

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 Психологические факторы динамики отношений между супругами

Обучающийся

А.А. Вигонд

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

А.С. Абушик

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

Тольятти 2025

Аннотация

Бакалаврская работа посвящена исследованию психологических факторов динамики отношений между супругами. Актуальность темы обусловлена современными социально–экономическими изменениями и ростом числа кризисных явлений в семьях, что требует поиска путей гармонизации супружеских отношений.

Объектом исследования являются межличностные отношения супругов.

Предмет исследования – психологические факторы, влияющие на их динамику.

Цель работы заключается в выявлении особенностей межличностных отношений в супружеских парах на разных стадиях брака и определении факторов, способствующих их гармонизации.

В первой главе рассмотрены теоретические основы межличностных отношений, этапы и факторы их стабильности, типичные кризисные периоды и психологические проблемы семейной жизни. Во второй главе представлено эмпирическое исследование, проведённое на выборке из 30 семей с различным стажем брака, проанализированы результаты и даны рекомендации по оптимизации супружеских отношений.

Научная новизна работы заключается в изучении особенностей динамики межличностных отношений супругов в условиях трансформации общественных и семейных ценностей. Практическая значимость состоит в разработке рекомендаций для психологического консультирования и оказания помощи супругам, которые могут быть использованы в деятельности психологов социальных служб и специалистов частной практики.

Структурно выпускная квалификационная работа включает введение, две главы, заключение, список используемых источников из 38 наименований, а также 3 рисунка, 5 таблиц. Общий объем текста составляет 72 страницы.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы изучения психологических факторов динамики отношений между супругами.....	10
1.1 Межличностные отношения как психологический феномен....	10
1.2 Этапы и факторы стабильности межличностных отношений..	19
1.3 Кризисные периоды семейной жизни.....	28
1.4 Типичные психологические проблемы семейной жизни.....	35
Глава 2 Эмпирическое исследование психологических факторов динамики отношений между супругами.....	45
2.1 Методика, база и выборка исследования.....	45
2.2 Исследование динамики отношений супругов.....	46
2.3 Анализ результатов исследования и рекомендации.....	53
Заключение.....	65
Список используемой литературы.....	72

Введение

Актуальность исследования. В возрасте ранней взрослости человек включается во все виды социальной активности, он отходит от родительской семьи, выбирает спутника жизни, принимает решение о браке и создании собственной семьи.

Современная семья и его проблемы являются объектом исследования ряда наук – психологии, педагогики, социологии, демографии, экономики. Ученые изучают динамику эмоциональных отношений в браке, причины одиночества в семье и ее распад, особенности семейного воспитания детей. Доминирующими в исследованиях являются супружеские отношения, основанные на свободном выборе, именно они являются центральными в семье.

Межличностные отношения исследовались многими психологами. Изучению структуры и динамики семейных отношений посвящены работы О.И. Бондарчук, И.В. Ващенко, Т.М. Титаренко, Иващенко А.С., Лепихова Л.А., Обозов М.М. Семейные проблемы, конфликты и методы их разрешения раскрываются в трудах Т.М. Яблонская, Т.В. Буленко, Н.А. Гордеева, Л.А. Долинская, Т. Демидова, О.Я. Клепеть, Е.В. Козловская, В. Портной, Пенькова О. И.

Актуальность исследований в области семейной проблематики обусловлена общим кризисом семьи, который отмечают педагоги, психологи, социологи, демографы. Этот кризис довольно распространен, проявляется в количественных (уменьшение показателей рождаемости детей, значительное количество разводов, проблемных семей) и качественных показателях (трансформация общественных и семейных ценностей, ослабление воспитательной функции семьи, психологические проблемы членов семьи). Очевидно, что при таких условиях необходимы основательные исследования межличностных отношений современной семьи и поиск ресурсов для преодоления негативных явлений.

Противоречие исследования заключается в том, что с одной стороны, семья рассматривается как важнейший институт социализации и психологической поддержки личности, а с другой – наблюдается рост числа разводов, снижение стабильности брачных отношений и усиление кризисных явлений.

Проблема исследования заключается в выявлении психологических факторов, влияющих на динамику супружеских отношений и определяющих их устойчивость либо деструкцию.

Анализ межличностных отношений играет важную роль в понимании процессов функционирования супружеской пары, динамики развития партнеров и внутрисемейной ситуации в целом.

Семья как система, общественный институт переживает сегодня своеобразный «возрастной кризис»: происходит переход семьи как функционирующей системы на качественно иной уровень. Поскольку в современных условиях материальный фактор перестает быть ответственностью исключительно за выживание семьи, происходит закономерный переход с одного этапа развития (патриархата) на другой (биархат). При этом доминирующими становятся функции удовлетворения более высокого уровня потребностей эмоционально – интеллектуальной, духовной сферы.

Также в последние десятилетия вышло осознание того факта, что семья является одним из решающих факторов становления и развития личности. Да, В. Сатир отмечает, что супружеские отношения представляют собой стержень для формирования других отношений в семье; дисгармонические отношения между родителями обязательно отражаются на их родительской функции.

По мнению Ващенко И.В., проблема одного из членов семьи, приходящая к терапевту, должна рассматриваться как функция внутри семейного взаимодействия.

До недавнего времени брак имел скорее экономическое и политическое значение, чем играл функцию психологической поддержки и комфорта.

Сейчас начинается эпоха, когда брак все меньше регламентируется экономическими или политическими факторами, уже не зависит от четкого разделения труда или иерархии авторитета, нормативное давление общества ослабляется. Это положение приводит к тому, что ведущими детерминантами вступления в брак становятся духовная близость, любовь, единство ценностей и мировосприятие. Несмотря на то, что в определенные моменты своей жизни человек может оставаться в одиночестве, он всегда стремится, чтобы его понимали и принимали, стремится быть кому-то нужным, то есть любимым. Сама она, со своей стороны, тоже желает любить, отдавать другому свою заботу, накопившуюся нежность, делиться с другим человеком сокровенным и лично значимым. В человеческом сообществе сложилось так, что надежным средством реализации этих потребностей признан брак и семья.

Но, в настоящее время нестабильная социально-экономическая ситуация обострила проблемы общества, в том числе и проблемы семей. Низкий материальный уровень, отсутствие рынка труда, жилья прямо или косвенно влияют на рождаемость детей, стабильность, психологический климат семьи, что приводит к увеличению количества разводов и дисгармонических межличностных отношений.

Психология семьи изучает закономерности возникновения, становления и разрушения семьи как специфической малой социальной группы, условия и механизмы ее функционирования. Психологическому анализу подлежат разные аспекты семейной жизни: истоки образования семьи; формирование готовности к браку и супружеским отношениям; общие тенденции развития семьи, особенности брачно-семейных межличностных отношений и другие социально-психологические проблемы. Разные семьи по-разному противостоят жизненным трудностям. Для одних последствий нежелательных внешних влияний будет повышение количества семейных проблем: рост конфликтности, снижение удовлетворенности семейной жизнью, болезни, развод. Другие, напротив, под действием стресса повышают свою сплоченность и прилагают больше для преодоления кризиса и сохранения

семьи. При этом тип семьи, а не наличие или отсутствие внешних или внутренних патогенных факторов, определяет ее способность действовать конструктивно и справляться с жизненными проблемами.

Семья способствует сохранению психического здоровья общества благодаря выполнению психогигиенической функции, заключающейся в обеспечении чувства стабильности, безопасности, эмоционального равновесия, а также условий для развития личности своих членов. Стабильная, хорошо функционирующая семья позволяет каждому лицу, которое его составляет, удовлетворять такие потребности, как любовь, эмоциональная близость, афiliation, понимание и уважение, признание. В такой семье индивид имеет условия для самореализации, самоутверждения, обогащения и развития своей личности. Следовательно, семья оказывает существенное влияние на своих членов, удовлетворяя их потребности – биологические, эмоциональные, психосоциальные и экономические.

Каждая семья создает свою микрокультуру на основе общесемейных ценностей, традиций, обычаев, норм и правил поведения. Брачная пара, развивая собственный образ жизни, опирается при этом на установленные в конкретном обществе нормы, а также заимствованные из родительских семей и обогащенные опытом своей самостоятельной жизни.

Столь высокая значимость семьи с одной стороны, и недостаточный учет факторов динамики отношений, одним из которых является стаж семейной жизни, вступают в противоречие друг с другом.

И именно данное противоречие, как проблема, и было положено в основу нашего исследования.

Цель исследования – исследовать психологические факторы взаимоотношений в супружеских парах, а именно межличностные отношения супругов на разных стадиях брака.

Объект исследования: межличностные отношения.

Предмет исследования: психологические факторы динамики отношений между супругами

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что межличностные отношения супругов имеют специфические особенности в зависимости от продолжительности брака.

Задачи исследования:

- исследовать межличностные отношения супруги как психологический феномен;
- изучить этапы и факторы стабильности межличностных отношений брачных партнеров;
- определить и охарактеризовать типовые психологические проблемы и кризисные периоды брака;
- исследовать динамику межличностных отношений, складывающихся в семьях на разных этапах супружеской жизни;
- разработать рекомендации для психологического консультирования супругов с целью оптимизации межличностных отношений.

Методологическую основу исследования составляют положения системного и деятельностного подходов (Б.Ф. Ломов, А.Н. Леонтьев), концепции межличностных отношений (К. Роджерс, Э. Эриксон, В. Сатир), теории семейной психологии и психотерапии (И.В. Ващенко, О.И. Бондарчук, М.М. Обозов).

Методы исследования:

- теоретические: анализ научной литературы по проблеме исследования, обобщение, синтез;
- эмпирические: тестирование, опрос, диагностическая методика;
- методы количественной и качественной обработки данных (критерий Краскела-Уоллиса).

Методики исследования:

- опросник «Понимание – Эмоциональная привлекательность – Авторитет» (по А.Н. Волкова, Слепкова В.И.) – для выявления уровня взаимопонимания, доверия и привлекательности партнёров;
- авторская анкета – для сбора информации о субъективном восприятии

супругами текущего состояния брачных отношений, ожиданий и ценностных установок;

– методика «Общение в семье» (А.Н. Волкова, Т.А. Алёшина). Для более глубокого изучения межличностных отношений супругов в исследовании была включена методика «Общение в семье» (А.Н. Волкова, Т.А. Алёшина).

База исследования: в исследовании принимали участие 30 семей: 10 семей (молодые 1–2 года в браке), 10 семей, в которых стаж супружеской жизни около пяти лет, и еще 10 зрелых семей (в общей сложности десять и более лет).

Научная новизна работы заключается в исследовании и анализе динамики особенностей межличностных отношений супругов на разных стадиях брака современной семьи в период трансформации общественных ценностей, которые можно рассматривать уникальной ситуацией, изучение которой вносит новую интерпретацию и научную трактовку.

Теоретическая значимость исследования заключается в изучении стажа супружеской жизни как фактора динамики отношений между супругами, а также, во подробном, тщательном анализе и структурировании литературы и исследований, посвященных динамике супружеских отношений.

Практическое значение заключается в разработке рекомендации по психологическому консультированию и оказанию психологической помощи супругам на разных этапах супругов с целью оптимизации межличностных отношений.

Выпускная квалификационная работа структурно включает введение, две главы, заключение, библиографический список из 38 источников. Основной текст работы изложен на 72 страницах и содержит 3 рисунка и 5 таблиц, иллюстрирующих работу.

Глава 1 Теоретические основы изучения психологических факторов динамики отношений между супругами

1.1 Межличностные отношения как психологический феномен

На современном этапе развития общества очень остро встала проблема увеличения количества разводов среди граждан. Большое значение для развития общества имеет семья, статус которой во многом определяется уровнем и состоянием межличностных отношений. Поэтому, на мой взгляд, наиболее целесообразно исследование особенностей межличностных отношений супругов. Изучением межличностных отношений в семьях занималась обширная группа ученых Лепихова Л.А., Иващенко А.С., Л.А. Долинская, Т. Демидова [14, 15, 29].

