3. «Завойовник». Весь зміст відносин для нього полягає в тому, щоб домагатися кохання жінки, яка його в певний період зацікавила. Цей тип невірного чоловіка можна легко дізнатися по нескінченному вживанню ним слова «я». Він схильний до хвастощів, постійно демонструє свої переваги.

4. «Нарцис». Самозамилування і самозакоханість - особистісна аномалія представників цього типу, який за своїми психологічними характеристиками багато в чому схожий з завойовником. Всі відносини

налаштовані на інтерес до власної персони. Він вміє лише брати і навіть не розуміє, що значить слово «давати», не здатний поставити себе на місце іншого, тому що не схильний слухати і співпереживати чиймось почуттям.

5. «Вічно незадоволений». Завжди в стані сумнівів і невизначеності, і ці коливання поширюються на його відносини. Він постійно шукає любові, але ні до однієї жінки не відчуває емоційного зв'язку, так як ніколи не може бути впевнений, що чергова партнерка - ідеальна жінка для нього.

6. «Чоловік - самець». Статус одруженого ніяк не позначається на його спосіб життя. Він продовжує разом з друзями віддаватися всіляким розвагам, вважаючи це невід'ємною частиною чоловічого життя.

7. «Жінконенависник» зневажає жінок. Причина подібного негативізму досить часто пов'язана з емоційними травмами дитинства, зумовленими страхом перед одним або обома батьками.

8. «Імпульсивний чоловік» вступає у сексуальні зв'язки з багатьма з-за нездатності встояти перед спокусою. Зазвичай це соціально незріла особистість, яка, з одного боку, може відповідально ставитися до своєї роботи, а з іншого - в інших сферах життя знаходить маленькому примху, як дитина: коли він чогось захоче - будь то дрібничка чи жінка - має неодмінно це отримати.

9. «Принц». У «принца» незвичайна потребу в увазі, а тому що ні одна жінка не може заповнити цю бездонну бочку, він завжди намагається знайти задоволення з запасними варіантами - у нього завжди є одна або дві «інші». У ролі чоловіка починає відчувати, що дружина нібито недооцінює його, і тому знаходить розраду у зрадах.

10. «Вершина трикутника»: чоловіки цього типу - свого роду борці, які отримують особливе задоволення, коли за їхню любов бореться кілька жінок. Вони або примудряються бути спійманими, або прямо дають зрозуміти про існування суперниці, тому що мета їх зради - це не секс, не любов, не роман, а війна. Інший вид трикутників створює чоловік, який звик битися на емоційних дуелях з іншим за жінку. Предмет гри не жінка, за яку йде бій, а чоловік, у якого цю жінку треба «відбити».

Соціально-психологічні особливості поведінки партнерів у позашлюбних зв'язках

Найбільш поширеними поведінковими реакціями у позашлюбних зв'язках є такі їх варіанти.

1. «Азартна гра». Чоловік який зраджує є людиною, захопленням якого стає «добування» осіб протилежної статі, тому із збільшенням числа «перемог» підвищується відчуття власної значущості і цінності.

2. «Пошуки щастя». Частіше зустрічається у жінок, які залишаються незрілими, несамостійними особистостями. Коли діти підрастають і більше не потребують постійної турботи, жінка починає нудьгувати і вимагає від чоловіка, щоб він забезпечив їй «наповненість» життя. Чоловік, як правило, не розуміє, чого від нього хочуть. У цій фазі жінка виходить у позашлюбні зв'язки. Зраду визнає, але звинувачує в цьому чоловіка.

3. «Відведені і неотпущенний». Поведінкова реакція такого типу притаманна випадковій зраді, найчастіше чоловікові. Чоловік не хоче йти зі своєї родини і разом з тим не має наміру підтримувати випадковий зв'язок, тому що розуміє, що дозволив собі щось зайве і тому хотів би швидше від цього позбутися.

4. Поведінка «домогосподарки». Звичайно в основі цих зрад лежить втома від шлюбу, побудованого на стереотипних відносинах і має деградуєючий рівень комунікації. Позашлюбні зв'язки в таких випадках є приємною зміною домашньої рутини.

5. "Солідна гра». Властива емоційно та психосоціально зрілим індивідуумам, яких із різних причин не задовольняють інтимно-сексуальні стосунки з чоловіком.

Зрада як кризова ситуація в шлюбі може вирішитися відновленням партнерства, привести до його розпаду або залишитися невирішеною. Найчастіше люди стикаються з двома варіантами розвитку подій: 1. розлучення 2. збереження шлюбного союзу.

Феномен прощення в психології подружніх стосунків. Накопичення образ в подружніх стосунках є величезною проблемою, що змінює життя сім'ї в гіршу сторону. Це відбивається в спілкуванні, в якостях характеру членів сім'ї, обтяжує їх, виявляється в депресивних станах, недовіру один до одного і тривожності. Вирішення цієї проблеми дуже важливо для психології сімейних відносин. Прощаючи, людина приймає рішення: - відмовитися від негативних думок, емоцій, поведінкових проявів відносно кривдника, - заохочувати позитивні думки, емоції і прояви поведінки відносно цього кривдника. У цьому сенсі прощення і прийняття його являє собою позитивний психологічний досвід, сприяє гармонізації шлюбу. Для того щоб глибше розібратися в цій проблемі спробуємо визначити контекст, в якому прощення має місце, виявити, що перешкоджає прощенню, прояснити питання про те, що вважати прощенням, а що ні.

