

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт  
(наименование института полностью)

Кафедра Педагогика и психология  
(наименование)

37.03.01 Психология  
(код и наименование направления подготовки / специальности)

Психология  
(направленность (профиль) / специализация)

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Взаимосвязь особенностей супружеского взаимодействия в конфликтной ситуации и уровня удовлетворенности браком супругов на первой стадии жизненного цикла семьи

Обучающийся

А.А. Девляшова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук, И.В. Кулагина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

## Аннотация

Бакалаврская работа посвящена исследованию взаимосвязи особенностей взаимодействия супругов в конфликтной ситуации и уровня удовлетворенности браком на ранней стадии жизненного цикла семьи.

Цель исследования – изучить взаимосвязь конфликтного взаимодействия супругов и удовлетворенности браком в период ранней супружеской адаптации.

Задачи исследования:

- проанализировать теоретические подходы к изучению супружеского взаимодействия, конфликтных стратегий и удовлетворенности браком;
- описать психологические особенности первой стадии жизненного цикла семьи с позиции задач и рисков, характерных для формирования супружеских ролей;
- описать основные стратегии поведения супругов в конфликтных ситуациях и их связь с уровнем конфликтности;
- диагностировать уровень удовлетворенности браком и показатели конфликтности у молодых супругов;
- проанализировать взаимосвязь между уровнем конфликтности и удовлетворенностью браком.

Использовался теоретический анализ литературы, психодиагностические методики и статистическая обработка данных.

Работа включает введение, две главы, заключение, список литературы (36 источников). Текст изложен на 50 страницах, содержит 4 таблицы и 2 рисунка.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретический анализ проблем супружеского взаимодействия в конфликтной ситуации.....	8
1.1 Жизненный цикл семьи, его этапы и задачи супружеского развития .....	8
1.2 Факторы супружеской конфликтности, классификация и стратегии поведения .....	12
1.3 Удовлетворенность браком и факторы ее формирования в супружеских отношениях.....	17
1.4 Факторы удовлетворенности браком, их взаимосвязь с конфликтностью супружеских отношений.....	19
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи особенностей взаимодействия в конфликтной ситуации и удовлетворенности браком супругов на первом этапе жизненного цикла семьи.....	23
2.1 Организация и методы исследования.....	23
2.2 Реализация программы эмпирического исследования.....	27
2.3 Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования.....	29
2.4 Возможные направления консультативной работы с супругами в условиях конфликта.....	39
Заключение.....	44
Список используемых источников.....	47

## Введение

Семья является одной из фундаментальных социальных систем, играющих ключевую роль в развитии личности и функционировании общества. Именно в семейной среде происходит первичная социализация человека, усвоение культурных норм и ценностей, формирование системы межличностных отношений и эмоционально-психологическое становление индивида. На протяжении всей истории человечества семья сохраняет статус базового института общества, выполняя важнейшие функции воспитания, поддержки и психологической стабилизации. Однако в условиях современных социокультурных трансформаций ее значение не уменьшается, а, напротив, становится объектом пристального внимания со стороны науки и практики.

Ускорение темпа жизни, глобализация, ослабление традиционных норм и рост индивидуализма в значительной степени влияют на характер супружеских отношений. Эти процессы проявляются не только в изменении ценностных ориентаций молодых семей, но и в усложнении задач, стоящих перед ними в процессе совместного существования. Особое внимание исследователей привлекает рост числа разводов, который отражает снижение устойчивости брачных союзов и свидетельствует о трудностях супругов в адаптации к новым условиям совместной жизни. По данным Федеральной службы государственной статистики, количество расторгнутых браков в России продолжает увеличиваться, что подтверждает актуальность изучения данной проблемы.

Начальный этап жизненного цикла семьи является критически важным, так как именно в этот период происходит установление супружеских ролей, согласование ожиданий и выработка совместных жизненных ориентиров. Эти процессы определяют не только устойчивость, но и качество дальнейшего функционирования семейной системы. Недостаточная успешность адаптации на данном этапе может привести к росту

конфликтности и снижению удовлетворенности браком. Причинами таких трудностей становятся различия в ценностях и установках, несовпадение ролевых ожиданий, а также недостаток коммуникативных и эмоционально-регуляторных навыков, позволяющих эффективно разрешать возникающие противоречия.

Поведение супругов в конфликтных ситуациях выполняет системообразующую функцию для брака: от выбранной стратегии зависит не только качество совместной жизни, но и перспективы развития отношений в целом. Конфликт в семье может стать источником разрушения эмоциональной близости и доверия, но вместе с тем он способен выступать и в качестве ресурса для личностного и семейного роста, если партнеры находят конструктивные формы взаимодействия.

Проблема взаимосвязи характера супружеского взаимодействия в условиях конфликта и степени удовлетворенности браком является актуальной как в теоретическом, так и в прикладном аспекте. В работах Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозмана, В.А. Сысенко, В.В. Столина, Э.Г. Эйдемиллера, Л.Б. Шнейдер, А.Я. Варги, Н.И. Олифинович, В. Сатир, С. Кратохвила, и других исследователей подчеркивается значимость конструктивной коммуникации, согласованности ролевых ожиданий, ценностного единства и взаимопонимания супругов в обеспечении стабильности брачного союза. При этом акцентируется внимание на двойственной природе супружеского конфликта: он может иметь как деструктивный, так и адаптивный характер, открывая новые возможности для укрепления взаимоотношений.

Несмотря на накопленный объем исследований, в условиях современного общества проявляются новые социокультурные вызовы, влияющие на характер брачных отношений. Это делает особенно востребованным дальнейшее изучение конфликтного поведения супругов, его форм и стратегий, а также выявление факторов, определяющих уровень удовлетворенности браком.

Актуальность настоящего исследования обусловлена как объективными социальными процессами, выражающимися в росте числа разводов, особенно на ранних стадиях брака, так и необходимостью уточнения психологических факторов, определяющих динамику супружеского взаимодействия. Данное направление имеет не только теоретическое значение для углубления представлений о закономерностях семейного функционирования, но и практическую ценность для разработки рекомендаций, направленных на укрепление и гармонизацию брачных отношений.

Цель исследования: изучить взаимосвязь особенностей супружеского взаимодействия в конфликтной ситуации и уровня удовлетворенности браком на ранней стадии жизненного цикла семьи.

Объект исследования: поведение супругов в условиях межличностного конфликта.

Предмет исследования: особенности конфликтного взаимодействия супругов и их взаимосвязь с уровнем удовлетворенности браком.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что пары с высоким уровнем конфликтности характеризуются более низким уровнем удовлетворенности браком, в то время как пары с низким уровнем конфликтности – более высокой удовлетворенностью браком.

Задачи исследования:

- проанализировать теоретические подходы к изучению супружеского взаимодействия, конфликтных стратегий и удовлетворенности браком;
- описать психологические особенности первой стадии жизненного цикла семьи с позиции задач и рисков, характерных для формирования супружеских ролей;
- описать основные стратегии поведения супругов в конфликтных ситуациях и их связь с уровнем конфликтности;
- диагностировать уровень удовлетворенности браком и показатели конфликтности у молодых супругов;

– проанализировать взаимосвязь между уровнем конфликтности и удовлетворенностью браком.

Для диагностики использовались валидные психодиагностические методики, направленные на изучение поведения супругов в конфликтных ситуациях и уровня их удовлетворенности браком. Особенности супружеского взаимодействия оценивались с помощью опросника «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях». Реакции на конфликты выявлялись с использованием опросника «Реакции супругов на конфликт». Уровень удовлетворенности брачными отношениями диагностировался по опроснику В.В. Столина, Т.Л. Романовой и Г.П. Бутенко.

Научная новизна исследования заключается в уточнении роли уровня конфликтности как ключевого фактора, определяющего удовлетворенность браком на первой стадии жизненного цикла семьи. Особенностью работы является акцент на анализе взаимодействия супругов в условиях конфликта в период адаптации, до рождения детей.

Теоретическая значимость исследования состоит в развитии представлений о взаимосвязи конфликтного поведения и удовлетворенности браком на раннем этапе супружеской жизни.

Практическая значимость заключается в возможности применения полученных результатов для консультативной работы с молодыми семьями, разработки программ профилактики деструктивных форм взаимодействия и повышения качества брачных отношений.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав (теоретического и эмпирического исследования), заключения, списка используемой литературы (36 источников), включает 4 таблицы и 2 рисунка.

# **Глава 1 Теоретический анализ проблем супружеского взаимодействия в конфликтной ситуации**

## **1.1 Жизненный цикл семьи, его этапы и задачи супружеского развития**

Семья как малая социальная группа существует не только в социальном пространстве, но и во временном измерении, проходя определенные этапы становления, развития и трансформации. Жизненный цикл семьи отражает динамическую последовательность стадий, каждая из которых сопровождается изменениями структуры, функций и системы взаимодействия. С момента заключения брака и до его распада в силу естественных причин она выполняет различные задачи, направленные на поддержание устойчивости и воспроизводство социального порядка. Именно поэтому в социологии и психологии жизненный цикл семьи рассматривается как важный инструмент анализа ее функционирования [12].

Актуальность изучения жизненного цикла семьи подтверждается тем, что именно на ранних стадиях брака фиксируется наибольший риск нестабильности. По статистике, почти треть всех разводов приходится на семьи, прожившие от трех до пяти лет совместной жизни. Это объясняется трудностями адаптации к браку, необходимостью перестройки жизненных установок и интеграции различных ожиданий супругов. Молодые пары сталкиваются с задачами поиска баланса между личной автономией и совместной жизнью, согласования ценностей, установления норм и правил взаимодействия, что делает данный период особенно уязвимым для возникновения кризисов [14].

