

KS. DARIUSZ KROK

## STRATEGIE ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW W SYSTEMIE RODZINNYM

Konflikt jest zjawiskiem często występującym w sytuacjach życia społecznego, nacechowanych w dużej mierze sprzecznością interesów i odmiennymi punktami widzenia tej samej rzeczywistości. W każdej grupie społecznej, bez względu na jej specyfikę czy liczbę członków, spotykamy się z sytuacjami konfliktowymi. Ich pojawienie się w rodzinie jest szczególnie widoczne, gdyż dotyka osoby bliskie sobie, które są w stanie natychmiast rozpoznać pojawiające się trudności i nieporozumienia. Rodzina jest systemem, w ramach którego wszyscy członkowie współtworzą sieć wzajemnych, oddziałujących na siebie relacji. Z tego względu wystąpienie konfliktów rodzinnych prowadzi do powstania głębokich i dotkliwych urazów emocjonalnych, zniszczenia więzi uczuciowych, zaburzenia relacji interpersonalnych, a w skrajnych przypadkach do tragicznych i trudnych do naprawienia następstw w postaci czasowej separacji czy definitywnego rozejścia się małżonków.

Zaistnienie konfliktu w systemie rodzinnym nie oznacza jednak, że nie ma żadnych szans na jego przezwycięzenie. Wręcz przeciwnie, większość konfliktów rodzinnych jest możliwych do rozwiązania, pod jednym wszakże warunkiem, a mianowicie zastosowania prawidłowych strategii komunikacyjnych. Rozwiązywanie konfliktów nie jest sprawą łatwą, gdyż dotykamy delikatnej sytuacji, w której zaangażowane strony (rodzice, dzieci) są wcześniej „zranione” i niechętnie nastawione do partnerów dialogu. Przystępując do znalezienia sposobów zakończenia konfliktów, należy zastanowić się nad ich

przyczynami, potencjalnymi źródłami oraz kontekstem społecznym, w którym zaistniały. Istotnym etapem jest sprecyzowanie istoty konfliktu oraz konfrontacja potrzeb i oczekiwań wszystkich uczestników mediacji. Tylko konstruktywne i dojrzałe podejście do problemu ma szansę powodzenia.

Celem niniejszego artykułu jest charakterystyka występowania konfliktów w rodzinie oraz analiza dwóch rodzajów strategii działania: takich, których należy unikać, jako negatywnie wpływających na proces porozumienia, oraz innych, prowadzących do pozytywnego rozwiązania konfliktów i „uleczenia ran”

## I. KONFLIKTY W RODZINIE – PRZYCZYNY, DYNAMIKA, KONSEKWENCJE

Zdaniem Folgera, Poole'a i Stutmana, konflikt jest to „interakcja ludzi zależnych od siebie, którzy uważają, że mają niezgodne cele oraz postrzegają siebie nawzajem jako przeszkody w osiągnięciu owych celów”<sup>1</sup>. W tym rozumieniu najważniejszą cechą konfliktu jest jego interakcyjny wymiar, który oznacza, że konflikty są generowane i podtrzymywane przez myśli i działania wszystkich zaangażowanych stron. Najbardziej znaną formą interakcji konfliktowych są otwarte kłótnie lub rywalizacja, w których każda ze stron stara się zdobyć przewagę nad drugą. Kolejną ważną cechą sytuacji konfliktowych jest przekonanie osób uczestniczących w konflikcie o niezgodności ich celów lub interesów, a także traktowanie siebie w kategoriach przeciwników. Mamy tutaj do czynienia z subiektywnym, indywidualnym poglądem danej osoby, mogącym być w sprzeczności z obiektywnym stanem rzeczy. Bez względu na to, czy ktoś rzeczywiście przeszkadza w osiągnięciu zamierzonego celu, osoba uważa swego partnera za kogoś, na kim spoczywa odpowiedzialność. Ponadto interakcja konfliktowa odznacza się współzależnością stron. Zachowanie jednej strony ma konsekwencje dla strony przeciwnej, np. brak jasnej i spójnej komunikacji męża powoduje negatywne myśli i uczucia żony.

---

<sup>1</sup> J. P. F o l g e r, M. S. P o o l e, R. K. S t u t m a n, *Konflikt i interakcja*, [w:] *Mosty zamiast murów. O komunikowaniu się między ludźmi*, red. J. Stewart, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2000, s. 495.

Specyfika konfliktów rodzinnych związana jest z systemowym charakterem rodziny, będącej zamkniętą i autonomiczną strukturą<sup>2</sup>. Wszyscy członkowie rodziny – matka, ojciec, dzieci – wpływają na siebie zarówno w sposób bezpośredni, jak i pośredni. Przykładami pośredniego oddziaływania ojców są sytuacje, w których ojcowie modyfikują lub pośredniczą w relacjach matka–dziecko. Analogicznie matki wpływają pośrednio na swoje dzieci poprzez ojców na bazie regulowania jakości i ilości interakcji ojciec–dziecko. Dzieci są w stanie pośrednio oddziaływać na relacje ojciec–matka za pomocą zmiany zachowania jednego z rodziców, co konsekwentnie wpływa na relacje między małżonkami<sup>3</sup>. Systemowy charakter rodziny powoduje, że interakcje konfliktowe mogą przybierać wiele różnych form, z których każda związana jest ze specyficznymi problemami i wymaga odpowiednich strategii działania.

Przyczyny powstawania konfliktów między członkami rodziny mogą być różne i bardzo złożone. Ich źródło tkwi często w czynnikach podmiotowych: cechach osobowości, temperamentu i charakteru poszczególnych osób, które powodują występowanie barier w psychicznym funkcjonowaniu osób. Trudności dotyczą braku umiejętności komunikacji interpersonalnej, stosowania niewłaściwych stylów komunikacji i nieodpowiedniego wyrażania swych potrzeb<sup>4</sup>. Konflikt może także wynikać z niezależnych od człowieka sytuacji losowych, sprzyjających powstaniu napięć i nieporozumień: trudności ekonomicznych, wydarzeń społecznych. Wiele konfliktów powstających między małżonkami ma swoje źródło w negatywnych przeżyciach z okresu przedmałżeńskiego, związanych z niekorzystnymi doświadczeniami okresu dzieciństwa i dojrzewania<sup>5</sup>.

Interesującą systematyzację konfliktów rodzinnych przedstawia M. Ryś, która wyróżnia trzy podstawowe grupy przyczyn tkwiących w: (1) rodzicach, (2) dzieciach oraz (3) negatywnych sytuacjach wychowawczych<sup>6</sup>. Obejmują one całość rodziny, traktowanej jako spójny i zwarty system.

---

<sup>2</sup> Por. P. M i n u c h i n, *Looking Toward the Horizon: Present and Future in the Study of Family Systems*, [w:] *Retrospect and Prospect in the Psychological Study of Families*, Eds. J. P. McHale, W. S. Grolnick, Mahwah, NY: Erlbaum 2002, s. 259-284.

<sup>3</sup> R. D. P a r k e, *Development in the Family*, „Annual Review of Psychology”, 55(2004), s. 366.