Прощення – свідомо відмова людини від образи, гніву та помсти щодо іншої людини з одночасною культивуцією до неї позитивного ставлення.

Р. Енрайт перераховує кілька ознак, що визначають контекст міжособистісних відносин, в якому прощення виявляється доречним: 1. Прощення слідує за невинуватим особистим утиском з боку іншої людини. Збиток повинен бути заподіяна тому, хто прощає, і не повинен перевищувати межі нашого стандартного уявлення про справедливість. 2. Образа повинна бути об'єктивною реальністю. Деякі вважають, що всі події - нейтральні, і ми просто негативно інтерпретуємо деякі з них. Але існує така річ, як об'єктивне порушення принципів моралі в людських взаєминах. 3. Прощення визначається почуттям справедливості. Щоб здійснити прощення на практиці, ображений повинен мати почуття справедливості для оцінки того, чи мала місце образа. Виходить, що прощення і справедливість не є взаємодоповнюючими поняттями. 4. Кривдник не обов'язково діє навмисно. 5. Не завжди абсолютно ясно, хто кривдник, а хто - потерпілий. Часто відносини розвиваються так, що люди ранять одне одного. Наприклад,

дружина в міру своєї зайнятості приділяє мало уваги чоловікові, а потім дізнається про його зраду. У цьому випадку вина лежить на обох, і в прощенні потребують обидва. Прощення - НЕ забування. Глибока образа вкрай рідко стирається зі свідомості. Прощення - не примирення або відновлення будь-яких спільних відносин. Прощення є глибокою особистою реакцією. Примирення ж - це спільне перебування двох людей, смиренність. Можна пробачити чоловіка, що принижує та ображає дружину, не шукаючи відплати, але не примиритися доти, поки він / вона не змінить своєї негідної поведінки. Прощення включає готовність до примирення або очікування в надії на перетворення кривдника. Але примирення, звичайно ж, може бути результатом прощення. Прощення - це внутрішнє особистісне звільнення. Воно є активним процесом і вимагає енергії. Це боротьба за звільнення іншого, в той час як скривджена людина сама перебуває у стані гніву. Справжнє прощення - моральний акт і тому не може гуртуватися на аморальних мотивах. Найбільш вірогідним мотивом постійного розвитку прощати повинен бути «агапе», моральна, орієнтована на інших любов, а також смирення і готовність визнати скривдженого.

На думку В. Даля «прощення» бере витoki від слова «простий», що означає «порожній». Саме ж слово «прощати» означає «робити простим від гріха, провини, боргу», «звільняти від зобов'язання, кари, милувати». Ще одним цікавим значенням цього слова є «звільняти від мук, страждань, хвороби», зцілювати, заспокоювати. Спеціальним днем духовного очищення було (і залишається) «Прощена неділя», коли всі просили вибачення у всіх, «відмиваючи» від «гріхів вільних і невольних».

Р. Енрайт показав, що в розумінні прощення дорослим властиво: - Прощення на виконання вимог релігії. - Прощення як засіб досягнення соціальної гармонії: я прощаю, оскільки це відновить соціальну гармонію і хороші відносини в суспільстві. - Прощення як любов: я прощаю без жодних умов, з любові до того, хто мене образив, оскільки повинен відчувати щирі любов до іншої людини і його поведінка, що зачіпає мене, не відбивається на моїй любові до нього.

Ефект отримання прощен я виражається в: - покращенні відносин з скривдженим; - ослабленні самоприниження, самопригноблення; - покращенні думки про скривджену сторону; - позитивних внутрішніх і моральних змінах. Прощення - моральний акт, який лікує біль міжособистісних образ, що включає готовність до примирення, подолання негативних афектів і суджень по відношенню до кривдника, залучення афективну, когнітивну і поведінкову сфери, і є вільним вибором особистості. Як не складно перевернути сторінку в подружніх стосунках і дозволити чоловікові почати з чистого листа, ще складніше ніколи не робити цього. Прощення - складний процес, що вимагає сил і енергії, і що дарує цінне зцілення від образ, що шкідливо впливають на психічне і фізичне здоров'я людини. Прощення подібно рятувального кола, який в ситуації образи не дасть потонути в потоці гніву і агресії, і позбавить нас від несення тяжких мук образ через все життя. І образений і кривдник виграють від щирого

вибачення, дарованого з любов'ю і прийнятого зі смиренням. Але не можна примусити людину проявити милосердя - потрібно сприяти розумінню того, що являє собою прощення, і заохочувати його в сімейній практиці. Отже, подружні конфлікти – це не перепона для щасливого сімейного життя, а необхідна його умова.