Исследователи подчеркивают, что каждая стадия семейного цикла сопряжена с нормативными задачами, успешное решение которых обеспечивает гармоничное существование семьи. При этом само понятие цикла предполагает такие характеристики, как временная протяженность,

последовательность и завершенность. Соответственно, под жизненным циклом семьи понимается временной интервал от ее образования до распада, внутри которого выделяются этапы, различающиеся по составу участников и характеру отношений между ними [26].

Существуют разные подходы к периодизации семейного цикла. В зарубежной традиции наиболее известной является концепция Э. Дювалль, предложившей классификацию стадий в зависимости от наличия детей и их возраста. В ее модели выделяются этапы формирования семьи без детей, рождения и воспитания детей от младенческого до подросткового возраста, стадия отделения детей и их ухода во взрослую жизнь, период зрелости супругов и старение семьи. Данный подход базируется на идеях психосоциального развития Э. Эриксона и позволяет проследить не только структурные изменения семьи, но и трансформацию ролевых и эмоциональных отношений супругов.

В отечественных исследованиях можно встретить разные варианты периодизаций. Так, И.А. Герасимова предлагала рассматривать жизненный цикл через четыре стадии: рост, стабильность, зрелость и затухание. Более детализированная модель была предложена А.Н. Волковой и Т.М. Трапезниковой. Их типология близка к концепции Э. Дювалль, однако учитывает специфику российских реалий и включает следующие этапы: формирующаяся семья (брак менее пяти лет, дети отсутствуют), детородящая семья (старшему ребенку менее трех лет), семья с детьми дошкольного возраста, семья с детьми школьного возраста, семья с детьми-подростками, семья, «отправляющая детей в жизнь», супруги зрелого возраста и, наконец, стареющая семья, охватывающая период от выхода супругов на пенсию до смерти одного из них» [18].

Такое деление позволяет учитывать как внутренние факторы (ролевые и эмоциональные изменения), так и внешние обстоятельства (социальные ожидания, экономические условия, культурные нормы).

Несмотря на различия в подходах, исследователи сходятся в том, что переход от одной стадии к другой сопровождается изменением структуры семьи, трансформацией системы коммуникации и возникновением новых задач. То, что способствует стабильности на одном этапе, может утратить эффективность на следующем. Так, вступление в брак связано с согласованием ценностей и распределением обязанностей, рождение ребенка требует освоения новых функций и адаптации к возросшим нагрузкам, подростковый возраст детей провоцирует конфликты и требует большей гибкости, а стадия «пустого гнезда» сопровождается перестройкой семейных отношений и адаптацией к новым условиям жизни [23].

Особое значение в семейной динамике имеет первая стадия – формирование супружеской диады. Этот этап считается фундаментальным, поскольку именно здесь закладываются основы будущего партнерства, происходит освоение супружеских ролей, формирование границ по отношению к родительским семьям и внешнему окружению. В первые два года совместной жизни супруги создают индивидуальные стереотипы общения, согласовывают систему ценностных ориентаций и вырабатывают устойчивые модели межличностного взаимодействия [31]. Устанавливаются семейные традиции, закрепляется распределение функций и правил. Именно этот процесс адаптации определяет успешность будущего взаимодействия, а его нарушения становятся фактором риска снижения удовлетворенности браком [21].

Период адаптации может осложняться рядом факторов, такими как несоответствие ролевых ожиданий и притязаний, завышенными ожиданиями относительно семейной жизни, недостаточной сепарацией от родительских семей, сложностями в выработке собственного стиля взаимодействия [29]. Молодые супруги часто сталкиваются с идеализированными представлениями о браке, которые при соприкосновении с реальностью приводят к разочарованию и конфликтам. В нестабильных браках такие трудности проявляются сильнее, тогда как в устойчивых семьях они могут

стать стимулом для постепенного развития и совершенствования отношений [8].

Результатом успешной адаптации является формирование устойчивой семейной структуры, включающей четкое распределение социальных ролей супругов и индивидуальных способов их психологической реализации, согласование ценностных ориентиров, развитие эмоциональной близости и выработку конструктивных стратегий разрешения конфликтов [15]. При этом гендерные различия в ожиданиях и притязаниях супругов имеют существенное значение. Мужчины, как правило, связывают свои притязания с финансовым обеспечением семьи и созданием условий для воспитания детей, ожидая от партнерши организации семейного быта и выполнения внутрисемейных функций. Женщины в большей степени ориентируются на сохранение эмоциональной близости и стабильности семейной жизни, ожидая от партнера надежности и материального вклада. Несовпадение ожиданий и притязаний приводит к напряженности и снижению удовлетворенности браком [9]

Таким образом, жизненный цикл семьи представляет собой многоуровневый процесс, включающий структурные, функциональные и психологические изменения. В исследовании особое внимание уделяется модели Э. Дювалль и адаптированной к отечественным условиям типологии А.Н. Волковой и Т.М. Трапезниковой, так как они позволяют наиболее полно описать трансформации супружеских отношений и задачи, стоящие перед семьей на разных этапах. Первая стадия жизненного цикла семьи или стадия формирования супружеской пары имеет ключевое значение, так как именно в этот период закладываются основы устойчивости брака, формируется эмоциональный климат и вырабатывается стиль взаимодействия, от которых зависит последующее развитие семьи.

## **1.2 Факторы супружеской конфликтности, классификация и стратегии поведения**

Семейный конфликт представляет собой закономерный элемент функционирования брака и трактуется в научных источниках с различных позиций. В.В. Столин рассматривал семью как открытую систему, в которой противоречия возникают неизбежно вследствие различий личностных особенностей, потребностей и ролевых установок супругов. Под открытой системой понимается динамическое образование, функционирование которого определяется не только внутренними взаимодействиями, но и постоянным обменом ресурсами, нормами и ценностями с внешней социальной средой, что обуславливает необходимость адаптации семьи к изменяющимся условиям [26].

Э.Г. Эйдемиллер связывал супружеский конфликт прежде всего с нарушением процессов взаимодействия и согласования ролей, возникающих в условиях адаптации семьи к новым обстоятельствам. При этом подчеркивалось, что деструктивные формы конфликта свидетельствуют о нарушении функционирования всей семейной системы, которое проявляется в искажении границ и иерархии, а также в неравномерном распределении власти и ответственности. Конфликты наиболее остро проявляются на переходных этапах жизненного цикла семьи, когда изменяются привычные ролевые функции и ожидания, усиливается потребность в коммуникативной и адаптивной гибкости супругов [35].

В. Сатир, развивая коммуникативный подход, определяла конфликт как результат искажения межличностной коммуникации, выделяя такие деструктивные модели, как обвинение, уход от разговора и уступчивость, достигаемая ценой отказа от собственных интересов [28].

С. Кратохвил связывал возникновение конфликта с нарушением баланса между стремлением к автономии и потребностью в близости,

подчеркивая, что именно невозможность согласования этих тенденций делает конфликты хроническими. Дополнительно он указывал на такие источники супружеских разногласий, как несоответствие ролевых ожиданий и притязаний, различия в ценностных ориентациях и жизненных целях, а также коммуникативные трудности, препятствующие открытому выражению чувств и обсуждению проблем. При этом удовлетворенность браком определяется не самим фактом отсутствия конфликтов, а тем, каким образом они разрешаются. Конструктивное преодоление разногласий способствует укреплению супружеских отношений, тогда как деструктивные формы взаимодействия приводят к снижению удовлетворенности в семье [16].

Определение супружеского конфликта дано также Л.Б. Шнейдер, которая трактовала его как «столкновение между супругами, вызванное противоречием установок, целей и представлений». Наиболее часто такие противоречия проявляются у молодых супругов в период становления брака, когда идет процесс адаптации к совместной жизни. На этом этапе необходимо согласование индивидуальных стереотипов поведения, ценностных ориентаций и распределения ролей. Причины конфликтов могут заключаться в различиях в подходах к организации быта, способах коммуникации, а также в ожиданиях относительно эмоциональной поддержки. Подобные противоречия не сводятся исключительно к деструктивным последствиям и могут рассматриваться как важный элемент развития семейной системы. Они создают предпосылки для выработки более устойчивых форм взаимодействия, обеспечивающих удовлетворенность браком в дальнейшем [34].

Для анализа супружеского взаимодействия важно различать сам факт конфликта и уровень конфликтности. Под уровнем конфликтности понимается комплексная характеристика семейного взаимодействия, отражающая частоту возникновения разногласий, степень их интенсивности, эмоциональную насыщенность и устойчивые формы реагирования партнеров. Иными словами, уровень конфликтности показывает не только то,

как часто супруги вступают в конфликт, но и то, насколько остро они переживают возникающие противоречия и какие способы их разрешения для них типичны. В этом смысле уровень конфликтности можно рассматривать как показатель общего эмоционально-психологического климата семьи и индикатор адаптированности супругов друг к другу [11]. Л.Б. Шнейдер подчеркивает, что структура семейного конфликта включает не только объективную конфликтную ситуацию, но и образы участников, которые формируются в сознании супругов и оказывают определяющее влияние на ход и исход взаимодействия. Уровень конфликтности отражает совокупность объективных и субъективных характеристик супружеского взаимодействия и может рассматриваться как один из ключевых параметров, определяющих удовлетворенность браком [34].

В исследовательской литературе выделяют два основных типа супружеских конфликтов – конструктивные и деструктивные. Конструктивные конфликты рассматриваются как формы взаимодействия, при которых разногласия становятся основой для поиска решений и согласования ожиданий супругов. Они выполняют функцию уточнения ролевых позиций и способствуют адаптации семьи к новым условиям. Деструктивные конфликты, напротив, характеризуются усилением напряженности и отсутствием продуктивных способов ее преодоления, что ведет к сохранению противоречий и снижению удовлетворенности браком [24].