<sup>4</sup> M. A. H o g g, G. M. V a u g h a n, *Social Psychology*, Harlow: Pearson 2005, s. 606.

<sup>5</sup> M. R y ś, *Wpływ dzieciństwa na życie dorosłe*, [w:] *Studium rodziny*, red. T. Rzepecki, Poznań: Oficyna Współczesna 1999, s. 154-156.

<sup>6</sup> T e n ż e, *Uwarunkowania konfliktów i kryzysów w małżeństwie i rodzinie*, [w:] *Rodzice i dzieci. Psychologiczny obraz sytuacji problemowych*, red. E. Milewska, A. Szymanowska, Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN 2000, s. 29-31.

Do pierwszej grupy przyczyn należy zaliczyć negatywne cechy osobowe i postawy rodzicielskie. Wyrażają się one w osobowościowym niedobranu małżonków, znaczących różnicach charakterologicznych, sprzecznych zainteresowaniach i poglądach, niedojrzałym traktowaniu drugiej strony. Badania przeprowadzone pod kierunkiem M. Płopy jednoznacznie ujawniły istotne powiązania osobowości, mierzonej kwestionariuszem NEO-FFI, z jakością życia małżeńskiego i odczuwaniem satysfakcji ze związku małżeńskiego. Takie cechy osobowości, jak sumienność, ugodowość w relacjach społecznych, życiowy optymizm, pogodny nastrój, nastawienie ekstrawertywne do otoczenia, stabilność emocjonalna i zadaniowe nastawienie do problemów życiowych wspomagają odczuwanie zadowolenia w małżeństwie i konsekwentnie obniżają ryzyko konfliktów<sup>7</sup>. Źródłem konfliktów są cechy nieprawidłowej osobowości rodziców oraz negatywne postawy i działania rodziców wobec dzieci, takie jak brak akceptacji dziecka, nadmierna opieka rodzicielska lub jej brak, stawianie dziecku zbyt wygórowanych wymagań, pozostawianie nadmiernej swobody w podejmowaniu decyzji.

Druga grupa wspomnianych przyczyn konfliktów rodzinnych związana jest z dziećmi. Występowanie konfliktów może mieć swoje źródło w zaburzeniach osobowościowych i charakterologicznych, a także w negatywnych typach zachowań, które prowadzą do eskalacji napięcia w systemie rodzinnym i ostatecznie do zaistnienia konfliktu. Badania z dziedziny psychologii rozwojowej pokazały, że na reakcje rodziców i stopień zachowań konfliktowych w rodzinie wpływają takie cechy dziecka, jak temperament, poziom aktywności psychofizycznej, zaangażowanie społeczne, poziom uległości i posłuszeństwa. Wyniki wskazują, że dzieci charakteryzujące się większą aktywnością, mniejszym zaangażowaniem oraz nieposłuszeństwem wzbudzały silniejsze negatywne reakcje emocjonalne u rodziców, co w konsekwencji prowadziło do większych napięć konfliktowych<sup>8</sup>. Stwierdzone zależności potwierdzają powiązania systemowe w obrębie rodziny, prowadzące do wzajemnych interakcji pomiędzy wszystkimi członkami zarówno w wymiarze pozytywnym, jak i negatywnym (konfliktowym).

---

<sup>7</sup> M. P ł o p a, *Psychologia rodziny. Teoria i badania*, Kraków: „Implus” 2005, s. 184.

<sup>8</sup> Por. S. M. M c H a l e, A. C. C r o u t e r, *How do Children Exert an Impact on Family Life?*, [w:] *Children's Influence on Family Dynamics: The Neglected side of Family Relationships*, Eds. A. C. Crouter, A. Booths, Mahwah, NJ: Erlbaum 2003, s. 207-218; C. A. S t i f t e r, *Child Effects on the Family: An Example of the Extreme Case and a Question of Methodology*, [w:] tamże, s. 79-87.

Trzecia grupa konfliktów rodzinnych wynika z negatywnych sytuacji wychowawczych. Spowodowane są one m.in. nieobecnością rodziców w procesie wychowania dzieci, co powoduje, że dzieci nabierają cech i przyzwyczajęń nie aprobowanych przez rodziców i prowadzących do zaistnienia konfliktów. Ponadto brak umiejętności wychowawczych rodziców, niewłaściwa komunikacja z dzieckiem, nieznanostwo czy niewrażliwość na aktualne potrzeby dziecka mogą prowadzić do napięć czy antagonizmów. Często przyczyną konfliktów są niewłaściwe postawy wychowawcze, które mogą przybierać postać albo nadmiernego rygoryzmu, albo skrajnego liberalizmu. W swych badaniach K. A. Kerr i H. Stattin wykazali, że poziom kontroli rodzicielskiej powinien być dostosowany do okresu rozwojowego dziecka, sytuacji oraz czynników osobowościowych i społecznych. Jest on wspólnie „konstruowany” zarówno przez rodziców, jak i dziecko<sup>9</sup> Formami niewłaściwego wychowania są wszelkie niesprawiedliwości w wychowaniu, brak zgodności rodziców odnośnie do metod wychowawczych, brak konsekwencji w wychowaniu, nieuwzględnianie rozwojowych i osobistych potrzeb dziecka, niewłaściwe stosowanie systemu kar i nagród, wyróżnianie jednego dziecka spośród pozostałych<sup>10</sup>

Konflikt zaczyna się od rozbieżności ocen na dany temat, niezgodności poglądów czy niemożliwości osiągnięcia porozumienia. Rozwija się stopniowo, zataczając coraz szersze kręgi i obejmując kolejne sfery życia rodziny. Ma zawsze indywidualny charakter i charakteryzuje się tym, iż angażuje całego człowieka, tj. jego myśli, uczucia i działania. Badania przeprowadzone nad wzorcami atrybucji w bliskich związkach interpersonalnych ujawniły złożoną dynamikę konfliktów<sup>11</sup> Dzięki temu możliwe było precyzyjne zbadanie procesów występujących w trakcie trwania sytuacji konfliktowych i określenie czynników odgrywających kluczową rolę w konfliktach.

Okazało się, że w związkach małżeńskich o dużym poziomie napięcia lub niezadowolenia strony konsekwentnie przypisywały negatywne zachowania małżonka przyczynom wewnętrznym i pozostającym pod jego wpływem, natomiast zachowania pozytywne – przyczynom zewnętrznym, nad którymi małżo-

---

<sup>9</sup> K. A. K e r r, H. S t a t t i n, *What Parents Know, How They Know it, and Several Forms of Adolescent Adjustment: Further Support for a Reinterpretation of Monitoring*, „Developmental Psychology”, 36(2000), s. 377-378.

<sup>10</sup> R y ś, *Uwarunkowania konfliktów i kryzysów w małżeństwie i rodzinie*, s. 31.

