

Вплив наративів на стратегії вирішення сімейних конфліктів

Вікторія Кочмарук

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: KochmarukVV@krok.edu.ua*

Ольга Петрунько

*доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
професор кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: olgapv@krok.edu,
ORCID: 0000-0001-9023-5265*

Сучасні дослідження в галузі сімейної психології та конфліктології все більше уваги приділяють ролі наративів у формуванні моделей поведінки членів сім'ї. Історії, які люди розповідають про себе, свою сім'ю та міжособистісні стосунки [4], суттєво впливають на те, як вони інтерпретують конфліктні ситуації та обирають способи їх вирішення.

Метою роботи є дослідження взаємозв'язку між сімейними наративами та стратегіями вирішення конфліктів, аналіз механізмів впливу домінуючих історій на поведінку членів сім'ї в конфліктних ситуаціях, а також визначення можливостей використання наративного підходу для конструктивного врегулювання сімейних суперечностей.

Наративи являють собою змістовні історії, через які люди структурують свій досвід та надають значення подіям свого життя. У контексті сімейних відносин наративи виконують кілька важливих функцій: вони формують ідентичність членів сім'ї, визначають ролі та очікування, передають цінності та норми поведінки між поколіннями. Кожна сім'я створює власну систему історій, які стають своєрідною лінзою, через яку члени сім'ї сприймають та інтерпретують конфлікти.

Дослідження показують, що сімейні наративи можуть бути як ресурсом, так і перешкодою у вирішенні конфліктів [2]. Конструктивні наративи, які підкреслюють здатність сім'ї долати труднощі, цінність взаємної підтримки та важливість відкритої комунікації, сприяють вибору співпрацівницьких стратегій вирішення конфліктів. Члени таких сімей схильні шукати компромісні рішення, враховувати потреби один одного та розглядати конфлікт як можливість для зростання відносин.

Натомість деструктивні наративи, які фокусуються на віктимізації, звинуваченнях або безпорадності, часто призводять до вибору конфронтаційних або уникаючих стратегій поведінки [3]. Наприклад, якщо в сім'ї домінує наратив про те, що конфлікти завжди призводять до розриву відносин, члени сім'ї можуть намагатися будь-якою ціною уникати відкритого обговорення проблем, що лише поглиблює напругу.

Особливої уваги заслуговують так звані проблемно-насичені історії, в яких проблема стає центральним елементом сімейної ідентичності. У таких випадках

конфлікт може сприйматися як невід'ємна характеристика сімейних відносин, що ускладнює пошук конструктивних рішень. Члени сім'ї, які живуть у рамках таких наративів, часто не бачать альтернативних способів взаємодії. Наративний підхід до роботи з сімейними конфліктами пропонує дієві інструменти для трансформації деструктивних історій. Центральною ідеєю цього підходу є розуміння того, що проблема існує окремо від людини, а не є її невід'ємною характеристикою. Процес екстерналізації проблеми дозволяє членам сім'ї побачити конфлікт не як прояв чийось негативних якостей, а як зовнішню силу, з якою можна разом боротися.

Деконструкція домінуючих наративів є іншим важливим інструментом наративної практики. Цей процес передбачає критичний аналіз історій, які члени сім'ї розповідають про себе та свої відносини, виявлення обмежуючих переконань та припущень. Через запитання та рефлексію люди отримують можливість переосмислити свої історії та знайти в них альтернативні сюжетні лінії.

Особливо цінним є пошук унікальних епізодів – моментів, коли члени сім'ї діяли всупереч домінуючому проблемному наративу. Ці епізоди можуть стати основою для створення альтернативних, більш конструктивних історій. Наприклад, якщо в сім'ї переважає наратив про постійні сварки, терапевт може допомогти виявити ситуації, коли члени сім'ї успішно вирішували суперечки, та побудувати на цій основі нову історію про здатність сім'ї до конструктивного діалогу [5].

Процес ре-авторингу, або переписування історії, дозволяє членам сім'ї стати авторами власних наративів замість того, щоб залишатися в полоні нав'язаних або застарілих історій. Це передбачає активне створення нових значень та інтерпретацій минулих подій, формування нових очікувань щодо майбутнього. У контексті вирішення конфліктів це означає можливість побачити ситуацію з різних перспектив та знайти нові способи взаємодії.

Важливим аспектом наративної роботи з сімейними конфліктами є залучення всіх членів сім'ї до процесу створення спільної історії. Коли кожен має можливість висловити свою версію подій та бути почутим, формується більш цілісне розуміння ситуації. Це сприяє розвитку емпатії, зменшує поляризацію позицій та створює простір для пошуку взаємоприйнятних рішень. Культурний контекст також відіграє значну роль у формуванні сімейних наративів [1]. Домінуючі в суспільстві дискурси про сім'ю, гендерні ролі, батьківство впливають на те, які історії розповідають члени сім'ї та як вони інтерпретують конфлікти. Усвідомлення цих культурних впливів дозволяє критично переосмислити засвоєні моделі та обрати ті, які краще відповідають цінностям та потребам конкретної сім'ї.

Практичне застосування наративного підходу у роботі з сімейними конфліктами показує його ефективність у різних ситуаціях – від подружніх непорозумінь до міжпоколінних конфліктів. Цей підхід особливо корисний у випадках, коли традиційні методи виявляються недостатньо ефективними,

оскільки він працює не лише з поведінковими проявами конфлікту, але й з глибинними смислами та переконаннями, які лежать в його основі [3].

Таким чином, наративи відіграють ключову роль у формуванні стратегій вирішення сімейних конфліктів. Усвідомлення впливу домінуючих історій та розвиток навичок наративної рефлексії відкриває нові можливості для трансформації деструктивних патернів взаємодії. Наративний підхід пропонує сім'ям не готові рішення, а інструменти для створення власних, унікальних способів подолання суперечностей, що робить його особливо цінним у сучасній практиці сімейного консультування та терапії.

Список використаних джерел

1. White M., Epston D. *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: W.W. Norton & Company, 1990. 229 p.
2. Freedman J., Combs G. *Narrative Therapy: The Social Construction of Preferred Realities*. New York: W.W. Norton & Company, 1996. 306 p.
3. Carr A. *Family Therapy: Concepts, Process and Practice*. 3rd ed. Chichester: John Wiley & Sons, 2012. 568 p.
4. Петрунько О.В. Батьки і діти: типові помилки виховання. *Практичний психолог: дитячий садок*, 2014. № 4. С. 25–32
5. Сингаївська І. В., Лукаш Ю. С. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2021. № 1(61). С. 251–257.3.
6. Коваль З. О. *Менеджмент персоналу : навч. посіб.* Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2014. 451 с.