

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У ПОДРУЖНЬОМУ ЖИТТІ

Паляниця Володимир

Сучасні подружні стосунки часто супроводжуються конфліктами, спричиненими соціальними, економічними та психологічними чинниками. Зміна цінностей, стресові ситуації, зокрема війна та нестабільність, загострюють суперечності між партнерами. Попри наявність досліджень у цій сфері, подружні конфлікти залишаються складною проблемою, що потребує глибшого аналізу та пошуку ефективних психологічних способів їх подолання, що і показано у даній роботі. Конфлікти є невід'ємною частиною міжособистісної взаємодії, особливо в контексті подружнього життя. Сім'я, як складна соціально-психологічна система, не може існувати без напружень і суперечностей, які час від часу призводять до конфліктних ситуацій. Розуміння сутності конфлікту, його природи, причин, динаміки та шляхів вирішення є основою для збереження гармонійних стосунків у шлюбі [1–3].

**Метою** дослідження є обґрунтування психологічних аспектів подолання конфліктів у подружньому житті.

Згідно з сучасними психологічними уявленнями, *конфлікт* – це не просто суперечка, а складне явище, що виникає через протиріччя між інтересами, цінностями, потребами або цілями. У подружньому житті вони є типовими, адже партнери мають різні уявлення про ролі, виховання дітей, фінанси тощо. Відомі психологи (Л. Козер, К. Томас, О. Яковець та ін.) трактують конфлікт як природну форму взаємодії, що може як сприяти розвитку, так і призводити до деструкції [1].

Типологія конфліктів охоплює внутрішньоособистісні, міжособистісні, міжособистість-група та міжгрупові конфлікти. У подружжі найчастіше виникають саме міжособистісні суперечності, хоча іноді мають місце й внутрішньоособистісні переживання, що впливають на взаємини. Джерелами таких конфліктів є боротьба за владу, престиж, визнання, гідність, а також економічні й психологічні потреби. Важливо розрізняти глибинні причини конфлікту і приводи, які лише слугують

поштовхом. В межах подружніх стосунків конфлікти розвиваються поступово, проходячи етапи емоційного напруження, суперечки, ескалації та завершення. Часто виникає прихований конфлікт, що негативно впливає на емоційний клімат у родині. Сутність подружнього конфлікту полягає в загостренні суперечностей, зумовлених відмінностями у цілях, поглядах і потребах партнерів [1, 3].

Дослідники, такі як Дж. Готтман, Дж. Валлерстайн, П. Еванс, Ф. Шейвер, підкреслюють роль комунікації та емоційної підтримки у врегулюванні конфліктів. Незадоволені потреби, низький рівень емпатії, рольові конфлікти, матеріальні труднощі та відсутність навичок конструктивної взаємодії можуть спричиняти глибокі суперечки. Тривалі конфлікти здатні призводити до дезадаптації, емоційного охолодження, втрати інтимності й розпаду стосунків [1, 2].

Розпад сім'ї зазвичай має поетапний характер – від емоційного відчуження до фізичного й юридичного розриву. Це болісно позначається як на партнерах, так і на дітях: викликає психоемоційні порушення, труднощі в соціалізації, підвищує ризик девіацій. Проте конфлікти не завжди мають негативні наслідки. За умови конструктивного підходу вони можуть сприяти зростанню партнерів і зміцненню зв'язку. Для цього використовуються моделі вирішення конфліктів (К. Томас, Н. Пезешкіан), психотерапія, медіація. Конструктивна поведінка в конфлікті передбачає обговорення проблеми, емпатію, компроміс і відповідальність (табл. 1).

Таблиця 1

### Психологічні аспекти подолання конфліктів у подружньому житті

| Психологічні аспекти           | Характеристика                                              |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Комунікація                    | Відкрите та чесне спілкування та ефективне слухання         |
| Емоційний інтелект             | Емпатія, самоусвідомлення, саморегуляція                    |
| Стратегії вирішення конфліктів | Співпраця, компроміс, пристосування, уникнення, суперництво |
| Психологічні установки         | Повага, готовність до прощення, орієнтація на рішення       |

Сучасна психологія пропонує різні методи підтримки сімей: консультування,

індивідуальну терапію, соціально-психологічні тренінги, групи підтримки, медіацію. Ефективність залежить від глибини конфлікту й готовності до змін. Особливої уваги потребують подружні стосунки під час криз, як-от війна чи пандемія. Зовнішній стрес загострює внутрішні суперечності, тож важливо розвивати емоційну саморегуляцію, взаємопідтримку і культуру партнерської взаємодії [2, 3].

Таким чином, конфлікти в подружньому житті є природною частиною стосунків, яка виникає через різницю в поглядах, цінностях або потребах. Однак вони не повинні призводити до розриву стосунків. Завдяки здатності розпізнавати та конструктивно вирішувати конфлікти, подружжя може зміцнити свої взаємини і забезпечити більш гармонійне співіснування. Важливими аспектами є взаєморозуміння, емоційна підтримка та готовність до компромісів, що дозволяє знаходити оптимальні рішення навіть у складних ситуаціях.

Водночас, для того, щоб конфлікти не стали деструктивними, необхідно вчасно звертатися за допомогою до фахівців, зокрема психологів. Професійна підтримка дає можливість виявити глибинні причини конфліктів і навчити подружжя ефективним способам вирішення суперечностей. Крім того, важливою є психологічна грамотність, яка включає здатність до саморегуляції та відкритість до змін, що сприяє розвитку більш здорових і тривалих стосунків.

### **Список використаної джерел**

1. Андрусів, М. Сімейні конфлікти: теорія, діагностика, шляхи подолання. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2020.
2. Григор'єва, М.О. Психологічні механізми розв'язання конфліктів у подружніх стосунках. Київ: Наукова думка, 2019.
3. Литвин, М.П. Ефективні методи подолання конфліктів у сімейних стосунках. Харків: Видавництво ХНУ, 2020.