<sup>11</sup> T. N. B r a d b u r y, F. D. F i n c h a m, *Attributions in Marriage: Review and Critique*, „Psychological Bulletin”, 107(1990), s. 30-31.

nek nie miał kontroli. Małżonkowie posługiwali się zatem klasycznymi prawami atrybucji<sup>12</sup> W konsekwencji osoby żyjące w konfliktowych związkach odczuwały wobec siebie negatywne emocje i nie potrafiły konstruktywnie rozwiązać zaistniałych problemów i trudności. Inaczej wyglądała sytuacja w związkach szczęśliwych, wśród których konflikty nie były częste. Osoby w tych związkach nie wykazywały negatywnych wzorców atrybucji. W niektórych przypadkach stosowały odmienny wzorzec, przypisując negatywne zachowania partnera czynnikom zewnętrznym, pozostającym poza jego kontrolą, a zachowania pozytywne – czynnikom wewnętrznym, na które miał on wpływ. Wynikiem takiego zachowania były pozytywne emocje odczuwane między małżonkami oraz umiejętność dojrzałego rozwiązywania konfliktów<sup>13</sup> Tendencyjność atrybucji stosowanych w sytuacjach konfliktowych pokazuje, że konflikt ma charakter dynamiczny i rozwijający się. Nawet pojedyncza kłótnia stwarza ryzyko eskalacji napięcia między członkami rodziny i przeobrażenia się mało istotnej sprzeczki w długotrwały i destruktywny dla całej rodziny konflikt.

Wszystkie konflikty w rodzinie zawierają w sobie zarówno elementy konstruktywne, pomagające zintegrować rodzinę, jak i elementy destruktywne, wprowadzające dezintegrację w życie rodzinne. Zasadniczym pytaniem jest to, który z elementów jest decydujący. Przewaga jednego z nich określa szereg zachowań członków rodziny i wpływa na ich psychiczne funkcjonowanie.

Do pozytywnych skutków konfliktów rodzinnych zaliczyć można: wzmocnienie związku, wzrost zaufania pomiędzy stronami, zwiększenie samooceny, wzbogacenie twórczości i produktywności tworzenia rodziny, zadowolenie ze związku<sup>14</sup> Koniecznym warunkiem wystąpienia pozytywnych efektów jest konstruktywny i dojrzały sposób rozwiązania konfliktów. W przypadku, gdy członkowie rodziny są w stanie obiektywnie spojrzeć na przyczyny konfliktu i uczciwie dążą do osiągnięcia porozumienia, pojawia się szansa wyjścia

---

<sup>12</sup> Por. R. G. C i n a m o n, Y. R i c h, *Profiles of Attribution of Importance to Life Roles and Their Implications for the Work-family Conflict*, „Journal of Counseling Psychology”, 49(2002), nr 2, s. 212-214; C. J o h n s t o n, J. L. O h a n, *The Importance of Parental Attributions in Families of Children with Attention-Deficit/Hyperactivity and Disruptive Behavior Disorders*, „Clinical Child and Family Psychology Review”, 8(2005), nr 3, s. 167-170.

<sup>13</sup> K. G. A l l r e d, *Złość i odwet w konflikcie*, [w:] *Rozwiązywanie konfliktów. Teoria i praktyka*, red. M. Deutsch, P. T. Coleman, Kraków: Wydawnictwo UJ 2005, s. 247.

<sup>14</sup> T. R o s t o w s k a, *Konflikt międzypokoleniowy w rodzinie*, Łódź: Wydawnictwo UŁ 2001, s. 16.

„obronną ręką” z sytuacji konfliktowych, a także wyciągnięcia wniosków, które pomogą w dalszym budowaniu małżeństwa i rodziny.

O wiele trudniejsza sytuacja ma miejsce wówczas, gdy w konflikcie przeważają elementy destruktywne, prowadzące do frustracji, agresji i dezorganizacji życia rodzinnego. Konflikty destruktywne nie tylko nie usuwają napięć i animozji, lecz przeciwnie – intensyfikują je, wywołując wiele negatywnych następstw natury psychologicznej (urazy psychiczne, rozgoryczenie, nienawiść, niezdolność do prawidłowego funkcjonowania poznawczego, inercja działania) oraz natury społecznej (rozbiecie rodziny, cierpienie dzieci, rozwody, tworzenie patologii społecznych). Badania nad skutkami konfliktów wewnątrzrodzinnych ujawniły szereg destrukcyjnych konsekwencji, szczególnie dla dzieci<sup>15</sup>. Wystąpiły u nich takie problemy, jak większy wstyd, poczucie odpowiedzialności za sytuację, obwinianie siebie, strach przed wciągnięciem w konflikt. Rozwiązanie konfliktu, nawet bez uświadomienia sobie tego przez dziecko, redukowało negatywne reakcje dziecka. Natomiast destruktywny konflikt powodował u dzieci negatywne emocje i słabą zdolność zmagania się ze stresem.

Uwzględniając specyfikę systemu rodzinnego można stwierdzić, że konflikt wydaje się nieuniknionym składnikiem życia rodziny. W większości przypadków mamy do czynienia z mniej lub bardziej intensywnymi formami sytuacji konfliktowych. Jeśli konflikt jest wyrażany i rozwiązywany konstruktywnie, pojawiają się realne szanse na dalsze tworzenie wspólnoty rodzinnej. Sytuacja staje się bardziej poważna, gdy elementy destruktywne biorą górę, co prowadzi do poważnych zaburzeń w funkcjonowaniu rodziny. W tym kontekście pojawia się pytanie o potencjalne strategie rozwiązywania konfliktów rodzinnych.

## II. NEGATYWNE STRATEGIE ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW RODZINNYCH

Konflikty w rodzinie można rozwiązywać na wiele sposobów. Ich wybór uwarunkowany jest osobowością członków rodziny, naturą konfliktu oraz celami, do których dążą uczestnicy. Sposób rozwiązywania konfliktów może

---

<sup>15</sup> E. M. C u m m i n g s, M. C. G o e k e - M o r e y, M. A. G r a h a m, *Interparental Relations as a Dimension of Parenting*, [w:] *Parenting the Child's World*, Eds. J. G. Borkowski, S. Landesman-Ramsey, M. Bristol-Power, Mahwah, NJ: Erlbaum 2002, s. 261-262.

mieć charakter negatywny, co prowadzić będzie do licznych zaburzeń w funkcjonowaniu systemu rodzinnego<sup>16</sup> Negatywne strategie rozwiązywania konfliktów rodzinnych charakteryzują się następującymi cechami: przedmiotem konfliktów są przypuszczenia i domniemania; partnerzy ranią siebie nawzajem; brak jest obustronnego zaangażowania; żadna ze stron nie chce podjąć odpowiedzialności za rezultaty konfliktu; komunikaty są sprzeczne i bazujące na emocjach; brak jest konkretności działania; potencjalne cele są niejasne<sup>17</sup> W trakcie prób rozwiązywania konfliktów za pomocą strategii negatywnych nie są zachowywane podstawowe zasady wzajemnego szacunku, przebaczenia, odwoływania się do treści merytorycznych i autentycznego poszukiwania rozwiązań.