На формирование уровня конфликтности в молодой семье влияют различные факторы. Одним из наиболее распространенных источников конфликта является несоответствие ролевых ожиданий супругов, что выражается в трудностях распределения обязанностей и конкуренции за доминирующую ролевую позицию [4]. Существенное значение имеют социально-экономические условия, материальные трудности, отсутствие жилья, профессиональная нестабильность. Значимым фактором выступает уровень автономии супругов по отношению к родительской семье. Неполная

психологическая и социальная сепарация обуславливает чрезмерное вовлечение родительской подсистемы, что повышает вероятность устойчивых и хронических конфликтных взаимодействий. Дополнительное влияние оказывают личностные особенности партнеров. Повышенная тревожность, ригидность и склонность к доминированию затрудняют процесс конструктивной семейной адаптации и способствуют деструктивным формам поведения [22].

По мнению Э.Г. Эйдемиллера, уровень конфликтности возрастает прежде всего в переходные периоды жизненного цикла семьи, когда требуется перестройка ролевых функций и границ, а дефицит коммуникативных навыков и несоответствие ресурсов семьи внешним требованиям приводит к накоплению нерешенных противоречий [35].

Л.Б. Шнейдер отмечает, что конфликтность в молодой семье усиливается тогда, когда идеализированные представления о браке сталкиваются с материальными трудностями и повседневными заботами. Важным источником разногласий становятся неудовлетворенные потребности супругов, что приводит к хроническому эмоциональному напряжению и подрывает устойчивость брака. Даже относительно малые дефициты, оставаясь без внимания, могут накапливаться и трансформироваться в устойчивый фон неудовлетворенности, способствующий повышению уровня конфликтности и ослаблению стабильности семейной системы [34].

Особое значение в анализе конфликтности имеет изучение стратегий поведения супругов. Наиболее распространенной является классификация К. Томаса, согласно которой выделяются пять стратегий: соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание и приспособление. В отечественной психологии данная типология была адаптирована Ю.Е. Алешиной и Л.Я. Гозманом, которые показали, что выбор стратегии отражает не только ситуативные обстоятельства, но и устойчивые особенности супружеского взаимодействия. Соперничество связано с борьбой за лидерство,

сотрудничество и компромисс – с конструктивным поиском решений, избегание и приспособление – со стремлением снизить напряжение без устранения самой причины конфликта [6].

В исследованиях Н.Л. Росиной и О.С. Козловских показано, что характер супружеской коммуникации определяет функциональную направленность конфликта: при конструктивном взаимодействии он может выполнять адаптивную роль, способствуя согласованию позиций супругов, тогда как при деструктивных формах общения конфликт становится фактором его эскалации [25].

Функции конфликта в семье также имеют двойственный характер. С одной стороны, деструктивные конфликты сопровождаются накоплением негативных эмоций, снижением удовлетворенности браком и риском эмоционального отчуждения. С другой стороны, конструктивно разрешаемые конфликты снижают уровень конфликтности, выполняя адаптивную функцию. Они способствуют уточнению ролевых ожиданий, выработке новых правил и укреплению взаимопонимания между супругами [30]. Эмоциональное отношение партнеров к конфликту также является индикатором уровня конфликтности, восприятие его как возможности для поиска совместных решений снижает напряженность, тогда как фиксация на негативных эмоциях усиливает склонность к деструктивным стратегиям [27].

Таким образом, супружеский конфликт может рассматриваться не только как угроза стабильности брака, но и как ресурс его развития. Характер и последствия конфликта определяются уровнем конфликтности и стратегиями поведения супругов, что делает данное понятие ключевым в анализе удовлетворенности браком на ранних этапах семейного жизненного цикла.

### **1.3 Удовлетворенность браком и факторы ее формирования в супружеских отношениях**

Удовлетворенность браком рассматривается как субъективная оценка качества супружеских отношений, отражающая степень соответствия между ожиданиями супругов и реальным состоянием брака [1]. Важно разграничивать понятия удовлетворенности и стабильности брака. Если стабильность описывает сохранность семейного союза и его продолжительность, то удовлетворенность отражает индивидуальное восприятие супругами качества взаимодействия и распределения ролей. Следовательно, даже при формальной устойчивости брака уровень его субъективной оценки может существенно различаться [7].

Ю.Е. Алешина в своих исследованиях подчеркивает, что удовлетворенность браком во многом определяется качеством межличностной коммуникации супругов, их способностью к взаимному пониманию и эмоциональной поддержке. Наибольшее значение в формировании положительной оценки брака имеет согласованность ролевых ожиданий, а также умение партнеров учитывать индивидуальные особенности друг друга в процессе взаимодействия. Конструктивное общение, предполагающее открытость, уважение и готовность обсуждать трудности без взаимных обвинений, способствует укреплению брачных отношений, тогда как игнорирование этих условий закономерно ведет к снижению субъективной удовлетворенности [2].

В литературе представлены различные трактовки удовлетворенности браком. Она определяется как показатель семейного благополучия, связанный с восприятием супругами эффективности функционирования семьи и возможностью реализации значимых потребностей [20]. В ряде работ удовлетворенность браком связывается с возможностью удовлетворять эмоциональные, материальные и сексуальные потребности [24]. Отдельные исследования акцентируют внимание на коммуникативной сфере, определяя

удовлетворенность браком через качество общения, степень доверия и взаимопонимания [33]. Другие авторы подчеркивают роль личностных характеристик и стратегий поведения в конфликте, связывая удовлетворенность с устойчивостью супружеских отношений и выбором конструктивных способов их регулирования [13]. Встречается и определение, в котором удовлетворенность браком рассматривается как рефлексивное отношение супругов к распределению ролей и обязанностей, при этом подчеркивается значение согласованности ожиданий и притязаний. Также предложено универсальное понимание данного феномена как эмоционально-оценочного отношения супругов к совместной жизни, отражающего степень соответствия между ожидаемым и реальным [10].

Несмотря на различия в акцентах, в трактовках удовлетворенности браком прослеживается общая идея: она понимается как субъективная характеристика, отражающая восприятие качества супружеского взаимодействия.

В литературе также описываются критерии удовлетворенности браком, то есть показатели, по которым можно судить о степени положительной или отрицательной оценки отношений. Среди них – согласованность ценностей и установок партнеров, открытость и согласованность семейного общения, совпадение ролевых ожиданий и их реализация в распределении обязанностей, наличие взаимной поддержки и положительных эмоциональных переживаний. Использование конструктивных стратегий поведения в конфликтных ситуациях, таких как сотрудничество и компромисс, также рассматривается как критерий высокой удовлетворенности [19].

Критерии неудовлетворенности браком, напротив, связываются с несогласованностью ожиданий и реального функционирования семьи. В исследованиях показано, что повышенная тревожность, чувство вины и постоянное напряжение в супружеском взаимодействии сопровождаются снижением субъективной оценки брака. Несогласованность ролевых

ожиданий и тенденция одного из супругов к доминированию также рассматриваются как индикаторы неудовлетворенности. К этому добавляются ригидность установок, ориентация на изменение поведения партнера и низкая способность к адаптации в межличностном взаимодействии. Кроме того, низкая удовлетворенность браком сопряжена с выбором деструктивных стратегий поведения в конфликте, соперничества, избегания или приспособления [5].

Таким образом, формирование удовлетворенности браком обусловлено совпадением ценностных ориентаций супругов, согласованностью ролевых ожиданий, а также опорой на конструктивные стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Неудовлетворенность браком возникает в условиях несоответствия ожиданий реальным возможностям и условиям семейной жизни, а также при устойчивом использовании деструктивных форм супружеского взаимодействия.

#### **1.4 Факторы удовлетворенности браком, их взаимосвязь с конфликтностью супружеских отношений**

В исследованиях выделяется широкий круг факторов, влияющих на уровень удовлетворенности браком. Их условно подразделяют на психологические, коммуникативные, личностные и факторы, связанные со стадией брака.

К числу психологических факторов относят согласованность семейных ценностей и распределение ролевых обязанностей. По данным Е.А. Володарской и Л.В. Бухаренко, именно эти характеристики в наибольшей степени обеспечивают устойчивую положительную оценку брачных отношений [9].

Другую группу составляют факторы, связанные с эмоциональными состояниями супругов. Исследования показывают, что повышенная

тревожность, чувство вины и межличностная напряженность закономерно ведут к снижению удовлетворенности браком [17].

Коммуникативные факторы подробно рассматриваются в работах Н.Л. Росиной и О.С. Козловских. Авторы отмечают, что характеристики супружеской коммуникации, такие как коммуникативная открытость, взаимопонимание и согласованность, выступают условием положительной оценки брака, тогда как ригидность установок и ориентация на изменение партнера к ее снижению [25].

Личностные факторы включают особенности характера и уровень зрелости супругов. По данным И.С. Якиманских, выраженные акцентуации и склонность к выбору стратегий соперничества или избегания связаны с низкой удовлетворенностью браком, тогда как предпочтение сотрудничества и компромисса способствует ее повышению [36].

Динамика удовлетворенности браком также тесно связана с прохождением кризисных этапов супружеской жизни. Периоды адаптации, рассогласованности ролевых ожиданий и изменения привычного образа взаимодействия сопровождаются ее снижением. Подобные кризисы характерны для первых лет совместной жизни, а также для интервалов от пяти до десяти лет брака, когда супруги сталкиваются с необходимостью перестройки устоявшихся форм отношений [10].

