

## ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ

**Спринська Зоряна**

канд. психол. наук, доцент

Кафедра психології

**Стачкевич Станіслав**

здобувач вищої освіти магістерського рівня

спеціальності «Практична психологія»

Дрогобицький державний педагогічний університет

імені Івана Франка, Україна

Подружні конфлікти є невід'ємною частиною сімейного життя, оскільки вони виникають у процесі міжособистісної взаємодії двох різних особистостей, кожна з яких має власні цінності, потреби, життєвий досвід і способи сприйняття реальності. Дослідження причин подружніх конфліктів та пошук ефективних шляхів їх подолання є важливою умовою для збереження психологічного благополуччя сім'ї, стабільності шлюбу та розвитку емоційної зрілості подружжя.

До основних причин виникнення подружніх конфліктів дослідники відносять наступні:

➤ **Порушення комунікації.** Однією з найпоширеніших причин є неефективне спілкування, яке призводить до непорозумінь, емоційного віддалення та накопичення взаємних претензій [1]. Брак відкритого діалогу, схильність до критики чи уникання обговорення проблем лише загострюють напруження у стосунках.

➤ **Розбіжності у цінностях і життєвих установах** [2]. Відмінності у світогляді, релігійних переконаннях, підходах до виховання дітей або розподілу сімейних ролей можуть спричинити конфлікти. Особливо це актуально у перші роки шлюбу, коли партнери адаптуються один до одного

➤ **Фінансові труднощі** – гроші часто стають джерелом напруження у подружжі. Розбіжності щодо способів заробітку, витрат і пріоритетів сімейного бюджету нерідко переростають у тривалі конфлікти, які підривають довіру

➤ **Нереалістичні очікування:** ідеалізація партнера або шлюбу загалом часто призводить до розчарування, коли реальність не відповідає очікуванням [4]. Це породжує відчуття незадоволення, емоційної дистанції та образ.

➤ **Психологічна несумісність.** Різниця у темпераментах, рівнях емоційної зрілості чи типах прив'язаності може зумовити труднощі у взаєморозумінні та сприяти частим конфліктам.

Серед шляхів подолання подружніх конфліктів варто виділити такі:

✓ **Розвиток ефективної комунікації.** Важливо навчитися слухати партнера без оцінювання, виражати власні почуття у формі «Я-повідомлень», що допомагає уникнути звинувачень і підвищує рівень взаємної довіри [6].

✓ Емоційна регуляція – здатність контролювати свої емоції у стресових ситуаціях дозволяє зменшити інтенсивність конфлікту. Практики саморегуляції (глибоке дихання, короткі паузи, усвідомленість) допомагають уникнути імпульсивних реакцій.

✓ Компроміс та прийняття відмінностей, тобто, розуміння того, що партнери можуть мати різні погляди, не означає слабкості або поступки – це прояв зрілості. Здатність домовлятися і враховувати потреби іншого є ключовою навичкою гармонійного подружжя.

✓ Сімейне консультування. Психологічна допомога фахівця дає змогу подружжю побачити ситуацію збоку, знайти нові способи вирішення конфліктів та відновити емоційний контакт. Ефективними є методи когнітивно-поведінкової та системної сімейної терапії.

✓ Підтримка емоційної близькості. Спільне проведення часу, вияв турботи, вдячності та взаємопідтримки зміцнюють довіру і створюють позитивний емоційний фон, який допомагає запобігати виникненню конфліктів.

Таким чином, подружні конфлікти – це природна частина міжособистісних взаємин, адже у процесі спільного життя партнери неминуче стикаються з різницею у поглядах, потребах, очікуваннях і способах реагування на стресові ситуації. Втім, саме те, як подружжя реагує на конфлікт, визначає не лише стабільність шлюбу, а й рівень психологічного комфорту кожного з партнерів. Конфлікт може бути як деструктивним, руйнуючи емоційний зв'язок, так і конструктивним – якщо подружжя здатне побачити в ньому можливість для розвитку, самопізнання й поглиблення взаєморозуміння.

Успішне подолання конфліктів передбачає високий рівень емоційної культури, комунікативної компетентності та емпатії [7]. Важливим чинником є готовність партнерів усвідомлювати власні емоції, брати відповідальність за свої реакції, а не перекладати провину один на одного. Людина, яка вміє розуміти власні емоційні потреби та конструктивно їх виражати, стає здатною будувати більш зрілі, гармонійні стосунки. Тому психологічна зрілість подружжя, здатність до відкритого діалогу, взаємоповаги й прийняття відмінностей – це основа стабільного шлюбу.

Варто наголосити, що конфлікти не завжди є ознакою розладу у стосунках. Навпаки, відсутність будь-яких суперечностей може свідчити про емоційну відчуженість або страх відкритості, тоді як здоровий конфлікт – це прояв живої взаємодії між двома особистостями [5]. Якщо партнери вміють обговорювати складні питання без приниження, без агресії та з урахуванням позиції іншого, конфлікт стає способом зміцнення зв'язку та формування взаємної довіри.