Na podstawie badań nad konfliktami rodzinnymi T. Rostowska wyróżnia następujące negatywne (destruktywne) strategie rozwiązywania konfliktów w rodzinie<sup>18</sup>:

(1) Unikanie – w części przypadków może przybierać formę fizycznej ucieczki (np. wyjście z domu) lub wykonywania jakiegoś zajęcia, które przerywa kontakt z drugą osobą (np. oglądanie programu TV bez zwracania uwagi na otoczenie). Unikanie w poważnym stopniu zaburza relacje rodzinne, gdyż zaciemnia prawdziwe przyczyny konfliktu.

(2) Użycie siły – odnosi się nie tylko do stosowania siły fizycznej, ale i siły o charakterze emocjonalnym, czyli szantażu emocjonalnego, który polega na wykorzystywaniu swojej przewagi, np. statusu społecznego czy zajmowanej pozycji wobec partnera<sup>19</sup> W konflikcie przewagę zdobywa strona mająca największą władzę. W tej strategii dominuje groźba i straszenie. Rozwiązywanie konfliktów z użyciem siły jest mało skuteczne, gdyż prowadzi tylko do powierzchownych i krótkotrwałych rezultatów. W dłuższym wymiarze powoduje natomiast eskalację konfliktów.

(3) Minimalizowanie – wyraża się w pomniejszaniu lub bagatelizowaniu nie tylko samego konfliktu, lecz także jego przyczyn, następstw oraz uczuć

---

<sup>16</sup> Por. C. M. R i n a l d i, N. H o w e, *Perceptions of Constructive and Destructive Conflict Within and Across Family Subsystems*, „Infant and Child Development”, 12(2003), nr 5, s. 441-457.

<sup>17</sup> B. H a r w a s N a p i e r a ł a, *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM 2006, s. 103.

<sup>18</sup> R o s t o w s k a, *Konflikt międzypokoleniowy w rodzinie*, s. 105-107.

<sup>19</sup> S. F o r w a r d, *Szantaż emocjonalny*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 1999, s. 22-23.



osób zaangażowanych w sytuację konfliktową. Jednocześnie osoba stosująca tę strategię próbuje uzasadnić słuszność zajmowanego stanowiska.

(4) Obwinianie – ma na celu wyłonienie osoby winnej lub odpowiedzialnej za powstałe trudności czy porażki. Występuje wtedy jednostronne lub dwustronne oskarżanie się, np. w sytuacji kłótni pomiędzy rodzeństwem dzieci otwarcie rywalizują ze sobą, obwiniając się nawzajem za faktyczne lub fikcyjne działania<sup>20</sup> Obwinianie nie rozwiązuje konfliktów ani nie likwiduje powstałych trudności, lecz staje się źródłem następnych nieporozumień.

(5) „Tłumiki” – obejmują szerokie spektrum technik prowadzenia sporów, które niemal dosłownie uciszają uczestników konfliktu. Często stosowanymi technikami są krzyk, otwarte manifestowanie wzburzenia emocjonalnego, a nawet objawy fizjologiczne, takie jak nagły ból głowy, trudności oddychania. Strategia „tłumika” jest zawodna, gdyż nie rozwiązuje konfliktów, lecz wprowadza dodatkowe czynniki mogące intensyfikować antagonizmy.

(6) „Worek” – polega na gromadzeniu żalów, urazów i wyładowywania ich w czasie sytuacji konfliktowych. Charakterystyczną cechą tej strategii jest to, że nawet nieistotna i banalna rzecz może spowodować nagły wybuch złości, podczas którego partnerzy wyładowują swoje przeszłe urazy i pretensje<sup>21</sup> Nieefektywność techniki polega na tym, że zasadnicza przyczyna konfliktu nie jest rozpatrywana. Akcent położony jest natomiast na elementach peryferyjnych i mało znaczących.

(7) Manipulacja – osoba uwikłana w konflikt wykonuje zachowania mające na celu odwrócenie uwagi partnera od sytuacji konfliktowej, np. wyraża życzliwość i serdeczność, gdy w rzeczywistości żywi nieprzychylnie myśli i uczucia<sup>22</sup> W niektórych sytuacjach takie działania mogą prowadzić do tymczasowej zgody, lecz źródło konfliktu nie zostaje zlikwidowane i w późniejszym czasie powoduje otwartą konfrontację.

(8) Odrzucenie osobiste – charakteryzuje się wstrzymaniem wyrażania miłości lub życzliwości drugiej osobie. W ten sposób dąży się do odniesienia zwycięstwa w konflikcie poprzez załamanie się partnera, który zamiast miłości doświadcza dystansu i emocjonalnego chłodu. Celem jest zmuszenie

---

<sup>20</sup> T. G o r d o n, *Wychowanie bez porażek*, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX 1999, s. 170.

<sup>21</sup> Por. A l l r e d, dz. cyt., s. 242.

<sup>22</sup> K. M. K i t z m a n n, *Effects of Marital Conflict on Subsequent Triadic Family Interactions and Parenting*, „Developmental Psychology”, 36(2000), nr 1, s. 10-11.

partnera do uznania naszych racji i uzyskania pełnej kontroli nad sytuacją konfliktową.

Analizując powyższe strategie rozwiązywania konfliktów zauważamy, że nie prowadzą one do rzeczywistego rozwiązania powstałych napięć i antagonizmów. Odwrotnie, strategie negatywne, na skutek posługiwania się sprzecznymi komunikatami i nieautentycznym nastawieniem do partnera, prowadzą do eskalacji konfliktu, pojawienia się nowych napięć i nieporozumień. Wszystkie wymienione strategie charakteryzują się krytycznym nastawieniem do partnera i unikaniem podjęcia aktualnego problemu, co powoduje zaburzenia w procesie komunikacji rodzinnej i naraża system rodzinny na rozbitcie.

Interesującą typologię negatywnych strategii stosowanych w rodzinach patologicznych przedstawili M. McKay, M. Davis i P. Fanning<sup>23</sup>. Choć częściowo podobna do poprzedniej, to jednak zawiera ona kilka nowych strategii:

(1) Obwinianie i osądzanie – osoba atakuje innych członków rodziny za to, iż nie zdołali zaspokoić jej potrzeb. Uważa, że wszyscy domownicy powinni być bardziej kochający, rozumiejący i pomagający. Atak osoby obwiniającej skierowany jest na obniżenie poczucia wartości u konkretnych członków rodziny.

(2) Wzbudzanie poczucia winy – polega na subtelnym sugerowaniu innym, że cierpię. Kryje się za tym myśl, że osoby bliskie, ponieważ nas kochają, znajdą jakąś radę, wykonają określone zadanie, pomogą nam np. w domowych pracach.

(3) Wzbudzanie litości – wyraża się w kreowaniu obrazu ofiary, czyli kreowaniu współczucia i wzruszenia poprzez bezradny wygląd, smutne słowa. Bazuje na emocjach i uczuciach, które osoba chce wzbudzić u pozostałych członków rodziny, aby osiągnąć osobiste cele, np. niektóre dzieci zachowują się uległe i biernie, aby uzyskać akceptację rodziców<sup>24</sup>.

(4) Szantaż – strategia polegająca na grożeniu innym osobom w rodzinie, że przestaniemy zaspokajać ich potrzeby, jeśli nie spełnią naszych życzeń. Groźby formułowane mogą być bezpośrednio lub pośrednio.