Формирование удовлетворенности браком зависит от совокупности факторов, включая ценностные, эмоциональные, коммуникативные и личностные характеристики, а также специфику стадии брака. Именно их сочетание во многом обуславливает субъективное восприятие супружеских отношений и определяет связь между брачным благополучием и уровнем конфликтности [32].

Связь удовлетворенности браком с конфликтностью рассматривается как устойчивая закономерность супружеского взаимодействия. Согласно И.С. Якиманской, использование сотрудничества и компромисса как конструктивных стратегий поведения в конфликте, связано с высокой

удовлетворенностью браком, тогда как выбор соперничества, избегания и приспособления ведет к ее снижению. З.Н. Платонова и Г.Г. Серебренникова также подчеркивают, что несогласованность ролевых ожиданий и тенденция одного из супругов к доминированию повышают уровень конфликтности и сопровождаются отрицательной субъективной оценкой брачных отношений [24].

В работах Ю.Е. Алешиной показано, что согласованность ролевых притязаний супругов является одним из ключевых факторов удовлетворенности браком. Автор подчеркивает, что совпадение ожиданий в распределении обязанностей и признание значимых сфер совместной жизни создают основу для устойчивости и гармонии брачного союза. При этом конфликты, возникающие на почве несогласованности ролей, могут выполнять как деструктивную, так и адаптивную функцию. При ориентации на сотрудничество и компромисс они способствуют уточнению взаимных ожиданий и укреплению взаимодействия, тогда как при использовании стратегий соперничества или избегания ведут к снижению удовлетворенности браком и росту напряженности [2].

Результаты теоретического анализа позволяют заключить, что существует обратная зависимость между уровнем конфликтности и удовлетворенностью браком. На этой основе формулируется предположение, что именно характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях является ключевым фактором восприятия брачного благополучия. В рамках настоящего исследования данное предположение рассматривается в качестве гипотезы и проверяется на эмпирическом материале.

#### Выводы по первой главе

Проведенный теоретический анализ позволил выявить значимость стадии жизненного цикла семьи как ключевого контекста, определяющего особенности супружеского взаимодействия и динамику удовлетворенности

браком. Семья на разных этапах сталкивается с изменениями в структуре ролей, системе ценностей и межличностных отношениях, что требует постоянной адаптации. Период формирования супружеской диады – начальный этап совместной жизни, когда закладываются механизмы партнерства и формируются предпосылки для устойчивости семейной системы.

На данном этапе супруги проходят процессы ролевой и эмоциональной сепарации от родительских семей и выстраивают собственную модель взаимодействия, основанную на согласовании ценностей и ролевых ожиданий. Трудности в реализации этих задач могут приводить к росту конфликтности и снижению удовлетворенности браком.

Супружеский конфликт является неотъемлемым элементом взаимодействия и может выполнять адаптивную функцию при условии конструктивного разрешения. Тем не менее, систематическое использование стратегий избегания, соперничества или приспособления приводит к деструктивным последствиям, тогда как сотрудничество и компромисс способствуют росту удовлетворенности.

Уровень удовлетворенности определяется согласованностью ролевых ожиданий, особенностями коммуникации и способностью партнеров адаптироваться к трудностям. Более высокая удовлетворенность характерна для семей, где преобладают конструктивные стратегии поведения в конфликте и сохраняется ориентация на развитие семейной системы. Обобщение исследований указывает на обратную зависимость между уровнем конфликтности и удовлетворенностью браком. Это положение легло в основу гипотезы настоящего исследования и подлежит проверке на эмпирическом материале.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи особенностей взаимодействия в конфликтной ситуации и удовлетворенности браком супругов на первом этапе жизненного цикла семьи**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Эмпирическое исследование проводилось на базе частной психологической службы ООО «Центр Технологии Развития», оказывающей консультативную и диагностическую помощь взрослому населению, включая супружеские пары. Для проведения исследования были обеспечены необходимые условия, включая участие квалифицированных специалистов, наличие оборудованных кабинетов и соблюдение профессиональных и этических норм.

В исследовании участвовали супружеские пары, находящиеся на первой стадии жизненного цикла семьи – этапе заключения брака и формирования отношений. Были заранее определены критерии включения и исключения, что обеспечило однородность группы и достоверность данных. В выборку вошли двенадцать пар (24 человека) в возрасте 21–35 лет со стажем брака от одного до пяти лет.

Критерии включения в исследование предусматривали нахождение супругов в официально зарегистрированном браке в течение указанного периода, отсутствие детей, возраст обоих партнеров в пределах заданного диапазона, отсутствие у участников острых психических и поведенческих расстройств, а также добровольное согласие и достаточную вовлеченность в исследовательский процесс.

Критерии исключения из исследования включали наличие детей, выход возраста хотя бы одного из супругов за пределы установленного диапазона, стаж брака менее одного года или более пяти лет, наличие на момент исследования острых психических расстройств, прохождение интенсивной индивидуальной или семейной психотерапии, отказ одного из супругов от

участия, а также недостаточную вовлеченность, способную негативно повлиять на достоверность результатов и целостность интерпретации данных.

Соблюдение указанных критериев позволило сформировать однородную по социально-демографическим и психологическим признакам выборку, что обеспечило надежную базу для дальнейшего анализа супружеского взаимодействия.

Цель исследования: изучить взаимосвязь особенностей супружеского взаимодействия в конфликтной ситуации и уровня удовлетворенности браком на ранней стадии жизненного цикла семьи.

Объект исследования: поведение супругов в условиях межличностного конфликта.

Предмет исследования: особенности конфликтного взаимодействия супругов и их взаимосвязь с уровнем удовлетворенности браком.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что пары с высоким уровнем конфликтности характеризуются более низким уровнем удовлетворенности браком, в то время как пары с низким уровнем конфликтности – более высокой удовлетворенностью браком.

Задачи исследования:

- проанализировать теоретические подходы к изучению супружеского взаимодействия, конфликтных стратегий и удовлетворенности браком;
- описать психологические особенности первой стадии жизненного цикла семьи с позиции задач и рисков, характерных для формирования супружеских ролей;
- описать основные стратегии поведения супругов в конфликтных ситуациях и их связь с уровнем конфликтности;
- диагностировать уровень удовлетворенности браком и показатели конфликтности у молодых супругов;
- проанализировать взаимосвязь между уровнем конфликтности и удовлетворенностью браком.

Участники были проинформированы о целях исследования, порядке проведения процедур и условиях использования данных. Все респонденты дали добровольное согласие на участие. Персональные данные не собирались, в отчете информация представлена в обезличенном виде с использованием условных номеров пар. Исследование проводилось в условиях, обеспечивающих конфиденциальность, с соблюдением этических норм, принятых в психологической практике.

Для исследования особенностей супружеского взаимодействия и уровня удовлетворенности браком применялся комплекс психодиагностических методик. Выбор инструментов обусловлен их валидностью и широким использованием в практике брачно-семейного консультирования.

Методика «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях», разработанная Ю.Е. Алешиной и Л.Я. Гозманом, предназначена для изучения особенностей конфликтного поведения супругов и выявления ведущих конфликтогенных зон. Она содержит 32 диагностические ситуации, дифференцированные по полу, что позволяет учитывать специфику восприятия и реагирования мужчин и женщин. Каждый супруг заполняет свой бланк, составленный с учетом его ролевой позиции в семье, что повышает точность получаемых данных.

Ситуации охватывают восемь ключевых сфер супружеского взаимодействия: отношения с родственниками и друзьями, воспитание детей, стремление к автономии, соответствие ролевым ожиданиям, соблюдение норм поведения, распределение доминирования, проявления ревности и финансовые вопросы.

Ответы оцениваются по пятибалльной шкале, где фиксируется степень согласия или несогласия с предложенной ситуацией. Это дает возможность определить не только наличие конфликта, но и его интенсивность. Полученные данные обрабатываются для каждой шкалы отдельно и

представляются в виде профиля, отражающего уровень напряженности по сферам и согласованность позиций супругов.

Опросник «Реакции супругов на конфликт» разработанная А.С. Кочаряном, направлен на выявление устойчивых эмоциональных, когнитивных и поведенческих стратегий, применяемых супругами в ситуациях межличностного конфликта. Он состоит из 89 утверждений с ответами в формате «да» или «нет», что позволяет фиксировать как осознаваемые, так и скрытые установки, и модели реагирования.

Содержательная структура методики включает восемь шкал. Первая из них выявляет неконструктивные установки на брак, которые могут проявляться в ригидных или обесценивающих представлениях о семейной жизни. Вторая отражает депрессивные проявления, характеризующиеся снижением активности, эмоциональной апатией и пессимистическими установками. Третья и четвертая шкалы диагностируют протективные и дефензивные защитные механизмы. В первом случае речь идет о вытеснении, отрицании и уходе от проблемной ситуации, во втором – о рационализации, интеллектуализации и эмоциональной отстраненности, препятствующих установлению близкого контакта. Пятая шкала фиксирует проявления агрессии. Шестая отражает соматизацию тревоги, то есть перенос внутреннего напряжения на телесный уровень. Седьмая указывает на фиксацию на психотравме, склонность возвращаться к болезненным событиям прошлого и эмоционально их воспроизводить. Восьмая, контрольная шкала, используется для оценки достоверности ответов и выявления искажений, связанных с социально желательным реагированием.

Интерпретация результатов осуществляется путем подсчета суммарных баллов по каждой шкале и анализа степени выраженности диагностируемых характеристик. Методика позволяет комплексно оценить эмоциональную регуляцию и когнитивные установки супругов, выявить факторы, способствующие как конструктивному, так и деструктивному разрешению конфликтов.