Межличностные отношения представляют собой сложный психологический феномен, который охватывает взаимодействие людей, их эмоциональные связи, систему взаимных ожиданий и установок. В психологической науке они рассматриваются как динамическая структура, формирующаяся на основе совместной деятельности, общения и взаимного восприятия. Сфера межличностных отношений включает дружбу, любовь, профессиональные контакты, а также семейные связи, которые часто являются наиболее глубокими и устойчивыми. Важным аспектом этих отношений является их двусторонний характер: каждый участник одновременно выступает и как субъект, и как объект взаимодействия. Понимание межличностных отношений в психологическом контексте позволяет выявлять их роль в формировании личности и развитии социальной адаптации [29].

Семейные отношения как частный случай межличностных связей обладают особой значимостью, поскольку в них реализуются как эмоциональная близость, так и совместное решение жизненных задач. Взаимное влияние супругов проявляется в распределении ролей, уровне поддержки и способах разрешения конфликтов. Гармония в семье во многом

зависит от согласованности ожиданий и ценностных ориентаций партнеров. Исследования показывают, что взаимопонимание и четкое определение ролей способствует удовлетворенности браком и укрепляет отношения. Таким образом, семейная сфера является одной из ключевых в изучении межличностных взаимодействий [1].

Одним из фундаментальных факторов, влияющих на характер межличностных отношений в семье, является распределение ролей. При справедливом и согласованном распределении обязанностей супруги испытывают больше удовлетворения от брака и реже сталкиваются с длительными конфликтами. Несоответствие ожиданий по поводу ролей может вызывать напряженность и снижать уровень эмоциональной близости. Психологи подчеркивают важность открытого диалога между партнерами для установления оптимальной ролевой структуры. Это способствует формированию доверительных и устойчивых отношений [3].

Экономическое благополучие семьи также является значимым фактором, определяющим качество межличностных отношений. Финансовые трудности часто становятся источником конфликтов, провоцируя напряженность в общении и снижая эмоциональную удовлетворенность браком. При этом материальная стабильность способствует созданию благоприятного психологического климата, что в свою очередь повышает уровень доверия и взаимопонимания. Исследования показывают, что пары, обладающие устойчивым доходом, легче преодолевают бытовые и социальные трудности. Таким образом, экономическая составляющая тесно переплетается с психологическими аспектами отношений [2].

Гендерные стереотипы играют важную роль в формировании межличностных отношений в браке. Традиционные представления о мужских и женских ролях могут как способствовать гармонии, так и становиться причиной конфликтов, особенно в условиях изменения социальных норм. Современные семьи часто сталкиваются с необходимостью переосмысления устоявшихся моделей, что требует гибкости и готовности к компромиссам.

Психологи отмечают, что успешная адаптация к новым гендерным ролям способствует укреплению партнерских отношений. В то же время ригидное следование стереотипам может ограничивать развитие личности и семьи в целом [4].

Ценностные ориентации партнеров во многом определяют характер их взаимодействия. Совпадение жизненных целей и приоритетов способствует более прочным и удовлетворительным отношениям, тогда как различия в ценностях могут стать источником непонимания. Важно, чтобы супруги умели находить баланс между личными и совместными устремлениями, сохраняя при этом взаимное уважение. Исследования подтверждают, что высокий уровень ценностной совместимости является предиктором устойчивости брака. Таким образом, ценностный аспект выступает центральным элементом межличностных отношений [5].

Молодые семьи, находящиеся на начальных этапах совместной жизни, особенно уязвимы к кризисам, связанным с адаптацией к новым условиям. В этот период происходит интенсивное формирование межличностных установок и привычек, которые будут определять дальнейшее качество отношений. Неспособность эффективно решать конфликты и адаптироваться к совместным бытовым и социальным условиям может привести к дестабилизации брака. Поддержка со стороны семьи, друзей и психологических служб способна значительно повысить шансы на успешную адаптацию. Таким образом, ранние годы супружества являются критическим периодом для межличностных отношений.

Системная семейная психотерапия рассматривает межличностные отношения в семье как часть единой динамической системы, в которой изменение одного элемента приводит к трансформации всей структуры. Этот подход подчеркивает взаимосвязь эмоциональных и поведенческих паттернов членов семьи. Психотерапевтические методы позволяют выявлять скрытые конфликты, прояснять роли и укреплять эмоциональную связь между партнерами. Системный взгляд помогает рассматривать проблемы не в

изоляции, а в контексте общей семейной динамики. Такой подход особенно полезен для профилактики кризисов и улучшения качества взаимодействия.

Эмоциональная поддержка и эмпатия являются важнейшими компонентами успешных межличностных отношений. Партнеры, способные понимать и принимать эмоциональные состояния друг друга, легче преодолевают трудности и сохраняют чувство близости. Отсутствие эмоциональной отзывчивости может привести к отчуждению и накоплению взаимных претензий. Формирование навыков эмпатического общения требует времени и сознательных усилий, но они окупаются укреплением доверия и взаимного уважения. Таким образом, эмоциональная компетентность напрямую связана с качеством межличностных связей.

Психологическая готовность супругов к совместной жизни является одним из ключевых факторов устойчивости брака. Она включает в себя умение адаптироваться к особенностям партнера, готовность к совместному решению проблем и способность поддерживать эмоциональный баланс. Низкая готовность часто проявляется в нереалистичных ожиданиях и трудностях в принятии личностных особенностей другого. Развитие этой готовности возможно через опыт, обучение и консультации специалистов. Таким образом, психологическая зрелость партнеров существенно влияет на качество их отношений.

Межличностные отношения в семье также зависят от коммуникативных навыков супругов. Открытость, честность и умение слушать способствуют установлению доверительных связей. Напротив, уклонение от обсуждения проблем и использование агрессивных форм общения приводят к эскалации конфликтов. Психологи рекомендуют использовать техники конструктивного диалога, позволяющие выражать недовольство без угрозы для эмоциональной связи. Эффективная коммуникация – это основа успешных отношений.

Социально–культурные изменения, происходящие в современном обществе, оказывают значительное влияние на структуру и содержание межличностных отношений. Повышение роли женщин в профессиональной

сфере, изменение семейных моделей и рост числа альтернативных форм брака требуют адаптации психологических установок. Эти процессы могут как обогащать, так и усложнять взаимодействие в семье. Важно, чтобы партнеры осознавали влияние внешних факторов и умели вырабатывать общие стратегии адаптации. Таким образом, межличностные отношения находятся в постоянной динамике под воздействием социального контекста [11].

Психологические исследования показывают, что уровень удовлетворенности браком зависит не только от объективных условий, но и от субъективного восприятия партнеров. Личностные особенности, прошлый опыт и индивидуальные ожидания формируют уникальную картину отношений для каждого человека. Даже при схожих внешних обстоятельствах восприятие качества брака может значительно различаться. Это подчеркивает необходимость индивидуального подхода в психологическом консультировании семей. Понимание субъективных факторов помогает точнее диагностировать и решать проблемы.

Межличностные отношения имеют и важную функцию личностного роста. Через взаимодействие с другими людьми человек получает обратную связь, формирует самооценку и учится адаптироваться к меняющимся условиям. В браке этот процесс особенно интенсивен, поскольку партнеры оказывают взаимное влияние на ценностные ориентиры и жизненные планы. Поддерживающая и гармоничная среда способствует раскрытию личностного потенциала. Таким образом, качественные межличностные отношения являются ресурсом развития обеих сторон.

В целом, межличностные отношения как психологический феномен представляют собой сложную систему, включающую эмоциональные, когнитивные и поведенческие компоненты. Их успешное развитие требует сочетания личностной зрелости, коммуникативных навыков и готовности к компромиссам. Влияние факторов, таких как ценности, роли, экономические условия и социальные изменения, делает каждую ситуацию уникальной. Понимание этих закономерностей позволяет целенаправленно работать над

укреплением отношений. Таким образом, психологический анализ межличностных связей открывает возможности для их гармонизации и повышения качества жизни партнеров.

Межличностные отношения неразрывно связаны с личностными качествами их участников, среди которых ключевыми являются доверие, открытость и уважение. Эти качества определяют уровень психологической безопасности в общении, позволяя партнёрам быть искренними и уязвимыми без страха осуждения. Доверие формируется постепенно, через последовательное выполнение обязательств и подтверждение слов делами. Отсутствие доверия создаёт почву для подозрительности, что негативно отражается на эмоциональной близости. Таким образом, личностные характеристики составляют фундамент устойчивых межличностных связей.

Не менее важным является умение разрешать конфликты конструктивно, без перехода на личности и унижения партнёра. Конфликт в межличностных отношениях не всегда является негативным явлением – он может способствовать росту и улучшению взаимопонимания при правильном подходе. Ключом является способность к активному слушанию, признанию собственных ошибок и поиску компромиссных решений. Психологическая практика показывает, что пары, использующие такие методы, быстрее восстанавливают эмоциональное равновесие. Это подчёркивает важность навыков конструктивного взаимодействия для гармонии отношений.

Эмоциональная зрелость участников взаимодействия определяет их способность справляться с негативными эмоциями и стрессовыми ситуациями. Люди с высоким уровнем эмоциональной зрелости не склонны к импульсивным реакциям и умеют контролировать своё поведение даже в состоянии раздражения. Они способны отделять ситуацию от личности партнёра, что снижает вероятность разрушительных конфликтов. В семейной жизни это качество особенно ценно, так как способствует сохранению доверия и уважения. Таким образом, эмоциональная зрелость является важнейшей составляющей устойчивых межличностных отношений.

Особое значение в межличностных отношениях имеет взаимная поддержка в трудных жизненных обстоятельствах. Партнёры, которые демонстрируют готовность помогать друг другу, создают атмосферу надёжности и сплочённости. Поддержка может проявляться как в эмоциональной, так и в практической форме, например, в помощи с выполнением обязанностей или решением бытовых проблем. Такие действия укрепляют чувство «мы» и формируют позитивное восприятие отношений в целом. Следовательно, взаимопомощь – это ключевой элемент психологического благополучия в паре.

Качество межличностных отношений в значительной степени зависит от уровня психологической совместимости партнёров. Она включает совпадение темпераментов, схожесть мировоззрения и ценностей, а также совместимость жизненных целей. При высоком уровне совместимости партнёрам легче договариваться, распределять обязанности и принимать решения. Низкая совместимость может приводить к постоянным разногласиям и внутренней неудовлетворённости. Поэтому её оценка является важной задачей на этапе формирования близких отношений.

Психологическая наука выделяет феномен «языков любви» как важный фактор в укреплении эмоциональной связи. Каждый человек имеет предпочтительные способы выражения и получения любви – через слова поддержки, совместное время, подарки, помощь или физический контакт. Несовпадение этих способов между партнёрами может приводить к ощущению нехватки внимания, даже при искренних чувствах. Осознание и адаптация к «языкам любви» друг друга повышает удовлетворённость браком. Это делает их изучение полезным инструментом для гармонизации отношений.

Важную роль играет и способность партнёров к совместному планированию будущего. Общие цели и проекты укрепляют чувство единства и взаимной зависимости. Психологи отмечают, что пары, которые регулярно обсуждают и согласовывают планы, обладают более высоким уровнем

удовлетворённости отношениями. Это объясняется тем, что совместное планирование снижает неопределённость и повышает чувство контроля над жизнью. Таким образом, координация жизненных планов – это стратегический ресурс межличностных отношений [20].

Необходимо учитывать и влияние внешних факторов, таких как социальная поддержка со стороны окружения. Одобрение и помощь родственников и друзей может усиливать стабильность отношений, тогда как постоянная критика или вмешательство извне – подрывать её. Психологи подчёркивают, что социальная изоляция пары нередко ведёт к снижению эмоциональной удовлетворённости. Поэтому важно поддерживать здоровые связи с внешним кругом общения. Это способствует созданию более сбалансированной и устойчивой системы межличностных отношений [31].