(5) Przekupstwo – sprowadza się do wypowiadania fałszywych pochlebstw, wyświadczenia przysług lub okazywania uczuć w celu nakłonienia członków

---

<sup>23</sup> M. M c K a y, M. D a v i s, P. F a n n i n g, *Sztuka skutecznego porozumiewania się*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2003, s. 236-239.

<sup>24</sup> G o r d o n, *Wychowanie bez porażek*, s. 174.

rodziny do zmiany poglądów czy zachowania. Jest ona stosowana, gdy osoba potrzebuje czegoś i nie bacząc na środki, chce osiągnąć swój cel.

(6) Zjednywanie – osoby, które stosują tę strategię, okazują sympatię innym członkom rodziny. Obawiają się konfliktu i chcą go uniknąć za wszelką cenę. Dążą do zadowolenia wszystkich poprzez prawienie komplementów i wieloraką pomoc<sup>25</sup>

(7) Chłód – charakterystycznymi elementami są milczenie, brak komunikacji interpersonalnej oraz niezwracanie uwagi na drugą osobę. Badania potwierdzają, że prowadzi to do wielu negatywnych następstw emocjonalnych w rodzinach<sup>26</sup> Jest ona szczególnie destruktywna w stosunku do dzieci (tzw. odmowa miłości), gdyż powoduje głębokie urazy psychiczne.

(8) Objawy chorobowe i zachowania ucieczkowe – bazuje na typowym mechanizmie obronnym ucieczki. W przypadku, gdy osoba nie jest w stanie konstruktywnie rozwiązać konfliktu, stosuje zachowania zastępcze, polegające na wycofaniu się np. w chorobę, nadużywanie alkoholu, hazard. Postępując w ten sposób, osoba ma nadzieję otrzymać wsparcie i uwagę ze strony innych członków rodziny.

Wymienione strategie manipulowania wynikają stąd, że człowiek nie potrafi lub nie chce otwarcie mówić o swoich potrzebach, uczuciach i myślach. W każdym komunikacie, szczególnie w obrębie systemu rodzinnego, zawarta jest jakaś domniemana prośba skierowana do pozostałych członków rodziny. Problem zaczyna się wtedy, gdy osoba nie potrafi otwarcie i dojrzałe sformułować swojej potrzeby. W rezultacie, zamiast konstruktywnej rozmowy, prowadzona jest „gra” z użyciem negatywnych strategii manipulacji. Nie prowadzą one do osiągnięcia porozumienia, a tylko – wzmagając konflikt i generując dodatkowe problemy – powodują eskalację nieprzychylnych zachowań<sup>27</sup> Działają na zasadzie „czasowego substytutu”, który tylko łagodzi sytuację konfliktową na krótki czas, ale jej nie rozwiązuje. Członkowie rodziny mogą stłumić konflikt lub zepchnąć do podświadomości, jednak nierozwiązany konflikt zwykle powraca, powodując znacznie poważniejsze kon-

---

<sup>25</sup> Por. R y ś, *Uwarunkowania konfliktów i kryzysów w małżeństwie i rodzinie*, s. 33.

<sup>26</sup> F. M. D a t t i l i o, N. B. E p s t e i n, *Cognitive-behavioral Couple and Family Therapy*, [w:] *Handbook of Family Therapy*, Eds. T. L. Sexton, G. R. Weeks, M. S. Robbins, New York–Hove: Brunner-Routledge 2003, s. 154-155.

<sup>27</sup> M. S. F o r g a t c h, N. M. K n u t s o n, *Linking Basic and Applied Research in a Prevention Science Process*, [w:] *Family Psychology. Science-based Interventions*, Eds. H. A. Liddle, D. A. Santisteban, R. F. Levant, J. H. Bray, Washington: American Psychological Association 2002, s. 244.

sekwencje natury psychologicznej, medycznej i społecznej. Z tego względu niezmiernie ważną sprawą jest świadomość potrzeby wypracowania takich strategii radzenia sobie z konfliktami rodzinnymi, które w konstruktywny sposób będą rozwiązywać sytuacje konfliktowe, wyjaśniać ich przyczyny i redukować przykre następstwa.

### III. POZYTYWNE STRATEGIE ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW RODZINNYCH

W każdej rodzinie może pojawić się wiele różnych sytuacji konfliktowych, które spowodują zaburzenie relacji miłości i zrozumienia. Konflikty rodzinne są czymś naturalnym i często trudno ich uniknąć<sup>28</sup> Jednak właściwe i konstruktywne podejście do zaistniałego konfliktu może zaowocować jego pozytywnym rozwiązaniem, przynoszącym zażegnanie sporu i wypracowanie nowych metod budowania systemu rodzinnego.

M. Plopa zauważa, że nieporozumienia i konflikty pojawiają się zwykle wtedy, gdy treści komunikowane przez jednego z członków rodziny są niezgodne z intencją nadawcy bądź są sprzeczne z oczekiwaniami odbiorcy. Trudno jest nieustannie osiągać konsensus między małżonkami lub zgadzać się we wszystkich sprawach związanych z życiem małżeńskim. Ogólnie zdolność zarządzania nieporozumieniami i konfliktami wymaga dwóch umiejętności: zdolności do ustalania realistycznych strategii komunikacji i reguł interakcji pomiędzy członkami rodziny oraz zdolności kształcenia samokontroli wymaganej do utrzymywania prawidłowej komunikacji zorientowanej na cele. Ważna jest także metakomunikacja, polegająca na komunikowaniu się na temat wzajemnej komunikacji. Stosując tę strategię, mówi się partnerowi o jego komunikacie, natomiast on sam ma możliwość sprecyzowania wypowiedzianych treści i intencji<sup>29</sup> Zapewnia to transparencję w komunikacji rodzinnej, podtrzymuje pozytywne relacje oraz umożliwia wyjaśnienie ewentualnych sprzeczności i przyczyn konfliktów. Jednocześnie metakomunikacja redukuje poziom napięcia, stresu i negatywnych uczuć wobec bliskich osób.

---

<sup>28</sup> Por. T. R o s t o w s k a, *Niektóre psychologiczne uwarunkowania konfliktu między-pokoleniowego w rodzinie*, „Pedagogika Rodziny”, 1999, nr 2, s. 91-92; R i n a l d i, H o w e, dz. cyt., s. 441-443.

<sup>29</sup> M. P l o p a, *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*, Kraków: „Implus” 2005, s. 124.

Rozwiązywanie konfliktów rodzinnych jest często trudne, dlatego w celu znalezienia optymalnych metod należy zastanowić się nad przyczynami konfliktu oraz podłożem, na jakim on zaistniał. Najważniejszą, ale i zarazem najtrudniejszą rzeczą jest przyjęcie sytuacji konfliktowej jako zadania, które należy rozwiązać. Aktywne i odpowiedzialne podejście do sytuacji konfliktowej stwarza szansę jej pozytywnego rozstrzygnięcia. Istotnym etapem w rozwiązywaniu konfliktów jest jego zwerbalizowanie oraz konfrontacja dążeń i potrzeb wszystkich stron uczestniczących w konflikcie. Zaspokajanie potrzeb powinno odbywać się zgodnie z zasadą ważności, tj. od najważniejszych do najmniej istotnych<sup>30</sup> Niezwykle ważnym czynnikiem jest umiejętność przewidywania wszystkich potencjalnych skutków konfliktu i uwzględniania ich w wypracowywaniu rozwiązań. Podejmowanie decyzji powinno być możliwie szybkie, gdyż zwykle w takich sytuacjach odwlekanie działań prowadzi do wzrostu napięcia.

