

Счастье в одиночестве, стоит ли избегать конфликтов в отношениях?

Люди, которые боятся конфликтов в отношениях, одинаково счастливы как в одиночестве, так и в паре

В **опросе более 4000 жителей Новой Зеландии** выяснилось, что люди, любой ценой избегающие разногласий в отношениях, были так же счастливы в одиночестве, как и состоящие в паре. Для людей, избегающих конфликтов, одиночество может снизить тревогу, вызванную конфликтами в отношениях. А вот участники, которых не беспокоили разногласия в паре, были менее счастливы, когда были одиноки.

Чрезмерные попытки избежать конфликтов в отношениях → еще больше проблем. Избегание конфликтов может сделать человека счастливее в одиночестве, но в отношениях это может негативно сказаться — вызвать тревогу, одиночество, снизить удовлетворенность жизнью и заставить погрузиться в негативные воспоминания.

Также обнаружили, что люди, которые укрепляют отношения, усиливают близость и способствуют совместному росту, были более удовлетворены жизнью и испытывали больше счастья в отношениях, чем любые одиночки.

Автор **заметки**: qwinken (Виталий)

Revision #1

Created 23 June 2024 12:50:34 by fox_box (Юлия)

Updated 23 June 2024 13:00:44 by fox_box (Юлия)