

КОПІНГ В ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ

Актуальність дослідження зумовлюється тим, що в сучасному світі через низку обставин все більше подружніх пар розлучаються. Люди часто сваряться, не чують один одного і все це відбувається через стрес з яким людям важко впоратися. Коли людина накопичує багато негативу, вона стає роздратованою, знервованою, всі події які з нею відбуватимуться, вона буде сприймати дуже гостро і реагуватиме на них також негативно, тобто людина потроху буде занурюватися в стрес. Так само і у відносинах з партнером, стрес відіграє ключову роль. Тобто коли ми переповнені негативними емоціями, стресуємо, ми «несемо це в маси», поширюємо негатив на інших, в тому числі на партнера. Оскільки в стресовому стані людина сприймає все достатньо «гостро», то будь-яка дія може призвести до конфлікту між партнерами та навіть розриву. Щоб не доводити до таких наслідків, партнерам потрібно вміти справлятися зі стресом. В таких випадках на допомогу приходять копінг.

Копінг – це поведінка, спрямована на подолання людиною конфліктної ситуації [1]. Вивчення копінгу в подружніх стосунках дозволяє розкрити способи, за якими партнери можуть підтримувати один одного в складних ситуаціях та ефективно подолати труднощі. Можна виділити декілька факторів, що впливають на копінг в подружніх стосунках, а саме емоційна підтримка подружжя, вміння подружньої пари спільно вирішувати конфлікти, навички адаптації до змін та підтримка індивідуальних потреб.

Емоційна підтримка важлива в подружньому житті, тому що вміння вислуховувати та розуміти почуття свого партнера є фундаментальним для підтримки його чи її емоційного благополуччя в стресових ситуаціях [2]. Коли один з партнерів переживає стрес або негативні емоції, важливо, щоб інший був емпатичним і підтримуючим. Це можна реалізувати шляхом простого вислуховування, висловлення розуміння та вираження підтримки. Партнери, які здатні спільно працювати над вирішенням проблем і конфліктів, зазвичай мають більш міцні та стійкі відносини. Це означає, що вони не лише розуміють почуття один одного, але й готові активно працювати над тим, щоб знайти конструктивні рішення для вирішення проблеми. Спільне розв'язання конфліктів може включати обговорення проблеми, пошук компромісу та пошук шляхів для покращення відносин.

Ще одним важливим аспектом в подружньому житті є адаптація до змін [3]. Подружні стосунки, подібно до будь-якого іншого аспекту життя, піддаються змінам з часом. Важливо мати навички адаптації до змін, щоб успішно впоратися з новими викликами, які можуть виникнути. Це може включати в себе здатність змінювати свої погляди та підходи до вирішення проблем відповідно до нових обставин.

Останнім важливим фактором, який впливає на копінг в подружніх стосунках є підтримка індивідуальних потреб. Кожен партнер має свої власні потреби, бажання та цілі. Врахування та підтримка цих індивідуальних потреб сприяє покращенню копінгу в подружніх відносинах. Прикладом може бути сприяння самореалізації партнера, підтримка його чи її інтересів та заохочення до особистого зростання, що сприяє покращенню загального благополуччя та гармонії у відносинах.

Існує кілька стратегій, які можуть допомогти парам ефективно копіювати зі стресом та конфліктами у відносинах.

По-перше, це комунікація, тому що відкрита та емпатична комунікація дозволяє партнерам виражати свої почуття та потреби, що сприяє зменшенню конфліктів та покращенню розуміння.

По-друге, спільна діяльність, тобто, виконання занять або хобі разом сприяє зміцненню зв'язку та зниженню рівня стресу.

По-третє, це підтримка зовнішніх ресурсів, а саме, звернення за підтримкою до сімейних консультантів, психологів чи груп підтримки може допомогти парам подолати труднощі у відносинах.

Отже, дослідження копію в подружніх стосунках надає важливі висновки щодо того, як партнери можуть підтримувати один одного в умовах стресу та конфліктів. Емоційна підтримка, спільне вирішення проблем, адаптація до змін та підтримка індивідуальних потреб виявляються ключовими чинниками, що сприяють покращенню відносин та збереженню стабільності у парі. Важливо враховувати, що комунікація, спільна діяльність та звернення за підтримкою до зовнішніх ресурсів є ефективними стратегіями для подолання стресу та конфліктів у відносинах. Розуміння та використання цих стратегій може сприяти збереженню та зміцненню подружніх зв'язків. Тому дослідження копію в подружніх стосунках є важливим кроком у напрямку розуміння та покращення взаємин між партнерами, сприяючи побудові міцних та здорових відносин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136с.
2. Абрамюк О. О. Роль проактивного копію шлюбних партнерів у структурі копію подружжя [Електронний ресурс]. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2019/part_1/3-1_2019.pdf#page=5.
3. Дідковська Л., Абрамюк О. Особливості копію-стратегій шлюбних партнерів на різних етапах життєвого циклу сім'ї та їх вплив на сімейне благополуччя [Електронний ресурс]. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2018. URL: http://www.psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/3_2018/12.pdf.