W realnym kontekście rodzinnym występowanie konfliktów jest relatywnie często uwarunkowane stosowaniem tzw. efektu negatywizmu (*negativity*), czyli dostrzeganiu i prezentowaniu negatywnych cech drugiej osoby<sup>31</sup> Badania nad redukowaniem poziomu konfliktów w rodzinach, w których zauważono stosowanie negatywizmu, pokazały, że może być on modyfikowany. Szczególnie użyteczne okazały się strategie oparte na pozytywnym i nie oskarżającym podejściu do problemów rodzinnych. Korzystny skutek przynosiły także takie działania terapeutyczne, jak zadawanie pytań o trudne sytuacje i selektywne „wyłapywanie” pozytywnych opinii; tworzenie emocjonalnych więzi pomiędzy członkami rodziny poprzez blokowanie negatywnych uczuć; amplifikacja myśli i uczuć, które budowały konstruktywny dialog<sup>32</sup>. Powyższe rezultaty potwierdzają możliwość efektywnego rozwiązywania konfliktów rodzinnych, pod warunkiem zastosowania odpowiednich metod uwzględniających przyczyny i specyfikę danego konfliktu. Właściwie dobrane interwencje terapeutyczne są w stanie zmienić myślenie i odczuwanie członków rodziny i w ten sposób łagodzić wcześniej powstałe napięcia i nieporozumienia.

---

<sup>30</sup> R y ś, *Uwarunkowania konfliktów i kryzysów w małżeństwie i rodzinie*, s. 40.

<sup>31</sup> J. F. A l e x a n d e r, H. B. W a l d r o n, C. B a r t o n, C. M a s, D. H a y d e e, *The Minimizing of Blaming Attributions and Behaviors in Delinquent Families*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology”, 57(1989), nr 1, s. 19-20.

<sup>32</sup> T. L. S e x t o n, M. S. R o b b i n s, A. S. H o l l i m o n, A. L. M e a s e, C. C. M a y o r g a, *Efficacy, Effectiveness, and Change Mechanisms in Couple and Family Therapy*, [w:] *Handbook of Family Therapy*, Eds. T. L. Sexton, G. R. Weeks, M. S. Robbins, New York–Hove: Brunner-Routledge 2003, s. 254.

W opinii R. B. Adlera, L. B. Rosenfelda i R. F. Proctora kluczem do rozwiązania nieporozumień w rodzinie jest sposób podejścia do konfliktu. Podać można kilka pozytywnych strategii ułatwiających rozwiązanie konfliktów rodzinnych<sup>33</sup>:

(1) Wyróżnienie najważniejszych spraw do rozwiązania – w rodzinie zawsze występuje wiele spraw i problemów wymagających uwagi. Są wśród nich sprawy mniej i bardziej ważne. Należy skupić się przede wszystkim na sprawach istotnych.

(2) Koncentracja na rozwiązywalnych zadaniach – wiele poważnych problemów można podzielić na takie, z którymi można sobie poradzić, oraz na takie, które są trudne do rozwiązania. Zamiast próbować zmienić coś, co jest trudne do zrealizowania, np. osobowość współmałżonka, warto skupić się na konkretnych problemach, np. różnicy zdań odnośnie do planów rodzinnych.

(3) Okazywanie uznania innym członkom rodziny – polega na rozmawianiu nie tylko o różnicach przekonań, ale zauważaniu pozytywnych cech innych osób. Aprobujący styl komunikacji dostarcza bliskim wsparcia emocjonalnego i stwarza atmosferę zaufania. Komunikowanie w rodzinie powinno uwzględniać psychikę drugiej strony i możliwości przyjęcia uwag<sup>34</sup>

(4) Dążenie do rozwiązania zwycięzca-zwycięzca – ma na celu wypracowanie takiego rozwiązania konfliktu, które zaspokoi potrzeby obu stron. Osoby nie tylko unikają zwycięstwa kosztem członka rodziny, ale są przekonane do współpracy realizującej zamiary obu stron. Wszystkie osoby są wówczas usatysfakcjonowane, co buduje wzajemne zaufanie i zacieśnia więzy rodzinne. Niniejsza strategia polecana jest przez T. Gordona jako „metoda bez porażek”<sup>35</sup>

W systemie rodzinnym istnieją określone reguły komunikowania się, które odnoszą się do wszystkich członków rodziny. Zidentyfikowano dwie główne kategorie reguł rządzących komunikowaniem się w rodzinie: dialog oraz konformizm. Pierwsza reguła, określana nastawieniem dialogowym, odnosi się do stopnia przychylności i otwartości rodziny na omawianie różnych, nieraz kontrowersyjnych tematów. Druga reguła, nastawienie konformistyczne, ozna-

---

<sup>33</sup> R. B. A d l e r, L. B. R o s e n f e l d, R. F. P r o c t o r, *Relacje interpersonalne*, Poznań: „Rebis” 2006, s. 453-454.

<sup>34</sup> J. P u l i k o w s k i, *Porozumiewanie się*, [w:] *Studium rodziny*, red. T. Rzepecki, Poznań: Oficyna Współczesna 1999, s. 199.

<sup>35</sup> T. G o r d o n, *Wychowanie bez porażek w praktyce*, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX, s. 208.

cza stopień, w jakim komunikowanie się w rodzinie zmierza do zachowania jednorodności postaw, wartości i przekonań<sup>36</sup> Obydwie reguły mogą łączyć się ortogonalnie, tworząc cztery typy funkcjonowania rodziny: o wysokiej orientacji dialogowej i konformistycznej, o wysokiej orientacji dialogowej i niskiej konformistycznej, o niskiej orientacji dialogowej i konformistycznej, o niskiej orientacji dialogowej i wysokiej konformistycznej. Wydaje się, że w rodzinach o nastawieniu dialogowym rozwiązywanie konfliktów ma największe szanse powodzenia, gdyż członkowie przypisują dużą wartość komunikowaniu się<sup>37</sup> Ich interakcje rodzinne są płynne, częste, naturalne, bez ograniczeń czasowych czy tematycznych.

