

Чинники конфліктів у подружніх парах та шляхи їх запобігання

Олена Маренкова

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

Ганна Склярєва

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: honcharovago@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-9366-4591*

Сім'я, як основна одиниця суспільства, відіграє важливу роль у збереженні та передачі мови, поведінкових норм, традицій, моральних та духовних цінностей. Також, нормально функціонуюча сім'я задовольняє потреби у розвитку та зростанні, як сім'ї в цілому, так і її окремих членів. Отож, важливість сім'ї для особистості та всього суспільства важко переоцінити.

Психологічні аспекти взаємодії в подружніх парах відіграють ключову роль у формуванні та підтримці стійких та здорових сімейних відносин, які характеризуються толерантністю, повагою один до одного, відвертістю, подібністю інтересів та ціннісних орієнтацій. При цьому необхідно зазначити, що великий вплив на сімейні відносини мають як внутрішні, так і зовнішні чинники. Війна, пандемія, кліматичні зміни, науково-технічний прогрес мають значущий вплив на стосунки подружжя, та можуть розглядатися як зовнішні чинники покращення чи погіршення комунікації між подружжям.

Говорячи про комунікацію в загальному сенсі важливо відзначити, що комунікація не є лише обміном інформацією, а охоплює взаємодію між суб'єктами на різних рівнях, таких як особистісний, когнітивний, емоційний та ідейний. Комунікація виступає ключовим механізмом формування особистісної ідентичності та ґрунтується на суб'єктивному досвіді, і передаються співрозмовникові. Порушення комунікації між партнерами призводять до відхилень у стосунках, мають деструктивний вплив на особисте самопочуття, самооцінку та психофізичний стан, спричиняють непорозуміння та конфліктні ситуації [1].

До основних причин сімейних конфліктів відносяться наступні: ревності, зрада, егоїзм, бажання змінити партнера, невміння спілкуватися, побутові проблеми, шкідливі звички одно з партнерів, різниця інтересів та поглядів на сімейне життя [3]. На виникнення сімейного конфлікту впливають також уявлення учасників конфлікту про самих себе, свої потреби, мотиви та цінності, а також про шлюбних партнерів [2].

При цьому, конфлікти у подружньому житті є невід'ємною складовою сімейних стосунків. Виникаючи з різних причин та на різних етапах подружніх відносин вони можуть як зруйнувати їх, так і вивести на новий якісний рівень. Слід зауважити, що довготривалий (хронічний) конфлікт може призводити

до формування деструктивних типів подружніх відносин. Наприклад таких як: симбіотичний шлюб, ізольований шлюб, емоційно-відчужений, ригідно-раціональний, маятниковий, звично-конфліктний тощо. Основними характеристиками названих типів подружніх відносин є низька включеність в стосунки, формальність відносин, часті конфлікти, висока емоційна напруга. При тому зовні такі пари можуть виглядати безконфліктно [3].

Спосіб, яким людина поводитьися під час конфлікту, залежить від того, наскільки вона спрямована на задоволення своїх власних інтересів, і наскільки враховує інтереси інших сторін. Виходячи з моделі конфлікту Томаса-Кільмена можна виділити п'ять стратегій врегулювання конфліктів: конкуренція, пристосування, компроміс, уникнення та співпраця. При цьому жодну з перерахованих стратегій поведінки неможливо однозначно визначити як “хорошу” чи “погану”. Кожна з них може бути оптимальною і призводити до найкращого ефекту в залежності від конкретних умов виникнення конфлікту. Важливо мати на увазі, що вибір стратегії поведінки повинен враховувати контекст, особисті особливості учасників конфлікту та мету врегулювання ситуації.

До загальних шляхів запобігання сімейним конфліктам можна віднести формування психолого-педагогічної культури у подружньої пари, формування культури спілкування, формування сімейних традицій, розвиток взаємодопомоги, взаємної відповідальності, довіри та поваги один до одного. Управління конфліктами у подружніх відносинах вимагає терпіння, розуміння і спільних зусиль обох партнерів. Ефективне вирішення конфлікту може підвищити якість стосунків і зробити їх міцнішими [4].

Таким чином, конфлікт є не від'ємною частиною сімейних відносин, адже є способом вираження та вирішення протиріч у сімейній системі. Відтак у врегулюванні конфліктів в подружніх парах важливим є не сам факт суперечок, а спосіб, яким пари вирішують свої розбіжності.

Список використаних джерел

1. Сингаївська І. В., Осауленко Н. В. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 3 (71). С. 125–134.
2. Седих К.В. *Психологія сім'ї : навч. посіб.* Київ : Академвидав, 2015. 192 с.
3. Федоренко Р. П. *Психологія молодого сім'ї і сімейна криза : монографія.* Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.
4. Сингаївська І. В., Лукаш Ю. С. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2021. № 1 (61). С. 251–257.