Опросник «Удовлетворенности браком» разработанный В.В. Столиным, Т.Л. Романовой и Г.П. Бутенко, предназначен для оценки субъективного восприятия качества брачных отношений, включая эмоциональные, когнитивные и поведенческие аспекты. Он состоит из 24 утверждений, отражающих ключевые параметры семейной жизни: эмоциональная близость, взаимная поддержка, доверие, коммуникативная удовлетворенность, согласованность ценностей и распределение ролей в семье.

Каждый супруг оценивает утверждения, выбирая вариант, который наиболее точно отражает его позицию. Суммарный балл позволяет отнести брак к определенному уровню благополучия: от низкого при наличии серьезных проблем, до высокого при гармоничных отношениях. Сравнение оценок супругов выявляет степень согласованности восприятия брака и зоны возможного рассогласования.

Применение совокупности трех диагностических методик обеспечивает комплексное изучение супружеской системы – от субъективной оценки брака до анализа личностных особенностей, влияющих на реагирование партнеров в конфликтных ситуациях. Данные по шкалам удовлетворенности браком использовались для описания психологического состояния пары, степени согласованности установок и эмоционального фона. Результаты анализа конфликтного поведения позволили определить устойчивые формы взаимодействия, уровень напряжения и основные конфликтогенные зоны. Каждая методика охватывает свой уровень анализа, и их совместное применение обеспечивает более полное представление об исследуемом феномене.

## **2.2 Реализация программы эмпирического исследования**

В исследовании учитывались показатели уровня удовлетворенности браком, количества и выраженности конфликтогенных зон, а также

преобладающих реакций супругов на конфликт. Уровень удовлетворенности браком определялся с помощью опросника В.В. Столина, Т.Л. Романовой и Г.П. Бутенко, где суммарный балл отражает степень психологического благополучия в семье. Конфликтогенные зоны выявлялись по методике Ю.Е. Алешиной и Л.Я. Гозмана на основании количества ситуаций, вызывающих несогласие, и степени их выраженности. Реакции на конфликт оценивались по опроснику А.С. Кочаряна с выделением доминирующих эмоциональных, когнитивных и поведенческих стратегий.

Для обработки данных использовалось вычисление средних значений, анализ различий между супругами внутри пары, а также методы корреляционного анализа. Такой подход позволял обеспечить объективность, сопоставимость и надежность полученных данных.

Диагностическая работа проводилась в индивидуальном и парном формате. Каждая пара проходила обследование по единому алгоритму, включавшему все выбранные диагностические методики. Такая организация процедуры обеспечивала логичность исследования и сопоставимость полученных данных. Диагностика проводилась в специально оборудованном помещении, способствующем открытому и спокойному взаимодействию участников.

Предъявление диагностических процедур осуществлялось в фиксированном порядке, обеспечивающем единые условия для всех участников. Выполнение методик сопровождалось уточнением инструкций и контролем выполнения заданий. Каждый участник работал с индивидуальным бланком, содержащим структурированные вопросы и шкалы. По завершении отдельных частей диагностики проверялось, корректно ли заполнены ответы, и при необходимости давались дополнительные пояснения. Это позволяло избежать недопонимания условий заданий и искажений в ответах.

Соблюдение единого порядка проведения диагностики для всех участников обеспечило сопоставимость и достоверность полученных

данных. Эти материалы послужили основой для дальнейшего анализа особенностей супружеского взаимодействия и их связи с уровнем удовлетворенности браком, что будет рассмотрено в следующем разделе.

### **2.3 Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования**

Анализ результатов проводился по трем направлениям, каждое из которых отражало содержание использованных диагностических методик. В работе рассматривался характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях, особенности их реагирования на возникающие противоречия и субъективная удовлетворенность брачными отношениями. Такой подход обеспечил целостное восприятие полученных данных и позволил выявить взаимосвязи между различными аспектами супружеского взаимодействия.

Применение методики «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» позволило выявить как общие тенденции, так и индивидуальные различия в восприятии конфликтных сфер брачных отношений. Методика включает 32 конфликтные ситуации, оцениваемые по шкале от -2 до +2. На основе полученных данных были рассчитаны средние показатели по каждой из сфер, а также общий средний балл, отражающий уровень конфликтности в паре. Подробные результаты по отдельным сферам для каждой семьи были проанализированы, а усредненные данные сведены в таблицу 1, что позволяет оценить общий уровень конфликтности в исследуемых семьях.

Таблица 1 – Показатели конфликтного взаимодействия супругов по методике «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях»

Испытуемые пары	Средний балл	Уровень конфликтности
1	-1,1	Высокий
2	-1,6	Очень высокий
3	0,5	Конструктивный (низкий уровень конфликтности)
4	-0,6	Средний
5	-1,4	Высокий
6	0	Конструктивный (нейтральный уровень)
7	-1	Высокий
8	-2	Очень высокий
9	-1,3	Высокий
10	-0,5	Средний
11	-1	Высокий
12	-1,8	Очень высокий

Полученные средние значения свидетельствуют о том, что у большинства пар уровень конфликтности находится в пределах средних и высоких показателей, тогда как очень высокий уровень зафиксирован примерно у трети семейных диад. Низкий и нейтральный уровень конфликтности выявлен лишь у отдельных пар, что указывает на относительную согласованность их позиций.

Анализ данных показал, что наиболее напряженными сферами супружеского взаимодействия оказались вопросы доминирования, распределения ролей и финансов. В ряде случаев отмечалась асимметрия восприятия, где один из супругов оценивал напряженность выше (например, в вопросах ревности или автономии), тогда как другой демонстрировал более нейтральную позицию. Такая несогласованность повышала общий уровень конфликтности. Напротив, пары с близкими значениями по ключевым сферам, даже при наличии умеренно отрицательных оценок, реже демонстрировали выраженные конфликты.

Для наглядности распределение пар по уровням конфликтности представлено на рисунке 1, что позволяет визуализировать соотношение низких, средних и высоких показателей в выборке.



Рисунок 1 – Распределение пар по уровням конфликтности

Таким образом, результаты применения данной методики позволяют заключить, что большинство исследованных пар характеризуются средним или высоким уровнем конфликтности, при этом напряжение наиболее часто связано с вопросами доминирования, распределения ролей и финансов. Асимметрия восприятия проблемных сфер увеличивает вероятность формирования устойчивого повышенного уровня конфликтности, тогда как относительная согласованность оценок способствует снижению субъективной остроты конфликта.

Применение опросника «Реакции супругов на конфликт» позволило выявить особенности реагирования супругов в ситуациях межличностного напряжения. Для анализа использовались нормированные Т-баллы ( $M = 50$ ;  $SD = 10$ ). Интерпретация показателей проводилась в соответствии с руководством к методике. Значения ниже 40 указывают на низкую выраженность признака, 40-49 на уровень ниже среднего, 50-59 на средний уровень, 60-69 – на уровень выше среднего, значения 70 и выше

свидетельствуют о высокой выраженности признака. Обобщенные результаты сведены в таблицу 2.

Сырые показатели, полученные в ходе исследования, были переведены в Т-баллы на основании нормативных таблиц методики. В дальнейшем анализе учитывались различия между супругами по отдельным шкалам, а также доминирующие показатели, отражающие преобладающие формы реагирования. В таблице 2 приведены значения по следующим шкалам опросника:

- шкала «НУ» (неконструктивные установки на брак) отражает уровень неконструктивных установок и степень закрепления негативных когнитивных схем, препятствующих эффективному взаимодействию супругов;
- шкала «Д» (депрессия) характеризует выраженность депрессивных проявлений, а также наличие чувства вины как компонента депрессивного состояния.
- шкала «ПМ» (протективные механизмы) отражает использование защитных стратегий, направленных на вытеснение или отрицание психотравмирующей информации. К числу таких механизмов относятся отрицание, вытеснение и регрессия, проявляющаяся в возвращении к более ранним формам поведения;
- шкала «ДМ» (дефензивные механизмы) фиксирует использование защитных механизмов, основанных на искажении психотравмирующей информации;
- шкала «А» (агрессия) отражает интенсивность агрессивных реакций, включая прямую физическую агрессию, вербальную агрессию и смещенные формы агрессии;
- шкала «СТ» (соматизация тревоги) отражает степень выраженности соматизации, то есть склонности проявлять психоэмоциональное напряжение и стрессовые реакции через телесные симптомы;

– шкала «Ф» (фиксация на психотравме) отражает выраженность тенденции к закреплению переживаний, связанных с психотравмирующими событиями прошлого, что выражается в их длительной эмоциональной актуальности и сохранении стрессовой реакции.

Таблица 2 – Показатели реагирования по методике «Реакции супругов на конфликт»

Испытуемые пары	НУ	Д	ПМ	ДМ	А	СТ	Ф
1	55	42	50	49	44	58	47
2	68	48	65	72	59	62	60
3	44	39	43	50	41	47	40
4	51	45	53	50	44	55	49
5	67	52	61	69	62	60	66
6	60	47	59	66	56	52	53
7	58	46	50	55	51	57	54
8	70	51	60	61	65	63	59
9	59	49	54	57	53	60	61
10	46	40	45	50	42	44	43
11	66	48	62	68	63	61	58
12	69	50	64	70	60	62	65

Анализ данных показал, что у части супружеских пар (№ 2, 5, 8, 11, 12) выявлены повышенные и высокие значения по нескольким шкалам, в первую очередь по «неконструктивным установкам», «дефензивным механизмам», «агрессии» и «фиксации на психотравме». Это указывает на значительную выраженность признаков, которые могут препятствовать успешному разрешению конфликтных ситуаций. Напротив, пары № 1, 3, 4 и 10 демонстрируют показатели, преимущественно находящиеся в пределах средних и ниже среднего значений, что отражает умеренную выраженность соответствующих реакций и меньшую конфликтогенность их взаимодействия. Промежуточные позиции занимают пары № 6, 7 и 9. У них отмечены отдельные повышенные показатели, однако они не носят столь выраженного характера, как в группе с высокими значениями.