Психологическая готовность к браку во многом формируется ещё в родительской семье, где ребёнок усваивает модели взаимодействия. Если в семье были гармоничные отношения, то велика вероятность, что человек будет стремиться к их воспроизведению. Напротив, опыт постоянных конфликтов и недопонимания может стать причиной трудностей в построении собственных отношений. Осознание влияния родительских сценариев и работа над их осмыслением позволяет избежать повторения негативных моделей. Таким образом, детский опыт – важный предиктор качества будущих межличностных связей.

Важным аспектом изучения межличностных отношений является восприятие партнёром личных границ другого. Нарушение этих границ может приводить к чувству дискомфорта и потере доверия. Уважение к личному пространству выражается в признании права партнёра на личное время, интересы и дружеские связи. Психологи утверждают, что здоровые отношения строятся на балансе между близостью и автономией. Поэтому умение сохранять границы является основой психологического комфорта в паре [29].

Интимность в межличностных отношениях включает не только физическую близость, но и открытость в выражении мыслей и чувств.

Высокий уровень интимности способствует углублению эмоциональной связи и повышению удовлетворённости отношениями. Она формируется постепенно, по мере накопления положительного опыта общения и взаимодействия. При отсутствии доверия или наличии частых конфликтов интимность снижается, что негативно сказывается на качестве отношений. Поэтому её поддержание требует постоянного внимания и усилий [33].

Роль ценностных ориентаций в межличностных отношениях трудно переоценить. Совпадение взглядов на ключевые жизненные вопросы – семью, воспитание детей, карьеру – облегчает совместное принятие решений и снижает количество конфликтов. Различия в этих областях могут привести к глубоким разногласиям, особенно в кризисные периоды. Психологическая практика показывает, что открытое обсуждение ценностей на ранних этапах отношений помогает избежать многих проблем в будущем. Таким образом, ценностная совместимость является одним из важнейших условий гармоничного взаимодействия [8].

Проблема распределения власти в межличностных отношениях также заслуживает внимания. Равноправие партнёров в принятии решений способствует укреплению доверия и уважения, тогда как доминирование одного из них может вызывать напряжение. При этом полное отсутствие лидерства иногда приводит к неопределённости и хаосу в совместной жизни. Наиболее устойчивыми являются отношения, в которых лидерство распределяется гибко в зависимости от ситуации. Это позволяет учитывать сильные стороны каждого партнёра и повышает адаптивность семьи [9].

Совместное преодоление жизненных трудностей является мощным фактором укрепления межличностных связей. Опыт совместных побед над проблемами формирует чувство сплочённости и повышает доверие. Даже негативные события, такие как финансовые трудности или болезни, могут сблизить партнёров при условии взаимной поддержки. Психологи отмечают, что именно в кризисах проверяется прочность отношений. Поэтому умение

действовать сообща в сложных обстоятельствах имеет ключевое значение для их устойчивости [7].

В конечном счёте, успешные межличностные отношения строятся на основе комплекса факторов – от личностных качеств и ценностей до социальных условий и жизненного опыта. Их гармония требует постоянных усилий, осознанности и готовности к изменениям. Психологические исследования показывают, что отношения, в которые партнёры инвестируют время и эмоциональные ресурсы, имеют больше шансов на долговременное существование. Освоение навыков эффективной коммуникации, эмпатии и взаимной поддержки является фундаментом их устойчивости. Таким образом, межличностные отношения – это динамическая система, требующая бережного и внимательного отношения.

В таких отношениях каждому человеку свойственно играть свою межличностную роль, которая влечет четко определенный статус – ряд устойчивых прав и обязанностей. В большинстве случаев начало внедрения этой роли происходит бессознательно: без предварительного анализа и четких решений, партнеры начинают подстраиваться друг под друга.

Таким образом, суть явления межличностных отношений – взаимные ориентации индивидов, находящихся в продолжительном контакте между собой.

1.2 Этапы и факторы стабильности межличностных отношений

При всем разнообразии содержания межличностных событий, определяющих направление развития отношений, сам процесс их развития включает ряд последовательных этапов или стадий. Как правило, выделяют следующие стадии:

- стадия сближения;
- стадия близости;
- стадия дифференциации;

- стадия удаления;
- стадия распада отношений.

Межличностные отношения в семье проходят определённые этапы, каждый из которых имеет свои особенности и факторы стабильности. На начальном этапе брака ключевое значение имеет эмоциональная близость и согласование ожиданий между супругами. Психологи отмечают, что первые годы семейной жизни часто связаны с адаптацией к новым ролям и необходимостью перестройки привычного образа жизни. На этом этапе важно формирование общей системы ценностей, так как именно она становится фундаментом долгосрочной гармонии. При отсутствии согласованных ценностных ориентиров повышается риск возникновения конфликтов и недопонимания.

Второй этап развития отношений обычно связан с появлением детей и изменением распределения обязанностей. В этот период на первый план выходят вопросы совместного ведения хозяйства, заботы о ребёнке и финансового планирования. Исследования показывают, что устойчивость брака в это время напрямую зависит от умения супругов договариваться и разделять ответственность. При этом значительную роль играют гендерные стереотипы, которые определяют восприятие ролей в семье. Их гибкая трансформация способствует укреплению союза и уменьшению напряжённости [10].

Третий этап связан с кризисом среднего возраста семьи, когда дети подрастают, а супруги переоценивают личные и совместные цели [6]. Здесь особенно важна эмоциональная поддержка и готовность к обновлению форм взаимодействия. Многие пары на этом этапе сталкиваются с чувством однообразия, что требует поиска новых совместных интересов. Психологи подчеркивают необходимость сохранения личностного роста каждого партнёра для поддержания взаимного уважения. Отсутствие таких условий может привести к эмоциональному отдалению и ослаблению связи.

Финальный зрелый этап семейных отношений часто характеризуется

стабилизацией и взаимным принятием. В этот период супруги могут больше времени уделять себе и своим увлечениям, при этом сохраняя крепкую эмоциональную связь. Опыт совместного преодоления трудностей формирует высокий уровень доверия и чувство партнёрства. Однако стабильность требует постоянного поддержания эмоциональной близости, чтобы избежать чувства отчуждения. Поддержка в трудные моменты становится важнейшим фактором удовлетворённости браком.

Среди ключевых факторов стабильности отношений выделяют совместимость ценностных ориентаций, эмоциональную привязанность и эффективное распределение ролей. Исследования показывают, что пары с близкими мировоззрениями легче преодолевают конфликты [1]. Эмоциональная привязанность способствует формированию чувства безопасности и доверия. Ролевое согласие снижает количество бытовых и организационных споров, что положительно сказывается на атмосфере в семье. При этом гибкость в распределении обязанностей помогает адаптироваться к изменяющимся условиям жизни [13].

Экономический фактор также играет значительную роль в стабильности брака. Материальная обеспеченность снижает уровень стрессов, связанных с удовлетворением базовых потребностей. Однако важно учитывать, что высокий доход не всегда гарантирует гармонию, если отсутствует эмоциональная совместимость. Взаимная поддержка при финансовых трудностях, напротив, способна укрепить союз. Таким образом, материальная стабильность является необходимым, но не единственным условием прочности отношений [35].

Коммуникативная культура супругов является важным условием долговечности брака. Умение слушать, открыто выражать эмоции и обсуждать проблемы снижает риск накопления недовольства. Отсутствие коммуникации или её формализация часто приводит к отчуждению. Психологи рекомендуют развивать навыки конструктивного диалога для разрешения конфликтных ситуаций. Такая форма взаимодействия формирует атмосферу доверия и

уважения.

Личностная зрелость супругов также напрямую связана с устойчивостью их отношений. Эмоционально зрелые люди лучше справляются с кризисами, так как обладают высоким уровнем саморегуляции. Они способны адекватно воспринимать недостатки партнёра, не обесценивая его личность [24]. Личностное развитие каждого из супругов положительно влияет на качество совместной жизни. При этом важно, чтобы партнёры поддерживали стремление друг друга к самореализации.

Психологическая готовность к браку является ещё одним фундаментальным фактором стабильности. Она предполагает осознание будущих трудностей и готовность к их преодолению. Отсутствие такой готовности часто приводит к разочарованию и завышенным ожиданиям. Подготовка к семейной жизни, включая тренинги и консультации, значительно повышает шансы на гармонию. Этот подход помогает формировать реалистичное восприятие брака и ролей в нём.

Важным этапом укрепления брака является совместное преодоление трудностей. Пережитые вместе кризисы создают прочную основу доверия. Совместные усилия в решении проблем формируют чувство общности и командного духа. При этом необходимо, чтобы преодоление трудностей не сопровождалось взаимными обвинениями. Позитивный опыт совместного решения проблем повышает устойчивость отношений к будущим испытаниям.

Эмоциональная близость и физическая привлекательность остаются важными факторами на всех этапах семейной жизни. Поддержание романтических элементов в отношениях способствует сохранению интереса и привязанности [14]. Игнорирование этой стороны отношений может привести к их охлаждению. Психологи рекомендуют уделять внимание как эмоциональной, так и физической стороне близости. Это создаёт баланс между духовным и телесным аспектами брака.

Социальное окружение также оказывает влияние на стабильность брака. Поддержка со стороны семьи, друзей и социума укрепляет уверенность в

правильности выбора партнёра. В то же время негативное вмешательство со стороны окружения может стать источником конфликтов [15]. Пары, умеющие выстраивать границы с внешним окружением, чаще сохраняют гармонию. Социальная изоляция, напротив, повышает риск кризисов.

Культурные и религиозные факторы могут быть как объединяющими, так и разделяющими элементами в браке. Общие культурные традиции способствуют формированию чувства единства. Однако различия в культурных и религиозных взглядах требуют дополнительной гибкости и готовности к компромиссам. Успешное согласование этих различий повышает устойчивость отношений [16]. Игнорирование культурных особенностей партнёра может стать причиной глубоких разногласий.

Психологическая совместимость включает в себя схожесть темпераментов, эмоциональных реакций и способов решения проблем. Исследования показывают, что пары с высокой степенью психологической совместимости реже сталкиваются с серьёзными кризисами. При этом различия в характерах не всегда являются негативным фактором, если присутствует взаимное уважение. Умение принимать особенности друг друга способствует формированию устойчивых связей. Таким образом, совместимость – это не полное сходство, а способность гармонично сочетать различия.

Итоговое понимание этапов и факторов стабильности межличностных отношений позволяет более осознанно подходить к построению семейной жизни. Понимание динамики развития брака помогает супругам адаптироваться к изменениям и предотвращать кризисы. На всех этапах важны доверие, уважение, готовность к диалогу и взаимная поддержка. Комплексное воздействие эмоциональных, экономических, культурных и личностных факторов формирует прочную основу брака. Такой подход обеспечивает долговечность и гармонию отношений, способствуя личностному росту обоих партнёров.

Важным условием стабильности межличностных отношений является

умение конструктивно разрешать конфликты. Конфликты неизбежны в любой семье, но их исход зависит от выбранной стратегии взаимодействия. Психологи выделяют компромисс и сотрудничество как наиболее продуктивные способы решения споров. Избегание конфликта или применение агрессии в долгосрочной перспективе подрывают доверие. Развитие навыков управления эмоциями позволяет минимизировать негативные последствия разногласий [36].

Открытость и честность в общении формируют атмосферу доверия, которая является основой прочного союза. Скрытность или ложь в отношениях часто приводят к утрате эмоциональной близости. Исследования показывают, что пары, регулярно обсуждающие свои чувства и ожидания, демонстрируют более высокий уровень удовлетворённости браком. При этом важно не только говорить, но и уметь слушать. Взаимное уважение к мнению партнёра повышает ощущение значимости и ценности в отношениях.

Совместное времяпрепровождение – ещё один фактор, укрепляющий брак. Общие увлечения и хобби позволяют поддерживать эмоциональную связь и создавать положительные воспоминания. Даже в условиях занятости важно выделять время на совместный отдых. Игнорирование этой потребности может привести к отчуждению и снижению интереса к совместной жизни [17]. Регулярные совместные активности помогают переживать стрессовые периоды и кризисы.