Konflikty rodzinne są często związane z doświadczaniem negatywnych emocji. W celu rozwiązywania sytuacji konfliktowych między małżonkami zaproponowano podejście wykorzystujące psychologiczne mechanizmy pozytywnych emocji. Grupa badaczy pod kierunkiem J. M. Gottmana postuluje cztery składniki efektywnego rozwiązywania konfliktów małżeńskich: łagodny początek, oddziaływanie pełne akceptacji, naprawa konfliktu i zmniejszenie eskalacji napięcia, kompromis. Pozytywne emocje odgrywają ważną rolę w wyjaśnianiu nieporozumień, gdyż łagodzą napięcia między małżonkami (np. znaleziono potwierdzenia na poziomie fizjologicznym), pozytywnie zmieniają percepcję współmałżonka, zwiększają pozytywne interakcje<sup>38</sup> Ze względu na powszechnie uznawaną zależność procesów emocjonalnych i poznawczych powyższe podejście okazuje się bardzo ciekawe i prowadzić może do wielu korzystnych zmian w sytuacjach konfliktowych. Oddziaływując na pozytywne emocje, jesteśmy w stanie wpłynąć na myślenie i wzajemną percepcję małżonków, co w kontekście nieporozumień i różnicy zdań odgrywa fundamentalną rolę.

Źródło trudności w rodzinie tkwi często w braku właściwych relacji interpersonalnych zapewniających poczucie bezpieczeństwa i wzajemne zrozumienie. Członkowie rodziny mogą mieć własne, niekoniecznie podobne, poglądy

---

<sup>36</sup> A. F. Koerner, M. A. Fitzpatrick, *Toward a Theory of Family Communication*, „Communication Theory”, 12(2002), s. 71-73.

<sup>37</sup> Por. Harwas Napierała, dz. cyt., s. 119-120.

<sup>38</sup> J. M. Gottman, K. D. Ryan, S. Carré, A. M. Erley, *Toward a Scientifically Based Marital Therapy*, [w:] *Family Psychology. Science-based Interventions*, Eds. H. A. Liddle, D. A. Santisteban, R. F. Levant, J. H. Bray, Washington: American Psychological Association 2002, s. 160.

i opinie. W przypadku pojawienia się konfliktów na tym tle można zastosować następujące uniwersalne strategie rozwiązywania konfliktów<sup>39</sup>:

(1) Koncentrowanie się na zagadnieniu, a nie na osobowości partnera – polega na tym, aby unikać stosowania argumentów odnoszących się do osoby, gdyż intensyfikuje to konflikt. Zamiast tego, skupiamy się na merytorycznym analizowaniu przedmiotu sporu, tj. rozważamy argumenty „za i przeciw”, szukamy wspólnych rozwiązań.

(2) Uznawanie sugestii wszystkich stron konfliktu – w sytuacjach konfliktowych powinno się unikać kreowania „zwycięzców” i „przegranych”. Każda sugestia czy propozycja ma wartość i należy ją rozpatrywać. Oznacza to wykazywanie aktywnej i rzetelnej postawy wobec uczestników sporu. Ponadto w rozwiązywaniu konfliktów należy uwzględniać różnice płciowe, tj. inny styl reagowania kobiet i mężczyzn, odmienność ich cech osobowości oraz różnic temperamentalnych<sup>40</sup>

(3) Podkreślanie szerszego zakresu argumentacji – zmierza do szukania argumentów, które mogą stać się płaszczyzną do nawiązania porozumienia. Koncentrowanie się na wąskim spektrum zagadnień nie dostarcza zbyt wielu możliwości do znalezienia kompromisu. Dlatego należy odwołać się do potencjalnych czynników wiążących się z konfliktem i mogących stanowić płaszczyznę porozumienia. Szczególnie w bardzo trudnych sytuacjach konfliktowych, np. w obliczu niebezpieczeństwa rozwodu, okazuje się to niezmiernie ważne<sup>41</sup>

(4) Akcentowanie wspólnej odpowiedzialności za rozwiązanie konfliktu – wina za powstanie i rozwój konfliktu spoczywa często na obydwóch stronach. Podkreślenie wspólnej odpowiedzialności za znalezienie rozwiązań pomaga w aktywnym dążeniu do porozumienia i stymuluje zaangażowanie uczestników. Nawet w sytuacji, gdy jeden z członków rodziny odgrywa decydującą rolę w rozwiązaniu konfliktu, należy zachęcać pozostałych do aktywnego włączenia się w budowanie porozumienia.

Występowanie konfliktów jest nieodłącznym elementem funkcjonowania systemu rodzinnego. Różnice indywidualne, kulturowe i społeczne między małżonkami oraz rodzicami a dziećmi powodują, że relacje interpersonalne w rodzinie narażone są na nieporozumienia i spory. Nie oznacza to jednak

---

<sup>39</sup> O. H a r g i e, D. D i c k s o n, *Skilled Interpersonal Communication*, London: Routledge 2004, s. 435-436.

<sup>40</sup> R o s t o w s k a, *Konflikt międzypokoleniowy w rodzinie*, s. 109.

<sup>41</sup> P l o p a, *Psychologia rodziny*, s. 131.



definitywnej niemożności naprawienia sytuacji i załagodzenia konfliktów. Każda rodzina, charakteryzując się niepowtarzalnymi i indywidualnymi cechami, ma szansę rozwiązania konfliktów poprzez zastosowanie odpowiednich strategii. Wyróżnić można strategie negatywne i pozytywne. Pierwsze z nich, wskutek użycia niewłaściwych sposobów komunikacji, braku chęci porozumienia czy koncentracji na egoistycznych potrzebach, prowadzą do eskalacji konfliktu i otwartej konfrontacji między członkami rodziny. W takiej sytuacji osiągnięcie konsensusu znacznie maleje. Druga grupa strategii, pozytywnych, odznaczająca się uwzględnianiem myślenia i uczuć drugiej strony, bierze pod uwagę złożoność problemu oraz zmierza do konstruktywnego rozwiązania konfliktów. Stwarza to możliwość osiągnięcia porozumienia w rodzinie i wypracowania nowych relacji, mogących przyczynić się do rozwoju osobowościowego i społecznego wszystkich członków rodziny.

#### BIBLIOGRAFIA

- Adler R. B., Rosenfeld L. B., Proctor R. F.: Relacje interpersonalne, Poznań: „Rebis” 2006.
- Alexander J. F., Waldron H. B., Barton C., Mas C., Haydee D.: The Minimizing of Blaming Attributions and Behaviors in Delinquent Families, „Journal of Consulting and Clinical Psychology”, 57(1989), nr 1, s. 19-20.
- Allred K. G.: Złość i odwet w konflikcie, [w:] Rozwiązywanie konfliktów. Teoria i praktyka, red. M. Deutsch, P. T. Coleman, Kraków: Wydawnictwo UJ 2005, s. 236-254.
- Bradbury T. N., Fincham F. D.: Attributions in Marriage: Review and Critique, „Psychological Bulletin”, 107(1990), s. 3-33.
- Cinamon R. G., Rich Y.: Profiles of Attribution of Importance to Life Roles and Their Implications for the Work-family Conflict, „Journal of Counseling Psychology”, 49(2002), nr 2, s. 212-220.
- Cummings E. M., Goekke-Morey M. C., Graham M. A.: Interparental Relations as a Dimension of Parenting, [w:] Parenting the Child's World, Ed. J. G. Borkowski, S. Landesman-Ramsey, M. Bristol-Power, Mahwah, NJ: Erlbaum 2002, s. 251-264.
- Dattilio F. M., Epstein N. B.: Cognitive-behavioral Couple and Family Therapy, [w:] Handbook of Family Therapy, Eds. T. L. Sexton, G. R. Weeks, M. S. Robbins, New York-Hove: Brunner-Routledge 2003, s. 147-176.