Сопоставление данных показало, что в парах, где показатели супругов находились в близких интервалах, стратегии реагирования оказывались более согласованными. В таких случаях конфликтные ситуации воспринимались менее остро, даже при использовании защитных механизмов. Напротив, значительные расхождения по ключевым шкалам, особенно при сочетании высоких значений агрессии у одного супруга и преобладания протективных или дефензивных механизмов у другого, приводили к росту напряженности. Подобные сочетания затрудняют поиск взаимоприемлемых решений и способствуют закреплению напряженности в отношениях. Отдельного внимания заслуживают случаи с высокими значениями по шкале фиксации на психотравме: в этих парах наблюдается тенденция к возвращению к прошлым обидам и негативным событиям, что осложняет взаимодействие и может сопровождаться эмоциональным отчуждением.

В целом результаты свидетельствуют о том, что у большинства супругов преобладают защитные стратегии реагирования (протективные и дефензивные механизмы). Они позволяют снижать интенсивность открытых конфликтов, однако сами по себе не обеспечивают долговременного разрешения разногласий. Реакции агрессии и фиксации встречаются реже, но именно они чаще всего сопровождаются ростом конфликтности и создают трудности для эффективного взаимодействия супругов.

Методика «Опросник удовлетворенности браком» применялась для количественной оценки субъективного восприятия качества брачных отношений каждым из партнеров. Инструмент позволяет определить уровень удовлетворенности браком по общей сумме баллов. Максимальное количество – 48, при этом более высокие значения отражают более высокий уровень удовлетворенности отношениями

В индивидуальных протоколах фиксировались баллы каждого из супругов, а также рассчитывалась разница в оценках. Наличие близких значений указывало на согласованность восприятия, тогда как выраженные

расхождения отражали различия в оценке качества брачных отношений. Обобщенные результаты сведены в таблицу 3.

Таблица 3 – Показатели удовлетворенности супружескими отношениями по методике «Опросник удовлетворенности браком»

Испытуемые пары	Средний балл	Уровень удовлетворенности
1	38	Высокий
2	21	Средний
3	43	Высокий
4	40,5	Высокий
5	25	Средний
6	38,5	Высокий
7	39,5	Высокий
8	7	Низкий
9	27,5	Средний
10	44,5	Высокий
11	23,5	Средний
12	26,5	Средний

Анализ показал, что распределение респондентов по уровням удовлетворенности браком оказалось неоднородным. Наибольшая часть пар (около половины выборки) продемонстрировала высокие показатели (33 балла и выше), что свидетельствует о выраженной удовлетворенности отношениями. Несколько семейных диад показали результаты в диапазоне средних значений (17–32 балла), указывая на умеренный уровень удовлетворенности и возможное наличие проблемных зон. Наконец, у одной пары выявлены крайне низкие показатели (ниже 16 баллов), что отражает серьезные трудности в супружеском взаимодействии.

Особое значение имеет согласованность восприятия супругов. В четырех парах (№ 5, 9, 11, 12) были зафиксированы значительные расхождения между оценками, что указывает на различия в ожиданиях и субъективной оценке брачных отношений. В то же время в парах с высокой согласованностью даже средние показатели удовлетворенности сопровождались большей устойчивостью восприятия брачных отношений.

Различия между супругами дополнительно представлены на рисунке 1, где отражены как пары с близкими результатами, так и случаи выраженного рассогласования, достигающего 35 баллов.

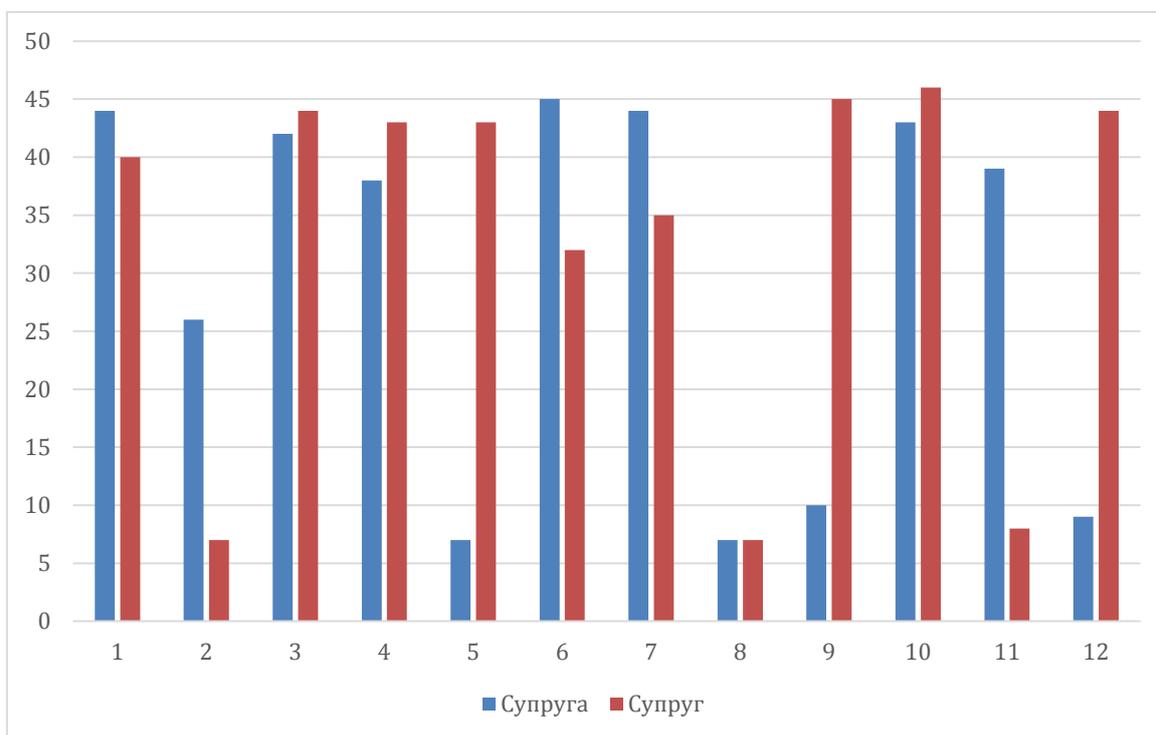


Рисунок 2 – Согласованность и расхождения в оценках удовлетворенности браком

Таким образом, применение методики позволило выявить как общий уровень удовлетворенности браком, так и согласованность оценок между супругами, что является важным фактором для анализа качества супружеских отношений.

Сопоставление результатов трех методик подтвердило наличие закономерной связи между уровнем конфликтности, особенностями реагирования на конфликтные ситуации и субъективной удовлетворенностью браком. Пары, в которых показатели конфликтности находились в пределах низкого или среднего уровня, а значения по шкалам реагирования соответствовали средним или ниже среднего, чаще демонстрировали согласованность оценок брака и высокий уровень удовлетворенности

отношениями. Напротив, в парах с высокими и очень высокими показателями конфликтности фиксировались повышенные значения по шкалам агрессии, неконструктивных установок и фиксации на психотравмирующих событиях, что сопровождалось низкими или средними показателями удовлетворенности браком. В отдельных случаях отмечались промежуточные варианты: при отдельных повышенных значениях по шкалам защиты или соматизации, но без выраженного роста агрессии, уровень удовлетворенности оставался относительно стабильным. Эти результаты позволяют заключить, что более низкая выраженность показателей конфликтности и реагирования на конфликт связана с благополучным восприятием брачных отношений, тогда как их повышение закономерно сопровождается снижением субъективного качества супружеского взаимодействия.

Для проверки взаимосвязи между уровнем конфликтности и удовлетворенностью браком был рассчитан коэффициент корреляции Пирсона. Полученное значение составило – 0,84 при уровне значимости  $p < 0,01$ , что свидетельствует о статистически достоверной обратной зависимости между исследуемыми показателями.

Обобщенные данные по каждой паре сведены в таблицу 4. Их анализ показал, что пары с низким и нейтральным уровнем конфликтности чаще характеризовались согласованностью оценок брака, эмоциональной стабильностью и более высокими показателями удовлетворенности. В то же время пары с высоким и очень высоким уровнем конфликтности демонстрировали расхождения в восприятии отношений, выраженную напряженность и низкие показатели удовлетворенности.

Таблица 4 – Сопоставление уровня конфликтности с уровнем удовлетворенности браком

Пара	Уровень конфликтности	Реакции на конфликт	Уровень удовлетворенности
1	Высокий	Показатели в пределах средних значений	Высокий
2	Очень высокий	Повышенные значения по НУ, ДМ, Ф	Средний
3	Низкий (конструктивный)	Преимущественно средние и ниже среднего	Высокий
4	Средний	Средние показатели по большинству шкал	Высокий
5	Высокий	Повышенные значения по НУ, ДМ, А, Ф	Средний
6	Низкий (конструктивный)	Отдельные повышенные значения, в целом средний профиль	Высокий
7	Высокий	Преобладание средних и отдельных повышенных значений	Высокий
8	Очень высокий	Высокие значения по нескольким шкалам	Низкий
9	Высокий	Повышенные значения по защитным и фиксационным шкалам	Средний
10	Средний	Преимущественно средние и ниже среднего	Высокий
11	Высокий	Повышенные значения по НУ, А, Ф	Средний
12	Очень высокий	Высокие значения по НУ, ДМ, Ф	Средний

Анализ совокупных данных подтвердил отсутствие противоречий между тремя методиками. Пары с высоким и очень высоким уровнем конфликтности демонстрировали повышенные значения по ключевым шкалам опросника «Реакции супругов на конфликт» (агрессия, неконструктивные установки, фиксация на психотравме), что сопровождалось низкими или средними показателями удовлетворенности браком. Напротив, пары с низким и средним уровнем конфликтности демонстрировали более умеренные показатели реагирования на конфликт и высокий уровень удовлетворенности отношениями. Исключения (пары № 1 и № 4) можно объяснить действием дополнительных компенсаторных факторов, не измеренных в рамках исследования.

