

6. Leary T. Interpersonal Diagnosis of Personality: A Functional Theory and Methodology for Personality. 2004. 546 p.

7. Morf CC, Torchetti L, Schürch E. Narcissism from the perspective of the dynamic self-regulatory processing model. Theoretical approaches, empirical findings, and treatment. New York, NY: Wiley; 2011. pp. 56–70.

Науковий керівник: к.психол.н., старший викладач Бедан В. Б.

Лелюк Анастасія Сергіївна

*студентка 2-го курсу факультету психології, політології та соціології
Національного університету «Одеська юридична академія»*

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДИСТАНЦІЇ В РОДИНАХ

Актуальність цієї теми не можливо перебільшити, оскільки від соціально-психологічної дистанції, а саме усвідомлення її комфортності залежить якість тих відносин, які будують люди у своєму житті. Дану тему було досліджено такими вченими як Е. Холл, А. Б. Купрейченко, А. В. Петровським, С. В. Духновським та іншими [7]. Забезпечення здорового клімату в родині, сприятливої соціально-психологічної дистанції – це особиста праця кожного із її членів. Під час формування дистанції, у будь-яких міжособистісних відносинах, ми повинні враховувати індивідуальні якості особистостей. З кожною нашою дією сімейні зв'язки повинні зміцнюватись, а не розриватись. Зауваживши негативний розвиток подій у нашій родині ми повинні проаналізувати події та виконати роботу над помилками. Щоб це зробити нам потрібно опиратися не тільки на знання родичів та власних, але і на рекомендації психологів.

Розробка практичних рекомендацій є достатньо індивідуальним процесом, але можна виділити основні, які є допустимі в загальноприйнятих рамках сучасного суспільства.

Щоб запобігти деяких помилок, при будівництві соціально-психологічної дистанції, потрібно дотримуватися основних принципів спільного життя [5, с. 168–169]: не будувати ілюзій; дивитися труднощам у вічі; бути терплячим; слухати та чути один одного; слідкувати за собою; пізнавати психологію партнера та ін.

Конфлікти є основним руйнівним фактором в житті родини. Попередження конфліктних ситуацій на пряму залежить від всіх членів сім'ї, але особливо від дорослих [4, с. 71–74], найголовніше при виникненні конфліктів: вміння знаходити спільну мову та компроміс; знайти першоджерело конфлікту; не залишати невирішеними конфлікти. Ці рекомендації забезпечать оптимізацію соціально-психологічної дистанції безпосередньо із сторони непорозуміння людей.

Одним із чинників формування дистанції відносять емпатію – визначається розумінням почуттів, емоцій інших. Допомагає зрозуміти до кінця індивіда якщо він не повністю розкрився перед співрозмовником [2, с. 28–31]. Таким чином, розуміючи емоції інших ми ще більше зближуємося, тим самим дистанція зменшується. Ще одна функція цього механізму це співпереживання, але воно властиве не всім. Саме через нерозуміння почуттів інших ми можемо негативно впливати на дистанцію у відносинах. Отже, потрібно розвивати емпатію для кращого розуміння одне одного.

Сучасне суспільство активно ставить антипозицію щодо насилля, насилля у родині не виключено. Діти, які виростають у середовищі із таким негативним кліматом мають психічні травми, які згодом приводять до різноманітних наслідків. Є дуже багато поглядів на проблему насилля у сім'ях [6], але хочеться зауважити, що слід звинувачувати не тільки одну сторону (кривдника), потрібно завжди пам'ятати, що у всіх проблемах завжди винні мінімум дві сторони. Сучасні реалії нам диктують, що кривдником може бути не тільки чоловік, як звикли вважати, але може бути і жінка і навіть дитина. Головне завдання членів сімей забезпечити здоровий психологічний клімат, спостережливість та уважність до інших, тому що насилля у сім'ї породжує тільки негативні наслідки. Отже, потрібно завжди зберігати рівновагу та пильність.

Довіра – фундамент будь-яких міжособистісних відносин. На думку Гамбетти [1], довіра – це очікування сприятливого або негативного впливу від особистості. Довіра дозволяє подолати невпевненість, обумовлену малою інформованістю про партнера. Довірою, індивід ризикує, але цей ризик не може бути змушеним, він завжди

добровільний і безпосередньо пов'язаний із процесом прийняття рішень. Найголовніші функції довіри це створення відчуття безпеки, оптимізація соціальної взаємодії, створення відчуття єдності об'єктів [3, с. 30–37]. Отже, довіра потрібна для дійсно міцних та довірливих стосунків, тому що без цього компоненту не можуть існувати здорові відносини із оптимальною соціально-психологічною дистанцією.

Отже, для формування та підтримки соціально-психологічної дистанції у родинних відносинах потрібно контролювати себе та свої емоції, дії; розвивати почуття емпатії та активно підтримувати членів групи; не проявляти агресію до ближніх; бути уважними до рідних; формувати постійне почуття довіри та захищеності; вміти правильно висловлювати власні емоції та не перешкоджати іншим; уникати частих конфліктних ситуацій та завжди вміти знаходити єдине рішення для всіх сторін. В даній роботі перераховані лише загальні рекомендації. Потрібно пам'ятати, що наш доля в наших руках і тільки ми можемо розпоряджатися нею та сприяти поліпшенню якості нашого життя.

Список використаних джерел:

1. Gambetta D. Trust: Making and Breaking Cooperative Relations. Oxford: Blackwell, 1988. 261 p.
2. Вавринів О. С. Становлення поняття емпатії в психології. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2. Т. 1. С. 28–31. URL: <http://surl.li/avvmtu> (дата звернення: 02. 12. 2021 р.)
3. Ильин Е. П. Психология доверия. СПб.: Питер, 2013. 288 с. URL: <https://klex.ru/hr9> (дата звернення: 02. 12. 2021 р.)
4. Кругла Т.О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство: український науково-практичний журнал*. Тернопіль, 2017. № 3. С. 71–74.
5. Прохорова О.Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования: Учебно-методическое пособие по курсу / под общей ред. Торохтий В. С. Москва, 2005. 398 с. URL: <http://surl.li/avvhl> (дата звернення: 02. 12. 2021 р.)
6. Смазнова І.С. Агресія і толерантність: філософсько-правовий дискурс: монографія. Одеса: Фенікс, 2019. 378 с.
7. Tretiakova, T., Lazor, K., Korokhod, Y., Ignatieva, I. (2019) Influence of family education style on psychological distance between family members // *Opcion*. Vol. 35, pp. 671–686. URL: <http://produccioncientificaluz.org/index.php/opcion/article/view/30077>

Науковий керівник: к.політ.н., доцент Третьякова Т.М.