- F o l g e r J. P., P o o l e M. S., S t u t m a n R. K.: Konflikt i interakcja, [w:] *Mosty zamiast murów. O komunikowaniu się między ludźmi*, red. J. Stewart, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2000, s. 491-502.
- F o r g a t c h M. S., K n u t s o n N. M.: Linking Basic and Applied Research in a Prevention Science Process, [w:] *Family Psychology. Science-based Interventions*, Eds. H. A. Liddle, D. A. Santisteban, R. F. Levant, J. H. Bray, Washington: American Psychological Association 2002, s. 239-258.
- F o r w a r d S.: Szantaż emocjonalny, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 1999.
- G o r d o n T.: Wychowanie bez porażek w praktyce, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX 1998.
- Wychowanie bez porażek, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX 1999.
- G o t t m a n J. M., R y a n K. D., C a r r é r e S., E r l e y A. M.: Toward a Scientifically Based Marital Therapy, [w:] *Family Psychology. Science-based Interventions*, Eds. H. A. Liddle, D. A. Santisteban, R. F. Levant, J. H. Bray, Washington: American Psychological Association 2002, s. 147-174.
- H a r g i e O., D i c k s o n D.: *Skilled Interpersonal Communication*, London: Routledge 2004.
- H a r w a s N a p i e r a ł a B.: *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM 2006.
- H o g g M. A., V a u g h a n G. M.: *Social Psychology*, Harlow: Pearson 2005.
- J o h n s t o n C., O h a n J. L.: The Importance of Parental Attributions in Families of Children with Attention-Deficit/Hyperactivity and Disruptive Behavior Disorders, „*Clinical Child and Family Psychology Review*”, 8(2005), nr 3, s. 167-182.
- K e r r K. A., S t a t t i n H.: What Parents Know, How They Know It, and Several Forms of Adolescent Adjustment: Further Support for a Reinterpretation of Monitoring, „*Developmental Psychology*”, 36(2000), s. 366-380.
- K i t z m a n n K. M.: Effects of Marital Conflict on Subsequent Triadic Family Interactions and Parenting, „*Developmental Psychology*”, 36(2000), nr 1, s. 3-13.
- K o e r n e r A. F., F i t z p a t r i c k M. A.: Toward a Theory of Family Communication, „*Communication Theory*”, 12(2002), s. 70-91.
- M c H a l e S. M., C r o u t e r A. C.: How do Children Exert an Impact on Family Life?, [w:] *Children's Influence on Family Dynamics: The Neglected Side of Family Relationships*, Eds. A. C. Crouter, A. Booths, Mahwah, NJ: Erlbaum 2003, s. 207-220.
- M c K a y M., D a v i s M., F a n n i n g P.: *Sztuka skutecznego porozumiewania się*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2003.
- M i n u c h i n P.: Looking Toward the Horizon: Present and Future in the Study of Family Systems, [w:] *Retrospect and Prospect in the Psychological Study of Families*, Eds. J. P. McHale, W. S. Grolnick, Mahwah, NJ: Erlbaum 2002, s. 259-284.
- P a r k e R. D.: Development in the Family, „*Annual Review of Psychology*”, 55(2004), s. 365-399.
- P l o p a M.: *Psychologia rodziny. Teoria i badania*, Kraków: „Implus” 2005.

- Więzy w małżeństwie i rodzinie. Metody badań, Kraków: „Implus” 2005.
- P u l i k o w s k i J.: Porozumiewanie się, [w:] Studium rodziny, red. T. Rzepecki, Poznań: Oficyna Współczesna 1999.
- R i n a l d i C. M., H o w e N.: Perceptions of Constructive and Destructive Conflict Within and Across Family Subsystems, „Infant and Child Development”, 12(2003), nr 5, s. 441-459.
- R o s t o w s k a T.: Konflikt międzypokoleniowy w rodzinie, Łódź: Wydawnictwo UŁ 2001.
- Niektóre psychologiczne uwarunkowania konfliktu międzypokoleniowego w rodzinie, „Pedagogika Rodziny”, 1999, nr 2, s. 91-98.
- R y ś M.: Uwarunkowania konfliktów i kryzysów w małżeństwie i rodzinie, [w:] Rodzice i dzieci. Psychologiczny obraz sytuacji problemowych, red. E. Milewska, A. Szymanowska, Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN 2000, s. 22-45.
- Wpływ dzieciństwa na życie dorosłe, [w:] Studium rodziny, red. T. Rzepecki, Poznań: Oficyna Współczesna 1999, s. 147-157.
- S e x t o n T. L., R o b b i n s M. S., H o l l i m o n A. S., M e a s e A. L., M a y o r g a C. C.: Efficacy, Effectiveness, and Change Mechanisms in Couple and Family Therapy, [w:] Handbook of Family Therapy, Eds. T. L. Sexton, G. R. Weeks, M. S. Robbins, New York–Hove: Brunner-Routledge 2003, s. 229-262.
- S t i f t e r C. A.: Child Effects on the Family: An Example of the Extreme Case and a Question of Methodology, [w:] Children’s Influence on Family Dynamics: The Neglected Side of Family Relationships, Eds. A. C. Crouter, A. Booths, Mahwah, NJ: Erlbaum 2003, s. 79-89.

## STRATEGIES OF CONFLICT RESOLUTION IN THE FAMILY SYSTEM

### S u m m a r y

The article presents a penetrating analysis of strategies of conflict resolution which can be used within families. Conflict has been variously defined as disagreement, clashes, and discordance in interests or ideas. In the context of the family system it is emphasized that conflict is a process rather than a behaviour, and has an interactive character. Conflict is inevitable between members of family e.g. husband-wife, parents-children, because of personality differences, contradictory ideas and notions, dissimilar temperaments. Nevertheless, conflict can be resolved in most cases. The consequences of conflict include: emotional distress, hatred, inertness, suffering, divorce, disturbances in family interactions.

Two strategies of conflict resolution were presented. First, negative strategies e.g. avoidance, accusing, manipulation, withdrawing emotion were shown. Not only do they remove existing problems, but they lead to escalation of conflict which in turn generates further problems. Being based on egocentric approach negative strategies do not take into

consideration people's emotional states and conflict characteristics. Second, positive strategies e.g. distinguishing most important problems, focusing on issues, highlighting broader areas of agreement, appreciation of others create a helpful environment for conflict resolution. They enable people to modify harmful and conflicted family interactions and cause mutual understanding among family members. By strengthening interpersonal communication positive strategies turn out to be effective ways in promoting constructive dialogue.

**Słowa kluczowe:** strategie rozwiązywania konfliktów, system rodzinny, relacje małżeńskie, relacje rodzice–dzieci, interakcje rodzinne, komunikacja w rodzinie.

**Key words:** strategies of conflict resolution, family system, relations between spouses, relation between parents and children, family interactions, communication in families.