Поддержание баланса между личным пространством и совместностью является тонкой, но важной задачей. Полная зависимость от партнёра в эмоциональном или социальном плане может вызвать напряжение [22]. С другой стороны, чрезмерная автономия нередко ведёт к отчуждению. Оптимальный баланс предполагает возможность реализации личных интересов при сохранении общей семейной направленности [24]. Это способствует сохранению индивидуальности каждого и устойчивости отношений.

Физическая и сексуальная совместимость играют значительную роль в

устойчивости брака. Гармоничная интимная жизнь укрепляет эмоциональную привязанность и способствует снятию напряжения [23]. Отсутствие удовлетворённости в этой сфере может стать причиной конфликтов и дистанцирования. Психологи подчёркивают важность открытого обсуждения интимных вопросов. Такое взаимодействие помогает своевременно устранять недопонимания и укреплять близость.

Влияние прошлого опыта и родительской семьи на устойчивость брака также велико. Модели взаимодействия, усвоенные в детстве, часто переносятся во взрослые отношения. Если в родительской семье наблюдалась гармония, это повышает вероятность формирования устойчивых связей в браке [37]. Однако негативные модели могут быть осознаны и изменены при целенаправленной работе над собой. Осознание влияния прошлого помогает партнёрам избегать повторения деструктивных сценариев [25].

Психологическая устойчивость к стрессу и умение адаптироваться к изменениям жизненных обстоятельств являются важными личностными ресурсами для сохранения брака [28]. Жизнь семьи неизбежно сопряжена с внешними вызовами – финансовыми трудностями, болезнями, профессиональными переменами. Способность совместно преодолевать эти испытания укрепляет союз. Низкий уровень стрессоустойчивости, напротив, приводит к частым ссорам и эмоциональному выгоранию. Поддержка друг друга в кризисные моменты становится залогом долговечности отношений.

Взаимное признание достижений и поощрение успехов партнёра способствует укреплению эмоциональной связи [26]. Пренебрежительное отношение к успехам другого снижает самооценку и мотивацию к развитию отношений. Открытое выражение гордости и благодарности создаёт атмосферу уважения. Такие проявления внимания повышают чувство значимости каждого в семье. Это особенно важно на этапах жизненных перемен и переоценки ценностей.

Влияние ценностных ориентаций на устойчивость брака неоднократно подтверждено исследованиями. Совпадение взглядов на воспитание детей,

карьеру, быт и досуг снижает количество спорных ситуаций. Однако различия в ценностях могут быть преодолены при условии готовности к диалогу и компромиссу. Наличие общих долгосрочных целей способствует сплочённости и совместному планированию. Таким образом, ценностная совместимость остаётся одним из ключевых факторов стабильности [1].

Поддержка социальных ролей друг друга – важный элемент гармоничных отношений. Партнёры, признающие значимость ролей друг друга, формируют атмосферу взаимного уважения. Это особенно важно в условиях гендерных стереотипов, которые могут ограничивать личностное развитие [18]. Гибкость в распределении ролей позволяет учитывать изменения жизненных обстоятельств. Такой подход снижает риск возникновения хронических конфликтов.

Система совместных традиций и ритуалов укрепляет семейную идентичность. Это могут быть как крупные события, так и небольшие повседневные привычки. Ритуалы создают чувство стабильности и предсказуемости в отношениях. Их отсутствие может снижать ощущение сплочённости. Сознательное формирование и поддержание традиций помогает укреплять эмоциональные связи.

Важным аспектом устойчивости брака является умение прощать и отпускать прошлые обиды. Затаённые обиды разрушают доверие и мешают построению гармоничных отношений. Процесс прощения требует времени и внутренней готовности, но приносит значительное облегчение. Психологи отмечают, что прощение способствует эмоциональному оздоровлению семьи. Это умение особенно важно при переживании кризисов.

Осознанность в отношениях предполагает умение видеть ситуацию в целом и учитывать потребности обоих партнёров. Такой подход снижает риск импульсивных решений, способных повредить союзу. Осознанные партнёры больше ориентированы на долгосрочные результаты, чем на сиюминутные эмоции. Это помогает им принимать взвешенные решения в кризисных ситуациях. Осознанность формируется через постоянное самонаблюдение и

рефлексию.

Эмоциональная поддержка в трудные периоды жизни – один из наиболее ценных ресурсов брака. Партнёр, готовый выслушать, понять и поддержать, создаёт ощущение безопасности. Отсутствие такой поддержки усиливает чувство одиночества даже при формальном сохранении семьи. Взаимная эмоциональная забота укрепляет доверие и сплочённость. Это особенно важно при длительных стрессах и изменениях в жизни [30].

Таким образом, устойчивость межличностных отношений в браке определяется сочетанием личностных, эмоциональных, социальных и экономических факторов. Каждый из них играет роль на разных этапах совместной жизни, но только их гармоничное сочетание обеспечивает долговечность союза. Осознанное развитие навыков общения, взаимопонимания и поддержки позволяет эффективно преодолевать кризисы. Постоянная работа над отношениями делает их более устойчивыми и насыщенными. Итогом становится не только сохранение брака, но и его качественное развитие на протяжении многих лет.

Таким образом, стабильные межличностные отношения – это длительное сохранение взаимодействия в паре, вызывающее положительные ощущения у обоих партнеров, зависящих от той энергии, которую партнеры вкладывают в них, от желания каждой из сторон что-либо делать с другим и для другого.

1.3 Кризисные периоды семейной жизни

Кризисные периоды семейной жизни – это этапы, на которых стабильность брака подвергается серьёзным испытаниям. Они связаны с изменением жизненных обстоятельств, трансформацией ролей и переоценкой ценностей. Психологи отмечают, что кризисы неизбежны и являются естественной частью динамики отношений. Их успешное преодоление способствует укреплению семьи, а неудачное – может привести к разрыву.

Кризисы могут быть как предсказуемыми, так и внезапными, что требует готовности к адаптации.

Первый значимый кризис часто возникает в начале семейной жизни, когда супруги проходят этап адаптации. Это время сопряжено с притиркой привычек, согласованием ролей и ожиданий [1]. Неумение конструктивно решать бытовые и личные разногласия в этот период часто становится причиной развода. Пары, заранее готовящиеся к совместной жизни и осознающие её трудности, имеют более высокие шансы на успех. Поддержка старших членов семьи и друзей также помогает пройти этот этап.

Второй кризис обычно связан с рождением первого ребёнка. Это событие радикально меняет привычный образ жизни, увеличивает нагрузку и требует нового распределения обязанностей. Супруги сталкиваются с недосыпом, усталостью и необходимостью принятия важных решений. Если один из партнёров ощущает недостаток внимания или поддержки, могут возникнуть конфликты [34]. Успешное преодоление этого этапа требует взаимопомощи и гибкости в распределении ролей.

Кризис, связанный с выходом женщины на работу после декретного отпуска, также является распространённым. Изменение режима, необходимость совмещать профессиональные и семейные обязанности часто вызывают стресс. Партнёры могут испытывать чувство нехватки времени друг для друга. Решением становится чёткое планирование и равномерное распределение бытовых задач. При поддержке со стороны супруга этот этап проходит значительно легче [27].

Следующий кризисный период может наступить, когда дети идут в школу. Это связано с изменением графика семьи, новыми обязанностями и увеличением ответственности. Родители сталкиваются с необходимостью совместного участия в образовательном процессе ребёнка. Различия во взглядах на воспитание могут стать источником конфликтов. Умение находить компромиссы в вопросах воспитания помогает снизить напряжённость.

Одним из наиболее сложных считается кризис «середины жизни семьи». Он наступает примерно через 10–15 лет брака и связан с рутинной и снижением эмоциональной насыщенности отношений. Супруги могут ощущать утрату романтики и недостаток внимания друг к другу. Появляется желание внести изменения в привычный уклад. Если этот этап проходит без осознанных усилий по обновлению отношений, возрастает риск эмоционального отдаления.

Эмоциональный кризис также может возникнуть из-за карьерных изменений одного из супругов [2]. Повышение должности или смена работы требует адаптации семьи к новому ритму жизни. В некоторых случаях партнёр может испытывать чувство ревности или недостаточной значимости. Открытое обсуждение возникающих чувств помогает избежать недопонимания. Баланс между профессиональными и семейными обязанностями становится ключевым условием гармонии.

Кризисы могут быть связаны и с финансовыми трудностями. Потеря работы, сокращение доходов или крупные непредвиденные расходы становятся серьёзным испытанием. При этом не столько сама проблема, сколько способ её совместного решения влияет на устойчивость брака. Семьи, умеющие сплочённо действовать в таких ситуациях, выходят из них более крепкими. Отсутствие согласованных действий, напротив, может привести к конфликтам и отчуждению.

Ещё одним кризисом является этап, когда дети становятся подростками. Изменения в их поведении, рост самостоятельности и конфликты поколений влияют на атмосферу в семье. Родителям приходится перестраивать методы воспитания и учиться уважать личное пространство ребёнка. Наличие разногласий между супругами по вопросам воспитания усиливает напряжение. Поддержка и согласованная позиция родителей помогают смягчить этот период.

Так называемый «пустой дом» – кризисный период, наступающий после того, как дети покидают родительский дом. Супруги могут испытывать

чувство утраты, одиночества и даже растерянности. Не все пары готовы заново выстраивать отношения без привычных забот о детях. В этот момент важно возродить совместные интересы и уделять время друг другу. Психологическая готовность к этому этапу значительно снижает его негативные последствия.

Пенсионный возраст и завершение трудовой деятельности также сопровождаются кризисами. Изменение социального статуса, снижение дохода и перестройка образа жизни могут вызвать чувство бесполезности. Важно, чтобы партнёры поддерживали друг друга в поиске новых смыслов и занятий. Участие в общественной жизни, хобби и волонтерство помогают смягчить этот переход. Совместные планы на будущее укрепляют ощущение значимости отношений.

Кризисы могут быть вызваны и внезапными внешними обстоятельствами – болезнью одного из супругов или близких родственников. Это требует перестройки привычного ритма жизни и распределения обязанностей. Физическая и эмоциональная нагрузка могут стать источником конфликтов. Однако совместное преодоление таких испытаний способно значительно укрепить семью. В этот период особенно важна взаимная забота и понимание.

Некоторые кризисы носят личностный характер, например, связаны с переоценкой жизненных целей одним из партнёров. В таких ситуациях другой супруг может чувствовать себя отстранённым или ненужным. Важно уметь поддерживать открытый диалог, чтобы сохранить доверие. Поиск новых совместных целей помогает преодолеть этот этап. Личностное развитие обоих партнёров вносит вклад в устойчивость брака.

Психологи отмечают, что успешное прохождение кризисов требует эмоциональной зрелости, гибкости и готовности к изменениям. Кризисы – не только испытания, но и возможности для обновления отношений. Они стимулируют супругов к переосмыслению приоритетов и формированию новых форм взаимодействия. Поддержка, доверие и уважение становятся ключевыми инструментами их преодоления. Отношения, прошедшие через

кризисы, нередко становятся более крепкими. Кризисы в семейной жизни можно рассматривать как естественные этапы развития отношений между супругами. Они могут быть связаны с внутренними причинами – изменением личных приоритетов, ценностей, ожиданий – и внешними обстоятельствами, такими как финансовые трудности или переезд. Первый год брака часто называют кризисом притирки, когда партнёры адаптируются к совместной жизни и учатся договариваться. На этом этапе важно выстраивать коммуникацию и распределять обязанности так, чтобы ни один из супругов не ощущал себя перегруженным или недооценённым. Успешное преодоление этой фазы создаёт прочную основу для последующих лет брака.

Одним из характерных кризисов является период рождения ребёнка, который радикально меняет привычный уклад семьи. У супругов появляются новые обязанности, и нередко один из партнёров чувствует недостаток внимания. Эмоциональная нагрузка, недосып и усталость могут вызывать раздражение и конфликты. Чтобы минимизировать негативные последствия, важно заранее обсуждать ожидания и способы поддержки друг друга. Семьи, которые находят баланс между родительскими и супружескими ролями, легче проходят этот этап.