Таким образом, полученные данные подтверждают выдвинутую гипотезу: более низкий уровень конфликтности и менее выраженные показатели по шкалам реагирования на конфликт связаны с высокой удовлетворенностью браком. Соответственно, повышение выраженности агрессивных реакций, неконструктивных установок и фиксации на психотравмирующих событиях сопряжено с риском снижения субъективного качества супружеских отношений.

#### **2.4 Возможные направления консультативной работы с супругами в условиях конфликта**

На основании проведенного исследования можно выделить ряд направлений консультативной и профилактической работы с молодыми семьями. Рекомендации должны учитывать специфику пар с высокой, средней и низкой выраженностью конфликтного взаимодействия.

При разработке рекомендаций консультативной работы с супругами важно учитывать методические подходы, предложенные в практике психологического консультирования. Согласно Ю.Е. Алешиной, эффективное консультирование основывается на принципах уважения автономии личности, недирективности и безоценочности позиции специалиста. Консультант не выступает в роли арбитра, принимающего решения за супругов, а помогает им выявить устойчивые модели взаимодействия и осознать собственный вклад в поддержание конфликта [3].

В работе с супругами, демонстрирующими высокий и средний уровень конфликтности, акцент делается на снижении интенсивности агрессивных проявлений, а также на формировании навыков самоконтроля в процессе взаимодействия. Одним из методов является техника «тайм-аут», предполагающая предварительное соглашение партнеров о возможности временно прервать обсуждение в момент чрезмерного эмоционального напряжения, когда возрастает риск агрессивной реакции. Перерыв имеет

строго ограниченную продолжительность и используется для снижения уровня возбуждения с помощью спокойной деятельности, после чего обсуждение продолжается. Такой прием препятствует эскалации конфликта и формирует у супругов опыт управления собственными реакциями. В ряде случаев применяется замедление темпа коммуникации. Супругам предлагается формулировать высказывания кратко и после каждой реплики делать паузу, дожидаясь ответа партнера. Консультант следит за тем, чтобы диалог проходил без прерываний и повышения голоса. Эта практика снижает импульсивность и способствует постепенному уменьшению эмоционального напряжения в ходе взаимодействия.

Формирование умений самоконтроля создает условия для дальнейшей работы с когнитивными установками, так как снижение интенсивности аффективных реакций позволяет супругам перейти от импульсивного поведения к осмысленному анализу собственных представлений о браке и партнере. На этом этапе целесообразно использование когнитивной реструктуризации, направленной на выявление и трансформацию ригидных и нереалистичных ожиданий, которые могут лежать в основе хронического недовольства и способствовать закреплению негативного эмоционального фона в браке. Практическая работа заключается в том, что супруги составляют перечень наиболее типичных обвинительных высказываний, после чего консультант помогает преобразовать их в более нейтральные и описательные. Например, категоричное утверждение «ты никогда не поддерживаешь меня» может быть переформулировано в конструктивное «мне важно чувствовать твою поддержку в подобных ситуациях». Подобная работа позволяет сместить акцент с обвинений на выражение собственных эмоциональных потребностей, что способствует снижению напряженности и формированию более конструктивного диалога.

В случаях, когда у супругов сохраняется фиксация на прошлых межличностных конфликтах, могут использоваться методы, направленные на завершение подобных эпизодов. Консультант организует структурированное

обсуждение значимой для пары ситуации, предоставляя каждому супругу возможность подробно изложить свое видение. После этого проводится совместный анализ того, что не было проговорено или признано ранее. Завершающим этапом становится формулировка новых правил взаимодействия, исключающих повторение прежних сценариев. Иногда применяется символическое «закрытие» конфликта, когда супруги совместно фиксируют, что ситуация исчерпана и не будет использоваться в качестве аргумента при последующих разногласиях. Такая практика позволяет снизить эмоциональное напряжение, предотвратить возвращение к прошлым обидам и способствует укреплению доверия в браке.

Основная задача консультативной работы на следующем этапе заключается в содействии развитию у супругов ассертивных стратегий взаимодействия, которые предполагают способность открыто и уважительно выражать собственные позиции без перехода к деструктивным формам поведения. Важным направлением является согласование ролевых ожиданий, обеспечивающее баланс между индивидуальными и семейными потребностями. Консультант может предложить супругам составить перечень обязанностей и сфер ответственности, что позволяет выявить совпадения и рассогласования, а затем совместно выработать систему ролей, воспринимаемую обоими партнерами как взаимоприемлемую.

В работе с парами, характеризующимися низким уровнем конфликтности, основное внимание уделяется профилактике и закреплению уже сформированных конструктивных моделей взаимодействия. Такие семьи демонстрируют высокий уровень согласованности и чаще используют сотрудничество и компромисс, однако важно обеспечить готовность супругов к изменениям жизненного цикла семьи, когда новые обстоятельства могут повлиять на характер взаимодействия. В консультативной практике акцент делается на развитии навыков открытой коммуникации, регулярном обсуждении значимых вопросов и выработке устойчивой привычки к совместному принятию решений.

Особое значение имеет профилактика скрытого недовольства, возникающего при накоплении невыраженных эмоций и отсутствии открытого обсуждения переживаний. Консультант помогает супругам формировать готовность к регулярной рефлексии и проговариванию чувств, что способствует предотвращению обострения и поддержанию эмоциональной близости. Важным направлением является укрепление ценностно-смыслового единства семьи, включающее обсуждение не только бытовых и организационных вопросов, но и долгосрочных ориентиров, определяющих развитие брака.

Существенным элементом профилактической работы выступает психопросвещение. Ознакомление супругов с закономерностями развития семейного цикла, типичными кризисными этапами и возможными изменениями в динамике брака способствует формированию более реалистичных ожиданий и подготовке к преодолению потенциальных трудностей. Просветительская работа может проводиться в индивидуальных и парных консультациях, а также в формате лекций, семинаров и информационных материалов, что расширяет доступность психологической помощи.

Таким образом, полученные результаты позволяют обозначить возможные направления консультативной и профилактической работы с молодыми семьями: от снижения агрессивных проявлений и работы с когнитивными установками до закрепления конструктивных моделей взаимодействия, развития эмоциональной близости и повышения психологической компетентности. Комплексный подход позволяет не только преодолевать актуальные трудности, но и формировать у супругов устойчивые навыки конструктивного взаимодействия, что способствует повышению удовлетворенности браком и укреплению семейной системы.

## Выводы по второй главе

Эмпирическое исследование позволило получить значимые результаты. Методика Ю.Е. Алешиной и Л.Я. Гозмана показала, что наиболее конфликтогенными сферами являются ролевые ожидания, вопросы автономии и финансовые отношения, а деструктивные стили поведения напрямую связаны со снижением удовлетворенности браком. По данным методики А.С. Кочаряна у многих пар отмечено преобладание неконструктивных установок, использование защитных механизмов и фиксация на психотравматических переживаниях, что указывает на эмоциональную нестабильность и недостаточность навыков саморегуляции. Для части диад характерна эмоциональная асимметрия и когнитивное отчуждение, препятствующие открытому взаимодействию.

Опросник удовлетворенности браком выявил гетерогенность восприятия партнерских отношений. Наряду с высоким уровнем удовлетворенности у большинства пар, у некоторых зафиксированы значительные расхождения в оценках, свидетельствующие о нарушении эмоциональной синхронности и наличии скрытых конфликтов. Корреляционный анализ подтвердил статистически значимую обратную зависимость между уровнем конфликтности и удовлетворенностью браком, что эмпирически подтвердило гипотезу.

Таким образом, полученные данные показывают, что особенности взаимодействия в конфликте оказывают непосредственное влияние на уровень удовлетворенности браком. Это подчеркивает необходимость разработки консультативных программ, направленных на укрепление адаптивных моделей взаимодействия.

## Заключение

Выпускная квалификационная работа была посвящена исследованию взаимосвязи особенностей супружеского взаимодействия в конфликтной ситуации и уровня удовлетворенности браком на раннем этапе жизненного цикла семьи. Актуальность темы обусловлена тем, что именно первые годы супружества характеризуются высокой степенью уязвимости, так как в этот период формируются основные модели взаимодействия, распределяются роли и закрепляются поведенческие стереотипы. Недостаточная успешность адаптации на этом этапе сопровождается ростом конфликтности и снижением удовлетворенности браком, что повышает вероятность дестабилизации брачного союза.

В первой главе работы был проведен теоретический анализ, позволивший систематизировать основные подходы к изучению супружеского взаимодействия, конфликтности и удовлетворенности браком. Рассмотрены концепции жизненного цикла семьи в зарубежной и отечественной традиции. Выявлено, что формирование супружеской диады является стадией, определяющей успешность последующего развития семьи. На данном этапе супруги сталкиваются с необходимостью согласования ролевых ожиданий, выработки норм совместной жизни и формирования стратегии разрешения противоречий. Теоретический анализ показал, что уровень конфликтности и характер поведения в конфликтных ситуациях являются значимыми предикторами удовлетворенности браком. В отечественных и зарубежных исследованиях подчеркивается, что конструктивные формы разрешения конфликтов способствуют укреплению брачного союза, тогда как деструктивные стратегии приводят к росту напряженности, снижению доверия и повышению риска распада семьи.