Важливу роль у подоланні конфліктів відіграє комунікація, адже більшість сімейних суперечок зумовлені саме невмінням висловити свої почуття та потреби у прийнятній формі. Використання «Я-повідомлень», уміння слухати партнера активно та без осуду, своєчасне визнання помилок і готовність просити пробачення – це прості, але надзвичайно дієві механізми, що допомагають

уникнути ескалації напруги. Дослідження показують, що сім'ї, у яких розвинена культура спілкування, демонструють вищий рівень задоволеності шлюбом, навіть якщо конфлікти трапляються регулярно.

Не менш важливим чинником є емоційна регуляція – здатність контролювати свої реакції, знижувати рівень тривоги та агресії. Конфлікт часто посилюється не через саму ситуацію, а через неконтрольовані емоції [3]. Партнери, які володіють навичками саморегуляції, здатні сприймати проблему об'єктивніше, не дозволяючи гніву чи образі керувати їхньою поведінкою.

Роль психолога у подоланні подружніх конфліктів є надзвичайно важливою. Фахівець допомагає подружжю усвідомити деструктивні моделі поведінки, навчитися нових способів комунікації та подолати емоційні бар'єри. Зокрема, ефективними є підходи когнітивно-поведінкової терапії, системної сімейної терапії, а також техніки ненасильницького спілкування. Психолог виступає своєрідним посередником, який сприяє відновленню емоційного контакту та допомагає партнерам побачити не ворога, а людину, з якою варто шукати порозуміння.

Крім того, не можна ігнорувати індивідуальний вимір подружніх конфліктів. Часто джерело суперечностей криється не лише у спільних питаннях, а й у внутрішніх переживаннях кожного з партнерів – невпевненості, страхах, низькій самооцінці чи нереалізованих очікуваннях. Тому робота над стосунками починається з роботи над собою: розуміння власних меж, усвідомлення потреб, формування емоційної стабільності.

Отже, подружній конфлікт не слід сприймати як загрозу, а радше як сигнал до переосмислення взаємин, можливість зробити їх глибшими, чеснішими та зрілішими. Конструктивне вирішення конфліктів сприяє розвитку довіри, формує почуття безпеки у стосунках і підвищує рівень задоволеності шлюбом. Навички взаємної підтримки, повага до особистісних відмінностей та готовність спільно долати труднощі стають тим фундаментом, на якому будується щаслива сім'я.

Таким чином, гармонійні подружні взаємини – це не відсутність конфліктів, а наявність здатності їх долати. Психологічна культура спілкування, емоційна зрілість, взаємна емпатія та відкритість до змін – це головні умови стабільності сучасної сім'ї. Коли подружжя вчиться бачити у суперечках не загрозу, а шанс для спільного розвитку, тоді конфлікт перестає бути руйнівним і перетворюється на ресурс – на можливість побудувати стосунки, засновані на любові, довірі та партнерстві.

### Список використаних джерел

1. Андрусишин Л. І. Психологічні особливості подружнього спілкування. Київ: Педагогічна думка, 2021.
2. Бочелюк В. Й. Психологія сім'ї та шлюбу. Київ: Центр учбової літератури, 2019.
3. Гуменюк О. Є. Психологія сімейних стосунків: навч. посібник. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2020.
4. Ковальчук Т. С. Сімейні конфлікти: причини, динаміка, шляхи вирішення. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2022.

5. Роджерс К. Становлення особистості: погляд на психотерапію. Київ: Основи, 2019.
6. Романчук О. Ефективна комунікація у подружніх взаєминах. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2021.
7. Тейлор С. Cognitive-Behavioral Therapy for Relationship Problems. – New York: Guilford Press, 2020.

## **ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ІНФАНТИЛЬНОСТІ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ**

**Гриник Ірина**

кандидат психологічних наук, доцент

**Бечкало Мар'яна**

магістр

Кафедра психології

Дрогобицький державний педагогічний  
університет імені Івана Франка, Україна

Інфантильність у дорослому віці – це складне психологічне явище, що формується під впливом багатьох факторів, як індивідуальних, так і соціальних.

Психологічні фактори відіграють значну роль у формуванні інфантильної поведінки. Незавершені психосексуальні стадії розвитку, згідно з теорією З. Фрейда, можуть призводити до регресії до дитячих форм поведінки в стресових ситуаціях або протягом усього життя. Нерозвинені механізми захисту, такі як заперечення, проєкція чи регресія, також можуть сприяти закріпленню інфантильних рис. Низька самооцінка часто супроводжується прагненням уникнути відповідальності та викликів, що проявляється в інфантильній поведінці. Страх невдачі, у свою чергу, може призводити до прокрастинації, уникнення відповідальних рішень та залежності від думки оточуючих.

Соціальні фактори також мають значний вплив на формування інфантильності. Стиль виховання відіграє одну з ключових ролей. Гіперопіка, авторитарний стиль або повна свобода у вихованні можуть призвести до розвитку у дитини певних рис, які в подальшому проявлятимуться як інфантильність. Соціальне оточення, група однолітків, друзі, колеги також можуть впливати на формування моделей поведінки, в тому числі і інфантильних. Крім того, культурні особливості можуть впливати на сприйняття та оцінку інфантильної поведінки. В деяких культурах така поведінка може бути більш прийнятною або навіть схвалюваною.

Іншими факторами, що можуть сприяти формуванню інфантильності, є біологічні особливості та психологічні травми. Деякі дослідження вказують на можливий зв'язок між інфантильністю і певними нейрофізіологічними