Следующий кризис может возникнуть в связи с изменением карьерных приоритетов одного из супругов. Например, повышение по службе или смена сферы деятельности может изменить ритм жизни семьи и вызвать напряжение. Второму партнёру важно осознавать ценность профессиональных достижений другого, а также находить время для совместного отдыха. В противном случае отношения могут стать второстепенными на фоне работы. Поддержка и взаимопонимание помогают пройти этот кризис с минимальными потерями.

Кризис среднего возраста у одного или обоих супругов часто совпадает с 10–15 годами брака. В этот период люди переоценивают свою жизнь, цели и ценности. У некоторых возникает желание кардинальных перемен, включая смену работы или окружения. Такие изменения могут вызывать чувство отчуждённости у партнёра, если отсутствует открытый диалог. Совместное

планирование будущего и поддержка инициатив друг друга снижают риск конфликта.

Период, когда дети становятся подростками, также может стать серьёзным испытанием для семьи. Подростки требуют больше свободы, а родителям приходится перестраивать стиль общения с ними. Часто супруги имеют разные взгляды на воспитание, что приводит к разногласиям. Если эти конфликты не решать, они могут отразиться на эмоциональной близости между родителями. Важно находить компромиссы и сохранять единый подход к воспитанию.

Кризис «опустевшего гнезда» наступает, когда взрослые дети покидают дом. Супруги, сосредоточенные долгие годы на воспитании детей, могут почувствовать пустоту и потерю смысла. Этот этап часто требует переосмысления отношений и поиска новых общих интересов. Некоторые пары используют этот период для возобновления романтических аспектов брака. Другие же, наоборот, сталкиваются с отчуждением, если связь между ними ослабла [19].

Экономические трудности могут стать спусковым крючком для кризиса на любом этапе семейной жизни. Потеря работы, резкое снижение доходов или накопление долгов повышают уровень стресса в семье. Если супруги не объединяются для решения финансовых проблем, а начинают обвинять друг друга, конфликт усугубляется. Умение вести открытые финансовые обсуждения и совместно искать выход из сложной ситуации играет ключевую роль. Это позволяет укрепить чувство команды и взаимной поддержки.

Кризисы могут быть связаны и с серьёзными заболеваниями одного из супругов. В таких случаях меняются привычные роли в семье, что требует от партнёров дополнительной эмоциональной устойчивости. Болезнь проверяет отношения на прочность, выявляя истинную глубину взаимопомощи. Пары, которые справляются с этим вызовом, часто становятся более сплочёнными. Однако недостаток поддержки может привести к разрушению брака.

Некоторые кризисы связаны с межличностными изменениями, такими

как утрата доверия. Измена, обман или скрытность могут разрушить фундамент семейных отношений. Восстановление доверия – долгий и сложный процесс, требующий искренности, терпения и готовности к прощению. Не все пары способны пройти этот путь до конца. Однако успешное преодоление подобных кризисов может сделать отношения ещё крепче.

Сезонные кризисы – менее очевидное, но реальное явление. У некоторых пар конфликты обостряются в определённые периоды года, например, перед праздниками или во время отпусков. Это связано с изменением привычного режима и повышенными ожиданиями друг от друга. В таких ситуациях полезно заранее планировать совместные мероприятия и обсуждать желания. Это снижает риск разочарований и недопонимания.

Кризисы могут возникать и из-за монотонности семейной жизни. Когда быт становится предсказуемым, а общие цели теряют актуальность, супруги могут почувствовать скуку и отдалённость. Чтобы избежать этого, важно регулярно вносить в отношения новые впечатления и совместные проекты. Даже небольшие перемены – поездка на выходные или совместное хобби – способны оживить отношения. Такие действия помогают сохранить эмоциональную близость.

Особого внимания требуют кризисы, вызванные переездом или эмиграцией. Смена места жительства влечёт за собой необходимость адаптации к новой культуре, поиску работы и налаживанию социальных связей. Это может вызвать стресс и чувство изоляции у одного или обоих супругов. Поддержка и совместная адаптация помогают смягчить последствия такого кризиса. Главное – помнить, что трудности носят временный характер.

Кризис может наступить и при достижении больших семейных целей. Например, после постройки дома или завершения крупного проекта супруги могут испытывать эмоциональную пустоту. Это связано с тем, что исчезает долгосрочная цель, объединявшая их усилия. Чтобы избежать упадка, важно заранее планировать новые задачи и мечты. Таким образом, семья сохраняет

динамику развития [21].

Некоторые кризисы возникают на фоне социальных изменений, таких как изменения в законодательстве или экономической ситуации в стране. Эти факторы могут повлиять на уверенность семьи в будущем и вызвать беспокойство. В таких условиях особенно важно поддерживать чувство стабильности внутри семьи. Разговоры о будущем и взаимная поддержка помогают снизить уровень тревожности. Совместные действия укрепляют уверенность в том, что трудности можно преодолеть вместе [32].

Наконец, важно понимать, что кризисы – неотъемлемая часть семейной жизни. Они являются точками роста, которые позволяют пересмотреть ценности, приоритеты и укрепить отношения. Успешное преодоление кризиса требует открытого общения, взаимного уважения и готовности к компромиссам. Семьи, которые воспринимают трудности как возможность для развития, чаще выходят из кризиса более сплочёнными. Таким образом, кризисы могут стать не концом, а началом нового этапа семейной жизни.

Таким образом, кризисные периоды семейной жизни являются закономерными этапами её развития. Их причины могут быть как внутренними, так и внешними, а последствия зависят от стратегии поведения супругов. Готовность к конструктивному преодолению трудностей формирует прочный фундамент отношений. Успешное прохождение кризисов делает брак более зрелым и устойчивым. Понимание неизбежности таких этапов помогает воспринимать их не как угрозу, а как шанс для личного и совместного роста.

1.4 Типичные психологические проблемы семейной жизни

Семейная жизнь, несмотря на свою ценность и значимость, часто сопровождается различными психологическими трудностями. Эти проблемы могут быть обусловлены индивидуальными особенностями супругов, различиями в воспитании, уровне эмоциональной зрелости и навыках

коммуникации. Одной из наиболее распространённых проблем является нарушение эмоциональной близости между партнёрами. Отсутствие поддержки, внимания и понимания приводит к чувству одиночества, даже при совместном проживании. Регулярное обсуждение чувств и потребностей помогает сохранять эмоциональную связь и предотвращать накопление обид.

Конфликты и недопонимание являются ещё одной типичной проблемой семейной жизни. Различия в ожиданиях, взглядах на воспитание детей, распределение домашних обязанностей и финансовые вопросы часто провоцируют споры. Если супруги не умеют конструктивно разрешать конфликты, ситуация может перерасти в хроническое напряжение. Практика активного слушания и поиск компромиссов снижают вероятность эскалации. Важным элементом является развитие навыков совместного решения проблем.

Низкий уровень доверия в браке часто является следствием прошлых обид, скрытности или измен. Недоверие вызывает тревожность, подозрительность и ограничивает открытость в отношениях. Восстановление доверия требует времени, искренности и готовности прощать. Без этого формируется эмоциональная дистанция между партнёрами, что увеличивает риск разрыва. Психологическая работа над установлением доверительных отношений – ключ к сохранению семьи.

Эмоциональная зависимость или чрезмерная привязанность одного из супругов также создаёт психологические трудности. Когда один партнёр полностью полагается на другого в вопросах самооценки или принятия решений, нарушается баланс отношений. Это приводит к ощущению подавленности и ограничивает личностное развитие. Постепенное формирование автономии и поддержка индивидуальных интересов способствуют гармонизации отношений.

Проблемы сексуального характера являются частой причиной напряжения в браке. Различия в потребностях, сексуальная неудовлетворённость и усталость могут вызывать конфликты и обиды. Открытое обсуждение интимной сферы и при необходимости обращение к

специалисту помогают преодолеть эти трудности. Поддержание физической и эмоциональной близости укрепляет общую гармонию.

Стрессовые факторы внешней среды также влияют на психологическое состояние семьи. Финансовые трудности, переезды, смена работы и социальное давление создают дополнительное напряжение. Неспособность справляться с внешним стрессом провоцирует конфликты и эмоциональное отчуждение. Супруги, умеющие совместно справляться с трудностями, демонстрируют высокую устойчивость к стрессу. Разработка стратегий совместного преодоления стрессовых ситуаций способствует укреплению семьи.

Проблемы воспитания детей часто становятся источником разногласий. Различие в подходах к дисциплине, учебе и свободному времени детей вызывает напряжение между родителями. Если супруги не обсуждают единый подход, это ведёт к конфликтам и ухудшению семейной атмосферы. Совместное планирование воспитания и поддержка согласованных решений укрепляют стабильность отношений.

Недостаток личного пространства и индивидуальной самореализации может привести к психологическому выгоранию. Когда каждый из супругов полностью погружается в семейные обязанности, личные интересы и хобби остаются на втором плане. Это вызывает раздражение, усталость и снижение эмоциональной удовлетворённости. Поддержка индивидуальных потребностей каждого партнёра способствует гармонии в браке.

Проблемы, связанные с личностными изменениями, проявляются в течение всей совместной жизни. С течением времени ценности, интересы и приоритеты супругов могут меняться, вызывая напряжение и конфликты. Если супруги не готовы к взаимной адаптации, возникают эмоциональные дистанции и разочарования. Постоянный диалог и открытость помогают преодолевать такие трудности.

Низкая коммуникационная компетентность является ещё одной типичной проблемой. Недостаток навыков выражения эмоций, слушания и

понимания приводит к частым недопониманиям. Развитие навыков конструктивного общения снижает риск конфликтов и укрепляет эмоциональную близость. Практика активного слушания и регулярные беседы о чувствах способствуют гармонизации отношений.

Психологическая усталость и выгорание могут возникать у родителей, особенно при большом количестве обязанностей. Чрезмерная нагрузка без возможности восстановления эмоциональных ресурсов приводит к раздражительности и эмоциональной отстранённости. Важно выделять время для отдыха, совместного досуга и личных интересов. Регулярное восстановление ресурсов снижает риск семейных конфликтов.

Проблемы интеграции с родственниками и социальным окружением также оказывают влияние. Конфликты с родственниками, разногласия по поводу воспитания детей или бытовых вопросов создают дополнительное напряжение. Способность выстраивать здоровые границы и договариваться с внешними участниками поддерживает стабильность семьи. Умение устанавливать баланс между внутренними и внешними влияниями является важным навыком.

Эмоциональная неустойчивость одного из супругов усиливает трудности семейной жизни. Частые перепады настроения, вспышки гнева или депрессивные состояния требуют внимания и поддержки. Игнорирование таких проявлений ведёт к накоплению недовольства и конфликтов. Психологическая помощь и совместные усилия по поддержке эмоционального здоровья партнёра способствуют сохранению гармонии.

Социальные и культурные различия между супругами могут стать источником непонимания. Различные традиции, взгляды на роль мужчины и женщины, воспитание детей и бытовые привычки требуют взаимного уважения и компромисса. Способность учитывать культурные различия снижает риск конфликтов и способствует развитию толерантности. Совместная адаптация к различиям укрепляет семейные отношения.

Наконец, одной из типичных проблем является неспособность к совместному планированию будущего. Отсутствие общих целей и видения дальнейшей жизни приводит к фрустрации и разочарованию. Совместное обсуждение планов, распределение обязанностей и формирование общих ценностей помогают преодолеть эту проблему. Таким образом, психологические трудности являются естественной частью семейной жизни, и их преодоление требует внимания, терпения и готовности к совместной работе.

Эффективное преодоление психологических проблем в семье начинается с осознания их существования и готовности к совместной работе над отношениями. Супруги должны признавать свои слабые стороны и недостатки, а также открыто обсуждать трудности, с которыми сталкиваются. Этот первый шаг помогает снизить эмоциональное напряжение и создать основу для конструктивного диалога. Признание проблем позволяет направить усилия на их решение, а не на обвинение друг друга. Постепенное принятие ответственности каждого партнёра способствует укреплению доверия.