Для проверки данных положений было организовано эмпирическое исследование, в котором приняли участие 12 (двенадцать) супружеских пар, находящихся на первой стадии жизненного цикла семьи. Использовался

комплекс диагностических методик: «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» Ю.Е. Алешиной и Л.Я. Гозмана, «Реакции супругов на конфликт» А.С. Кочаряна и опросник удовлетворенности браком В.В. Столина, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко.

Результаты показали, что у большинства пар уровень конфликтности находился в пределах средних и высоких значений. У пяти диад зафиксирован высокий уровень, у трех – очень высокий, у двух – средний, и лишь у двух пар выявлены низкие показатели, свидетельствующие о конструктивном взаимодействии. Наибольшую конфликтогенность продемонстрировали сферы, связанные с распределением семейных ролей, вопросами лидерства в отношениях и финансовыми аспектами совместной жизни.

По данным опросника А.С. Кочаряна выявлено преобладание неконструктивных установок, использование защитных механизмов и фиксация на психотравмирующих переживаниях.

Применение опросника удовлетворенности браком позволило оценить как общий уровень удовлетворенности, так и согласованность оценок супругов. Высокий уровень выявлен у шести пар, средний – у пяти, низкий – только у одной пары, при этом в пяти диадах зафиксированы резкие расхождения между оценками супругов.

Для проверки взаимосвязи между уровнем конфликтности и удовлетворенностью браком был рассчитан коэффициент корреляции Пирсона. Результаты анализа показали наличие сильной и статистически значимой обратной зависимости между исследуемыми показателями. Это означает, что повышение выраженности конфликтного взаимодействия связано со снижением субъективной оценки брачных отношений. Гипотеза исследования, предполагавшая, что пары с высоким уровнем конфликтности характеризуются низкой удовлетворенностью браком, а пары с низким уровнем конфликтности – более высокой удовлетворенностью, получила подтверждение.

Таким образом, поставленные в работе задачи были решены:

- осуществлен анализ теоретических подходов к изучению супружеского взаимодействия, конфликтного поведения и удовлетворенности браком;
- описаны психологические особенности первой стадии жизненного цикла семьи;
- систематизированы стратегии поведения супругов в конфликтных ситуациях и их связь с уровнем конфликтности;
- проведена диагностика уровня удовлетворенности браком и показателей конфликтности в выборке молодых супругов;
- проанализирована взаимосвязь между конфликтностью и удовлетворенностью браком.

Анализ полученных данных позволяет выделить три ключевых направления консультативной работы с супругами. При выраженной конфликтности акцент делается на снижении агрессивных проявлений и формировании навыков саморегуляции. В парах со средним уровнем конфликтности основным становится согласование ролевых ожиданий и выработка конструктивных форм взаимодействия. В семьях с низкой конфликтностью целесообразно укреплять уже существующие адаптивные модели и развивать потенциал открытой коммуникации.

Перспективы дальнейших исследований связаны с расширением выборки и применением дополнительных методик, позволяющих глубже изучить механизмы конфликтного поведения.

Подводя итог, можно заключить, что цель исследования достигнута, гипотеза подтверждена, а результаты имеют как теоретическую, так и практическую ценность. Работа может служить основой для разработки программ психологического сопровождения молодых семей.

## Список используемых источников

1. Азарова М. А., Иванцов О. В. Влияние характера взаимодействия супругов в конфликтной ситуации на удовлетворенность браком // Человеческий капитал. 2023. № 2(170). С. 205–215.
2. Алешина Ю. Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем совместной жизни : дис. ... канд. психол. наук. М., 1985. 263 с.
3. Алешина Ю. Е., Борисова И. Ю. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М. : Независимая фирма «Класс», 1999. 208 с.
4. Блинова Е. В. Природа конфликтов супругов в молодой семье в период первичной адаптации // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2022. № 1-1. С. 121–124.
5. Бондаренко Е. В., Польшакова И. Н., Шумакова С. В. Особенности конфликтного поведения и удовлетворенности браком у мужчин и женщин в молодой семье // Психология образования в поликультурном пространстве. 2022. № 3(59). С. 6–19.
6. Борисова А. Ю., Усенкова Е. В. Стратегии поведения супругов в семейных конфликтах // Экономика и управление: проблемы, решения. 2021. № 1(109). С. 86–89.
7. Варга А. Я. Системная психотерапия супружеских пар. М. : Когито-Центр, 2017. 340 с.
8. Везирова Ф. М. Ценностные ориентации и характер взаимодействия супругов в конфликте на этапе молодого супружества // Мировая наука. 2020. № 3(36). С. 199–203.
9. Володарская Е. А., Бухаренко Л. В. Социально-психологические факторы удовлетворенности супругов межличностными отношениями в браке // Человеческий капитал. 2020. № 5(137). С. 60–70.

10. Вязовова Н. В., Камицына М. С. Динамика удовлетворенности браком в семьях с различным стажем супружества // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2022. № 1. С. 56–65.
11. Данилова Е. А. Поведение в конфликте супругов на разных стадиях жизненного цикла семьи // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2020. Т. 30, № 2. С. 181–188.
12. Дюжиков С. А., Борцов Ю. С. Жизненный цикл семьи: основные подходы к классификации и проблемы содержательного наполнения // Гуманитарий Юга России. 2018. Т. 7, № 3. С. 101–110.
13. Жарких Н. Г., Костыря С. С. Стратегия конфликтного поведения супругов с разной удовлетворенностью брачными отношениями // Социально-гуманитарные технологии. 2024. № 2(30). С. 59–74.
14. Камнева Н. А. Исследование конфликтности молодых супругов в современной семье // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. 2015. № 5(145). С. 260–267.
15. Кирилина М. А. Особенности супружеских конфликтов в первые годы семейной жизни // Молодой ученый. 2022. № 51(446). С. 257–262.
16. Кратохвил С. Психология семейно-сексуальных дисгармоний. М. : Медицина, 1998. 335 с.
17. Лисенков Д. А. Семейные межличностные конфликты: специфика, факторы возникновения и способы регулирования // Материалы Ивановских чтений : сб. науч. тр. 2017. № 1-2(11). С. 112–117.
18. Ляликова С. В. Понятие жизненного цикла семьи и особенности его типологизации в работах отечественных ученых с привлечением исследовательских данных // Социология. 2019. № 6. С. 233–248.
19. Мамонова Е. Б., Климова Е. Я. Исследование особенностей взаимоотношения супругов в конфликтных ситуациях в зависимости от стажа брака // Нижегородский психологический альманах. 2022. № 1. С. 229–239.

20. Мельникова Д. А., Ильинский С. В. Психологические факторы удовлетворенности браком супругов в молодой семье // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия Психология. 2016. № 2(20). С. 112–125.

21. Мишина М. М. Взаимосвязь семейных конфликтов у партнеров с чувством удовлетворенности браком // Семья и личность: проблемы взаимодействия. 2022. № 22. С. 82–87.

22. Овсяникова Е. А., Худаева М. Ю., Латышева А. С. Особенности взаимодействия молодых супругов с разной степенью сепарации от родительской семьи // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2024. № 1. С. 94–108.

23. Олифирова Н. И., Велента Т. Теория семейной психотерапии: системно-аналитический подход. М. : Академический проект, 2017. 300 с.

24. Платонова З. Н., Серебренникова Г. Г. О конфликтности и удовлетворенности браком супругов // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. Серия Педагогика. Психология. Философия. 2019. № 2(14). С. 40–45.

25. Росина Н. Л., Козловских О. С. Влияние семейного общения на удовлетворенность браком в ранней взрослости // Вестник Вятского государственного университета. 2018. № 1. С. 104–109.

26. Рыбакова А. И. Теоретические основы изучения особенностей межличностных отношений в современной молодой семье // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2016. № 6(139). С. 63–70.

27. Сабирова Р. Ш. Молодая семья: отношение к конфликтной ситуации // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 12-3. С. 541–544.

28. Сатир В. Психотерапия семьи. М. : Институт общегуманитарных исследований, 2018. 278 с.

29. Сидорина Е. В., Лезова Е. А. Особенности психологической адаптации к браку на начальном этапе совместной жизни // Нижегородский психологический альманах. 2019. № 1. С. 85–94.

30. Толмачева Г. Н. Конфликт как способ развития отношений в семье // Психология образования в поликультурном пространстве. 2020. № 2(50). С. 50–57.

31. Черепанова О. В., Любимова О. М., Кайгородова Н. З. Ролевые представления супругов и удовлетворенность браком в молодой семье // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. 2019. № 1. С. 131–144.

32. Чигарькова Я. Е. Анализ стратегий поведения в конфликте и показателей удовлетворенности браком у супругов на этапе молодой семьи // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2025. № 1(53). С. 568–575.

33. Шакирова Л. А. Факторы, влияющие на удовлетворенность браком в супружеской паре // Студенческий вестник. 2022. № 4-2(196). С. 25–26.

34. Шнейдер Л. Б. Семейная психология : учеб. пособие. 2-е изд. М. : Академический проект, 2016. 768 с.

35. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. СПб. : Питер, 2008. 656 с.

36. Якиманская И. С. Удовлетворенность браком, особенности личности супругов и выбор стратегий выхода из семейных конфликтов // Психолог. 2024. № 1. С. 39–46.