Развитие навыков общения является одним из ключевых методов решения семейных конфликтов. Умение выражать свои чувства и потребности без обвинений снижает уровень стресса и предотвращает эскалацию конфликтов. Активное слушание, перефразирование и уточнение слов партнёра помогают улучшить взаимопонимание. Регулярное практикование этих навыков способствует формированию доверительной и открытой атмосферы в семье. Постепенно супруги учатся воспринимать мнение друг друга без эмоциональной реакции.

Совместное планирование времени и распределение обязанностей позволяет уменьшить бытовое напряжение. Чёткое определение зон ответственности снижает количество недоразумений и конфликтов. Планирование совместного досуга помогает поддерживать эмоциональную близость и укрепляет партнерские связи. Важно учитывать интересы всех

членов семьи при распределении обязанностей. Такой подход формирует ощущение справедливости и взаимоподдержки.

Психологическая поддержка и взаимопомощь играют значимую роль в преодолении трудностей. Супруги должны уметь предоставлять друг другу эмоциональное пространство для выражения тревог и переживаний. Поддержка проявляется через понимание, сопереживание и готовность помогать в трудные моменты. Важно не ограничиваться словами, но и действовать конкретными шагами для облегчения стрессовой ситуации. Совместное решение проблем укрепляет эмоциональную связь и доверие между партнёрами.

Развитие навыков стрессоустойчивости способствует уменьшению конфликтности в семье. Понимание собственных эмоциональных реакций и умение контролировать их позволяет предотвращать агрессивные реакции и раздражение. Методы релаксации, медитация, физическая активность и дыхательные практики помогают поддерживать психическое здоровье. Регулярная практика таких техник снижает уровень тревожности и улучшает атмосферу в доме. Супруги, способные совместно справляться со стрессом, демонстрируют большую устойчивость к кризисам.

Семейное консультирование является одним из эффективных инструментов преодоления психологических проблем. Обращение к специалисту помогает выявить скрытые причины конфликтов и научиться конструктивным методам взаимодействия. Психолог или семейный терапевт обучает супругов навыкам коммуникации, разрешения конфликтов и управления эмоциями. Консультации позволяют увидеть ситуацию со стороны и разрабатывать совместные стратегии решения проблем. Регулярная работа с профессионалом способствует долгосрочному укреплению семьи.

Развитие личной автономии каждого из супругов снижает эмоциональную зависимость и напряжение. Важно, чтобы каждый партнёр имел возможность реализовывать личные интересы и хобби. Собственное пространство способствует восстановлению эмоциональных ресурсов и

снижает риск эмоционального выгорания. Баланс между личной жизнью и семейными обязанностями укрепляет отношения и повышает удовлетворённость браком. Такой подход помогает партнёрам поддерживать здоровые и гармоничные связи.

Совместное решение финансовых вопросов уменьшает напряжение и предотвращает конфликты. Прозрачность доходов и расходов, совместное планирование бюджета создают ощущение равноправия. Разработка совместных финансовых целей укрепляет партнёрские отношения и формирует чувство ответственности. Обсуждение крупных покупок и инвестиций снижает риск недопонимания и взаимных обид. Финансовая грамотность каждого супруга способствует стабильности семейной жизни.

Обсуждение вопросов воспитания детей помогает избежать разногласий и напряжённости. Супруги должны согласовывать подходы к дисциплине, образованию и досугу детей. Создание единой стратегии воспитания формирует стабильную и безопасную среду для ребёнка. Регулярные беседы о прогрессе и трудностях ребёнка способствуют совместной ответственности и взаимопониманию. Такой подход снижает риск конфликтов, связанных с различием родительских подходов.

Поддержка физической близости укрепляет эмоциональную связь в семье. Регулярное проявление любви, заботы и внимания создаёт ощущение безопасности и доверия. Физическая и эмоциональная близость тесно взаимосвязаны и способствуют снижению конфликтности. Обсуждение потребностей и ожиданий в интимной сфере помогает избегать недопонимания. Забота о близости укрепляет гармонию и удовлетворённость семейными отношениями.

Обучение навыкам решения проблем помогает снизить стрессовые ситуации. Супруги должны совместно анализировать причины трудностей и искать пути их преодоления. Важно учитывать мнение всех членов семьи и находить компромиссы. Практика совместного планирования действий

формирует чувство взаимной поддержки. Навыки решения проблем повышают уверенность в семье и укрепляют стабильность отношений.

Использование техник эмоциональной регуляции способствует гармонизации отношений. Супруги учатся контролировать свои эмоции, избегать раздражения и агрессии. Методы самоконтроля помогают справляться с разочарованием и усталостью. Постепенное внедрение этих техник снижает частоту конфликтов и напряжённость. Эмоциональная регуляция способствует созданию позитивной семейной атмосферы.

Создание семейных традиций укрепляет чувство единства и принадлежности. Совместные праздники, ритуалы и обычаи формируют устойчивую эмоциональную связь между членами семьи. Традиции помогают ребёнку и взрослым чувствовать стабильность и поддержку. Совместное участие в создании традиций развивает командный дух и улучшает взаимодействие. Этот метод повышает эмоциональную устойчивость семьи.

Развитие способности к прощению снижает напряжение и конфликты. Способность отпускать обиды и не держать злость на партнёра способствует гармонии и эмоциональной стабильности. Прощение требует осознанности, терпения и готовности к компромиссам. Регулярная практика прощения укрепляет доверие и уважение между супругами. Этот навык является основой длительных и крепких отношений.

Наконец, систематическая работа над отношениями, включая обучение, консультации и совместное решение проблем, позволяет превратить трудности в возможности для роста. Супруги, готовые вкладываться в отношения, создают здоровую и стабильную семейную среду. Постепенное внедрение описанных методов снижает вероятность кризисов и конфликтов. Семья, использующая эти стратегии, обладает высокой устойчивостью к стрессу и внешним трудностям. Работа над психологическим здоровьем семьи формирует долгосрочную гармонию и удовлетворённость.

Первоначальный этап (стадия ухаживания или совместное проживание) действительно имеет немного общего с настоящей семейной жизнью: пара

находится в приподнятом настроении, влюбленные мечтают о общем будущем, проблемы, с которыми сталкиваются, кажутся несерьезными. Время, которое влюбленные проводят вместе, проходит быстро и весело, поскольку круг обязанностей еще не определен.

Следующий этап – помолвка – договоренность о совместной жизни или браке. В настоящее время на первый план выходят вопросы карьерного роста и размышления о общих детях. Партнеры начинают сравнивать прошлые отношения с нынешними.

Чаще всего следующей стадией есть непосредственно брак, характерная особенность которого – как правило, рождение детей, сопровождающееся радостью и счастьем, за которыми часто приходят эмоциональное напряжение и стрессы. Влияние рождения ребенка на партнеров неожиданно для обоих. Супругам на этой стадии нужно приспособиться к новой жизни и пройти полную реорганизацию. С рождением ребенка и его ростом супруги уделяют ему больше времени, чем друг другу. Появляются определенные разногласия в воспитании ребенка: каждый родитель представляет модель воспитания по-своему, согласно модели воспитания в родительской семье. Обычно до появления ребенка молодые родители не обсуждают воспитательные аспекты, поэтому часто даже не предполагают, что по этому поводу думает их партнер.

Другая ситуация в семьях, где нет детей. Партнеры уделяют все внимание друг другу, сталкиваясь при этом с рядом вопросов, связанных именно с отсутствием детей. Важную роль при этом играет и то, что модель их семьи значительно отличается от семей, где есть дети [5].

В период среднего супружеского возраста все семьи обычно переживают сложный период. На этой стадии семья оценивает все то, чего удалось добиться за все совместно прожитые годы и переосмысливают заново свои семейные ценности. Наличие в семье детей подросткового возраста вносит дополнительное напряжение во взаимоотношения, поскольку родителям нужно справиться не только со своими, но и с подростковыми проблемами (борьба за независимость, опасность употребления спиртных

напитков, курение, воздействие наркотиков, возможность попасть в плохую компанию). Когда дети достигают половой и социальной зрелости, то покидают родительский дом и родителям приходится снова перестраивать свою жизнь и учиться общению друг с другом. Этот период сопровождается ощущением утраты, потому что дети, о которых раньше нужно было заботиться, уже покинули родительский дом.

Семейная пара выходит на пенсию – последняя стадия жизненного цикла семьи. Одни уходят на пенсию с удовольствием, поскольку знают, что будут больше свободы, времени на внуков и любимые дела. Для других этот период может быть трудным и депрессивным и символизировать завершение деятельности, полезной для общества. Перспективы болезни, возможность утраты партнера, с которым провели всю жизнь, смерть – это самые большие стрессы, которые может испытывать человек в этот период. Некоторые пары теряют смысл жизни с уходом на пенсию, особенно это касается людей, которые выходят на заслуженный отдых не по собственному желанию, а по принуждению [38].

Для обеспечения психологического комфорта в семье и успешного ее функционирования важное значение имеет то, как складываются взаимоотношения и взаимодействие по крайней мере в трех составляющих: между супругами, между родителями и детьми, между братьями и сестрами, если в семье растут двое и более детей. Основным фактором, обуславливающим характер взаимоотношений и взаимодействия во всех звеньях семьи, является отношение супругов друг к другу и их родительские установки в отношении детей.

Итак, на разных стадиях жизненного цикла у каждой семьи возникают свои осложнения, с которыми они пытаются справиться по-своему. Каждая из стадий при удачном ее прохождении приносит партнерам определенный опыт и мудрость, которым они должны поделиться в дальнейшем со своими детьми и внуками. Выделяется несколько таких периодов или спадов во взаимоотношениях, которые не все семьи способны успешно преодолеть. Они

могут наступить в первые дни после женитьбы; через 2–3 месяца супружеской жизни; через шесть месяцев; через год; после рождения первого ребенка; на 3–5 и 7–8 годах совместной жизни; спустя 12 лет семейной жизни; через 20–25 лет.

Указанные периоды семейных кризисов рассматриваются условно, поскольку переживаются они не всеми семьями. При этом следует иметь в виду, что переход семьи с одной стадии супружеской жизни на другую часто сопровождается возникновением кризисных ситуаций. Любое природное событие в жизни семьи (брак, рождение ребенка, начало посещения ребенком школы, болезнь одного из членов семьи и, изменения в семье или ее структуре, вызванные этими событиями, неизменно порождают те или иные проблемные ситуации, требуют принятия соответствующих решений, мобилизации для этого необходимых ресурсов.

Следовательно, переход от одной стадии жизненного цикла к другой и разрешение противоречий между новыми задачами ставит перед семьей новые цели и требует структурно–функциональной перестройки включая изменение в иерархии функций семьи, решение вопроса о верховенстве и лидерстве и распределении ролей.

Глава 2 Эмпирическое исследование психологических факторов динамики отношений между супругами

2.1 Методика, база и выборка исследования

Эмпирическое исследование проводилось на базе консультационного центра «Семья» г. Тольятти. В выборку вошли 30 семейных пар, разделённых на три группы по длительности брака:

- 10 пар, находящихся в браке от 1 до 2 лет (молодые семьи);
- 10 пар со стажем брака около 5 лет (средняя стадия семейной жизни);
- 10 пар со стажем совместной жизни от 10 лет и более (зрелые семьи).

Данная классификация была введена для анализа различий в динамике межличностных отношений на разных этапах супружеской жизни.

Для диагностики межличностных отношений между супругами использовались следующие методики:

- опросник «Понимание – Эмоциональная привлекательность – Авторитет» (по А.Н. Волкова, Слепкова В.И.) – для выявления уровня взаимопонимания, доверия и привлекательности партнёров;
- авторская анкета – для сбора информации о субъективном восприятии супругами текущего состояния брачных отношений, ожиданий и ценностных установок;
- методика «Общение в семье» (А.Н. Волкова, Т.А. Алёшина).

Последний опросник направлен на выявление особенностей коммуникации между супругами: степени открытости и искренности в общении, уровня взаимопонимания, частоты конфликтов, а также стратегий их разрешения.

Методика позволяет определить, насколько супруги удовлетворены стилем общения, умеют ли они слышать и понимать друг друга, какие формы коммуникации доминируют в семье – конструктивные (обсуждение, поиск компромисса) или деструктивные (игнорирование, обвинения, избегание

контакта).

В контексте поставленной гипотезы данная методика имеет особое значение, так как именно качество общения и уровень взаимопонимания определяют, будет ли семья находиться в стадии гармоничного развития или переживать кризис. Так, для пар со стажем 1–2 года актуальна проблема «притирки» и поиска общих способов взаимодействия; семьи со стажем около пяти лет чаще сталкиваются с ростом конфликтности и разногласий, что отражается на характере коммуникации; в зрелых семьях (свыше 10 лет) наблюдается тенденция к снижению эмоциональной открытости, но при этом усиливается прагматическая и поддерживающая функция общения.

Использование данной методики в комплексе с опросником «Понимание – эмоциональная привлекательность – авторитет» (ПЭА) позволяет более объективно оценить динамику межличностных отношений супругов. Если ПЭА выявляет уровень восприятия и оценивания партнёра, то методика «Общение в семье» даёт представление о том, каким образом эти установки реализуются в повседневной коммуникации.

2.2 Исследование динамики отношений супругов

Исследование социально–психологических факторов взаимоотношений в супружеских парах, а именно межличностные отношения супругов на разных стадиях брака. В экспериментальном исследовании использовались метод анкетирования и методика «Понимание – Эмоциональная привлекательность – Авторитет» [12].

Исследование проходило по следующим этапам:

- диагностирование семей по методике «Понимание – Эмоциональная привлекательность – Авторитет»;
- диагностика влияния социальных факторов на эмоциональные отношения по авторской анкете;
- изучение и обобщение результатов проведенного исследования

В исследовании принимали участие 30 семей: 10 семей (молодые 1–2 года в браке), 10 семей, в которых стаж супружеской жизни около пяти лет, и еще 10 зрелых семей (в общей сложности десять и более лет).

В ходе исследования по выбранной методике РЭА было обнаружено, что у молодых семейных пар, состоящих в браке 1–2 года по оценке шкалы Понимание средний балл составляет 12, то есть 40%. Средний показатель по шкале

«Эмоциональная привлекательность» в этих же семьях 21,5 балла (72%), а Авторитетности – 23,9 балла из тридцати возможных, то есть 80%. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования характеристик межличностных отношений молодых семей по методике «Понимание – Эмоциональная привлекательность – Авторитет»

Пара	Шкала Понимание (в баллах)	Шкала Эмоциональная привлекательность (в баллах)	Шкала Авторитет (в баллах)
1	12	25	24
2	14	22	28
3	9	18	22
4	16	28	26
5	10	19	24
6	7	16	21
7	11	18	23
8	14	22	26
9	12	21	22
10	15	26	23

Продолжение таблицы 1

Пара	Шкала Понимание (в баллах)	Шкала Эмоциональная привлекательность (в баллах)	Шкала Авторитет (в баллах)
Среднее (баллы)	12 (120/10)	21,5 (215/10)	23,9 (239/10)
Среднее (%)	40%	72 %	80%

Если же мы рассмотрим те же показатели, но у супругов, которые находятся вместе около пяти лет (Таблица 2.2), то произойдут определенные изменения. Средний балл по шкале Понимание уже увеличивается и составляет 20,9, что в процентном соотношении составляет 70%. Что касается шкалы Эмоциональной привлекательности, то в данном случае наблюдаем понижение: 18 баллов, то есть 60%, а Авторитетность составляет 15,5 баллов, то есть 52%. Данные указаны в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты исследования характеристик межличностных отношений семей (5 лет в браке) по методике «Понимание – Эмоциональная привлекательность – Авторитет»

Пара	Шкала Понимание (в баллах)	Шкала Эмоциональная привлекательность (в баллах)	Шкала Авторитет (в баллах)
1	23	20	18
2	28	24	20
3	19	18	12
4	16	10	8
5	27	22	24

Продолжение таблицы 2

Пара	Шкала Понимание (в баллах)	Шкала Эмоциональная привлекательность (в баллах)	Шкала Авторитет (в баллах)
6	29	26	20
7	10	6	4
8	12	14	13
9	19	22	16
10	26	18	20
Среднее (баллы)	20,9 (209/10)	18 (180/10)	15,5 (155/10)
Среднее (%)	70%	60%	52%

Также нами были исследованы показатели понимания–эмоциональной привлекательности–авторитетности среди супругов, состоящих в браке 10 и более лет. Результаты исследования 10 пар представлены в таблице 2.3. По шкале Понимание в этих парах 22,1 балла, что в процентном соотношении составляет 56%, а это указывает на лучшее познание личности партнера, понимание его потребностей и индивидуальных особенностей. Эмоциональная привлекательность снижается до 16,9 баллов и в процентном соотношении составляет 56%, то есть именно среди этих пар чаще возникают сложности в общении, усталость друг от друга. Авторитетность – 18,1 балла, то есть 60%. Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты исследования характеристик межличностных отношений семей (10 лет в браке) по методике «Понимание – Эмоциональная привлекательность – Авторитет»

Пара	Шкала Понимание (в баллах)	Шкала Эмоциональная привлекательность (в баллах)	Шкала Авторитет (в баллах)
1	18	14	16
2	22	16	20
3	21	19	14
4	23	24	18
5	28	22	25
6	27	20	26
7	19	13	22
8	25	17	18
9	15	10	6
10	23	14	16
Среднее (баллы)	22,1 (221/10)	16,9 (169/10)	18,1 (181/10)
Среднее (%)	74 %	56%	60%

Нами была разработана дополнительная анкета для выявления социального положения жизни супругов, чтобы узнать, как социальные факторы влияют на эмоциональное взаимодействие в семье. Проанализировав ответы супружеских пар на вопросы дополнительной анкеты, мы выяснили, что подавляющее большинство семей, проживающих более пяти лет (90 %), имеют детей, а среди молодых супругов детей имеют только 50%. Свои жилищные условия 70% проживающих более пяти лет пар отметили как удовлетворительные, а среди пар первого года жизни лишь 40%

опрашиваемых указали на удовлетворительные условия проживания. Материальное состояние у подавляющего большинства опрашиваемых среди пар, состоящих в браке более 10 лет было отмечено как удовлетворительное (70%) и неудовлетворительное (30%). Влияние финансового положения семьи отметили почти все опрашиваемые мужчины (90%) и большинство женщин (80%). На вопрос «Что создает, по вашему мнению, счастливый брак? Что важно для Вас в Вашей семье?» мужчины молодых семей отвечали, что это внешняя привлекательность жены, интимные отношения, доверие, благополучие, а женщины указывали на эмоциональную стабильность, финансовое благополучие, ролевую адекватность и соответствие мужа ожиданиям женщины. Среди опрашиваемых мужчин, состоящих в браке более пяти лет считали: покой в семье, взаимопонимание, эмоциональную уравновешенность женщины, привлекательность и заботу жены, финансовую обеспеченность. Женщины хотели: больше внимания, взаимоуважения, откровенных бесед.

Для выявления особенностей коммуникации в супружеских парах дополнительно использовалась методика «Общение в семье». Она позволила оценить такие параметры, как открытость в общении, уровень взаимопонимания, наличие и частота конфликтов, а также преобладающие стратегии поведения супругов в спорных ситуациях.

Результаты исследования показали, что в семьях со стажем брака 1–2 года общение носит преимущественно открытый и эмоционально насыщенный характер. Молодые супруги стремятся делиться переживаниями и активно обсуждают совместные планы. Вместе с тем у них отмечается низкая устойчивость к первым серьезным конфликтам: они склонны к импульсивным реакциям, быстро переходят от эмоциональной близости к ссорам, что связано с процессом адаптации. Результаты представлены в таблице 4

Таблица 4 – Результаты методики «Общение в семье» (А.Н. Волкова, Т.А. Алёшина) у супругов с разным стажем брака

Показатели	Стаж 1–2 года	Стаж около 5 лет	Стаж 10 лет и более
Открытость общения	Высокая (75%)	Средняя (50%)	Умеренная (45%)
Взаимопонимание	Среднее (55%)	Среднее (60%)	Высокое (70%)
Частота конфликтов	Повышенная (65%)	Высокая (75%)	Низкая (40%)
Стратегии разрешения конфликтов	Импульсивность, эмоциональные реакции	Соперничество, взаимные обвинения	Компромисс, сотрудничество, избегание

В семьях со стажем около 5 лет наблюдается другая картина. Показатели открытости снижаются, супруги меньше говорят о личных переживаниях, а стиль общения становится более прагматичным и сосредоточенным на бытовых вопросах. При этом именно в этой группе чаще фиксировались конфликты по поводу распределения обязанностей и воспитания детей. Для разрешения разногласий супруги нередко используют стратегии соперничества и взаимных обвинений, что подтверждает тезис о кризисности данного периода брака.

В семьях со стажем более 10 лет общение характеризуется умеренной открытостью и большей сдержанностью в проявлении эмоций. Хотя эмоциональная насыщенность взаимодействия ниже, супруги демонстрируют больше терпимости и готовности к компромиссу. Конфликты носят менее острый характер и решаются чаще через сотрудничество или избегание. Это объясняется тем, что супруги уже накопили значительный опыт совместной жизни и выработали устойчивые способы взаимодействия, основанные на взаимной поддержке и уважении.

Таким образом, методика «Общение в семье» подтвердила наличие динамики межличностных отношений в зависимости от стажа брака. Молодые

семьи стремятся к эмоциональной открытости, но недостаточно готовы к конструктивному решению конфликтов; пары со стажем около пяти лет чаще демонстрируют рост напряжённости и снижение доверительности; супруги со стажем более десяти лет при меньшей эмоциональной вовлечённости обладают более устойчивыми и конструктивными формами коммуникации.

2.3 Анализ результатов исследования и рекомендации.

Сравнительный анализ данных, полученных с помощью методик «Понимание – эмоциональная привлекательность – авторитет» (ПЭА), «Общение в семье» (А.Н. Волкова, Т.А. Алёшина) и авторской анкеты, позволил выявить динамику межличностных отношений супругов в зависимости от продолжительности брака.

У семей со стажем 1–2 года межличностные отношения отличаются выраженной эмоциональной привлекательностью и высокой авторитетностью партнёра, что свидетельствует о доминировании романтической фазы брака. Общение в этих семьях носит открытый и доверительный характер, супруги склонны к демонстрации чувств и совместному обсуждению планов. Вместе с тем уровень взаимопонимания остаётся невысоким, а конфликты часто решаются импульсивно, что подтверждает наличие адаптационного кризиса, связанного с притиркой личностных и ролевых ожиданий.

В семьях со стажем около 5 лет наблюдаются иные тенденции. Несмотря на повышение уровня взаимопонимания, эмоциональная привлекательность и авторитетность партнёров снижаются. Общение приобретает более прагматичный характер и всё чаще связано с обсуждением бытовых и воспитательных проблем. Именно в этот период регистрируется наибольшая конфликтность: супруги чаще прибегают к стратегиям соперничества и взаимных обвинений, что указывает на кризисную фазу семейного развития (кризис 5–7 лет). Данные подтверждают теоретические положения о том, что

средний этап брака является наиболее напряжённым и требует от супругов развития навыков конструктивного взаимодействия.

У семей со стажем более 10 лет выявляется снижение эмоциональной насыщенности общения и уменьшение показателей эмоциональной привлекательности. Вместе с тем уровень взаимопонимания остаётся высоким, а характер общения становится более сдержанным и прагматичным. Супруги демонстрируют большую готовность к компромиссу и сотрудничеству, конфликты носят менее острый характер. На данном этапе возрастает роль взаимной поддержки, устойчивости и ответственности за сохранение семьи, что свидетельствует о переходе к зрелой фазе брака.

Таким образом, полученные данные подтверждают гипотезу исследования: межличностные отношения супругов действительно зависят от продолжительности брака и имеют специфические характеристики на каждом этапе. На раннем этапе брака ведущей является эмоциональная вовлечённость, в среднем – обострение конфликтов и ролевых противоречий, а в зрелом – стабильность и ориентация на сохранение семьи.

Использование комплекса методик позволило показать, что динамика брачных отношений отражается не только в восприятии партнёра (по данным ПЭА), но и в особенностях повседневного общения (по методике «Общение в семье»), а также в субъективных оценках супругов (по авторской анкете). Такой подход обеспечивает всестороннее понимание факторов, определяющих качество брака на разных стадиях.

Согласно результатам исследования, представленным в таблицах, мы рассчитали процентное соотношение полученного среднего балла по каждой шкале.

Чтобы наглядно показать результаты исследования, используем диаграмму, представленную на рисунке 1.

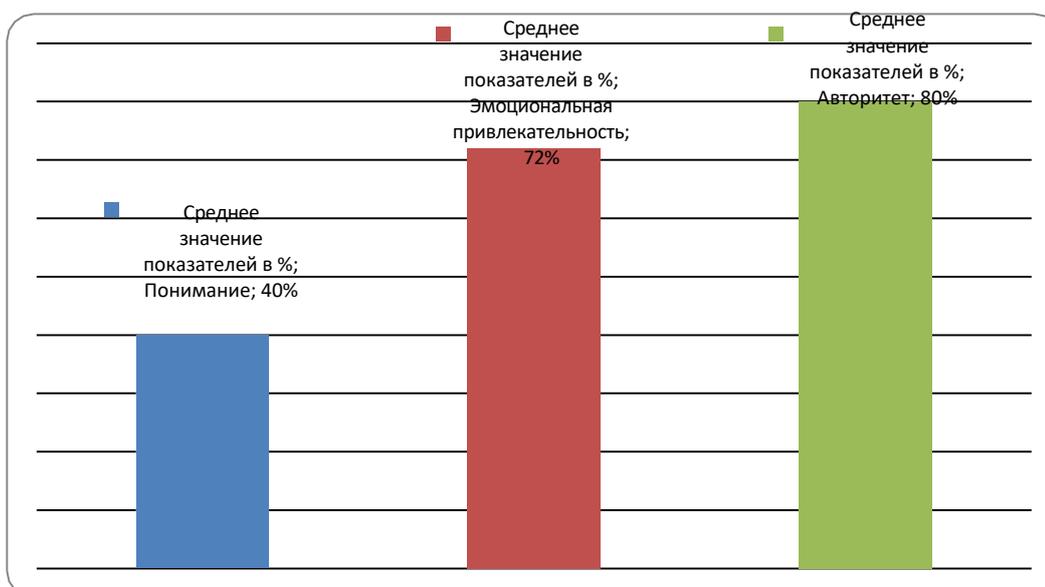


Рисунок 1 – Сравнение показателей межличностных отношений в молодых семьях по методике «Понимание – Эмоциональная привлекательность – Авторитет»

Сначала мы проанализируем показатели понимания, эмоциональной привлекательности, авторитета в молодых семьях.

В исследовании среди молодых семей самый низкий показатель по шкале понимания, он составляет всего 40%. Это значит, что партнеры находятся на стадии познания индивидуальных особенностей партнера, отсутствует высокое понимание друг друга, иногда возникают трудности в интерпретации поведения, мнений, чувств партнера.

По шкале Эмоциональной привлекательности в таких семьях можем сказать, что у партнеров возникает желание общаться, как можно чаще проводить время вместе, нравятся поцелуи, прикосновения, пожалуйста, улыбка, ведь показатель достаточно высок и составляет 72%.

Показатель шкалы Авторитетность составляет 80% среди молодых супругов, ведь на данной стадии брака партнеры разделяют мировоззрение друг друга, интересы, мнения вместе ходят на выставки и в кино.

Теперь проанализируем супругов, состоящих в браке около пяти лет.

Данные представлены на рисунке 2.

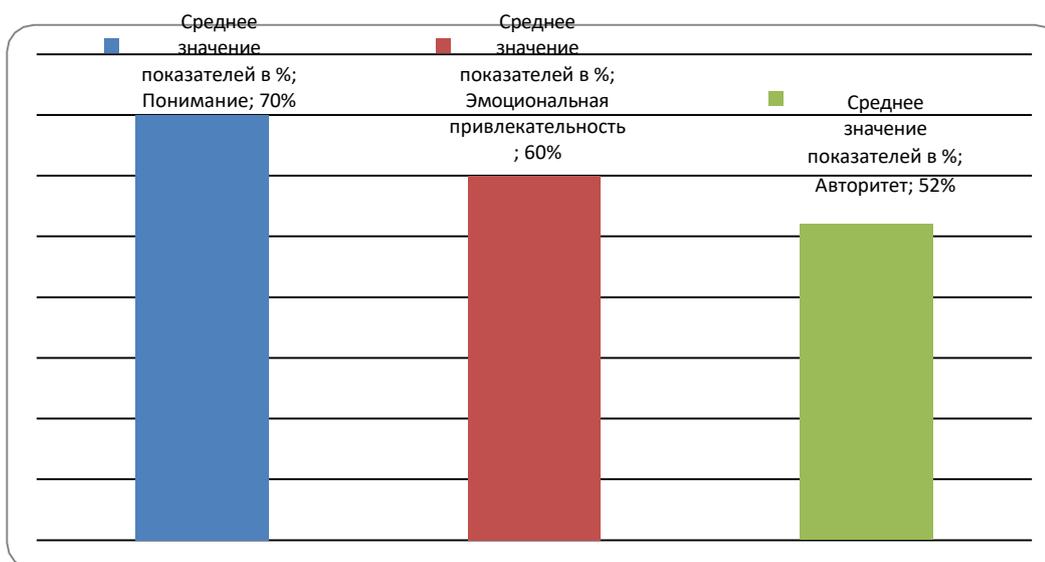


Рисунок 2 – Сравнение показателей межличностных отношений в семьях (5 лет в браке) по методике «Понимание – Эмоциональная привлекательность – Авторитет»

По сравнению с предыдущей группой опрошенных, показатель понимания растет до 70%, что свидетельствует о лучшем познании и принятии друг друга. Эмоциональная привлекательность несколько уменьшается и составляет 60%, то есть любопытство друг другом снижается. Авторитет также снижается и составляет 52%, поскольку не все брачные и ролевые ожидания оправдываются.

Далее нами рассмотрены супружеские пары 10 лет в браке. Данные представлены на рисунке 3.

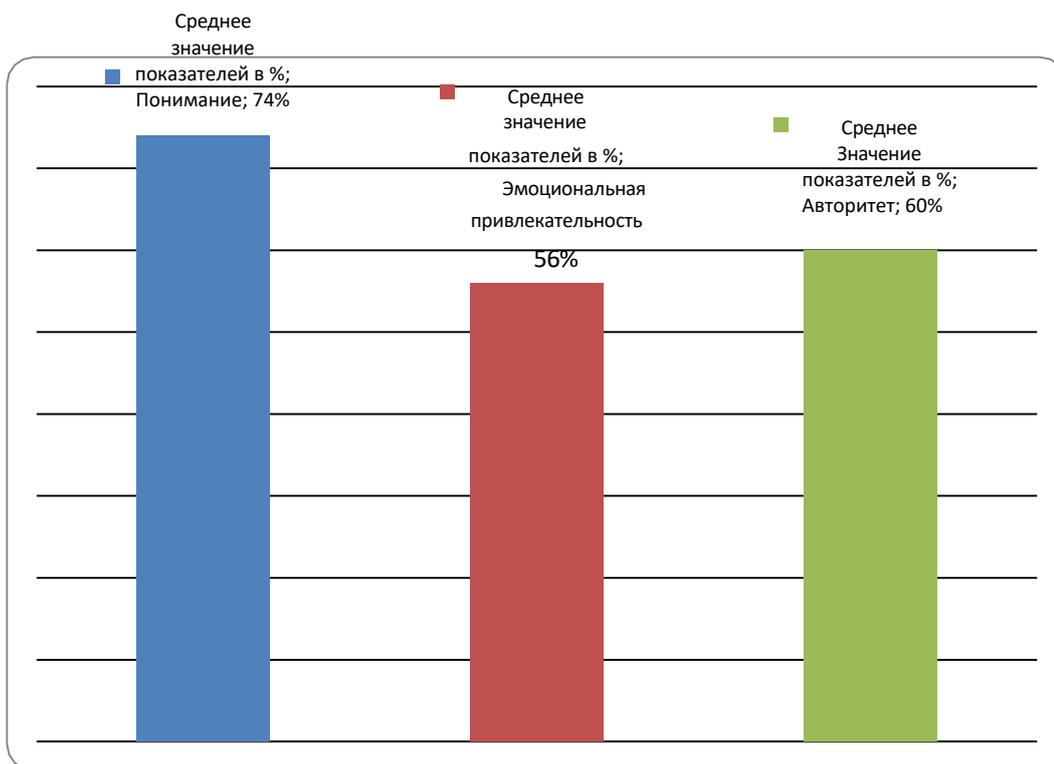


Рисунок 3 – Сравнение показателей межличностных отношений в семьях (10 лет в браке) по методике «Понимание – Эмоциональная привлекательность – Авторитет»

Понимание – 74%, то есть с годами брачной жизни партнеры лучше понимают друг друга. Эмоциональная привлекательность самая низкая именно в этой группе опрашиваемых и составляет 56%. То есть, действительно устают друг от друга. Авторитетность – 60%, по сравнению с предыдущей группой показатель увеличился, ведь именно среди этих пар финансовая удовлетворенность самая высокая.

Таким образом, мы понимаем, что работу психолога нужно направлять на увеличение взаимопонимания партнеров на разных этапах совместной жизни, а особенно внимание по этой шкале следует уделить парам первого года семейной жизни, помочь им понять индивидуальные особенности партнера, его поведение, мысли, чувства, научить воспринимать друг друга. Что касается эмоциональной привлекательности, то здесь важно работать с

парами, состоящими в браке более 10 лет. Понятно, что на этой стадии привлекательность партнера и тяга к нему снижается, возникают сложности в общении, все это приводит к дисгармоническому эмоциональному взаимодействию. Чтобы оптимизировать и гармонизировать эмоциональные отношения в семье, нужно решить ряд вопросов, приведших к такому положению, в частности, найти или создать общие интересы и увидеть друг друга в новом свете. Если же причиной дисгармонии стали дети, в частности подростки, нужно оптимизировать взаимоотношения с детьми. Относительно авторитетности, можем сказать, что с годами она снижается из-за неосуществления добрачных ожиданий. Но, пары прошедшие кризисные периоды постепенно восстанавливают этот показатель. Исчезает инфантилизм, партнер принимается как личность, разделяется его мировоззрение, интересы, мысли, то есть возникает так называемое зрелое эмоциональное взаимодействие.

В ходе анализа результатов методики «Понимание – Эмоциональная привлекательность – Авторитет» (ПЭА) были выявлены статистически значимые различия по шкале «понимание» между семьями с разным стажем брака ($F=5,21$; $p<0,01$). Наиболее высокие значения зафиксированы у молодых семей ($M=18,4$; $SD=2,1$), что говорит о большей взаимной открытости и готовности к диалогу на ранних этапах супружеской жизни. Данные представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Сравнительные статистические показатели по группам семей

Методика / шкала	Молодые семьи (1–2 года)	Семьи ~5 лет	Семьи 10+ лет	p– уровень
ПЭА – Понимание	18,4	16,9	15,7	0,01
ПЭА – Эмоциональная привлекательность	17,9	15,8	14,2	0,05
ПЭА – Авторитет	15,2	14,8	14,5	0,19

Продолжение таблицы 5

Методика / шкала	Молодые семьи (1–2 года)	Семьи ~5 лет	Семьи 10+ лет	р– уровень
Анкета – Совместное время	16,8	15,9	14,3	0,05
Анкета – Удовлетворённость браком	17,3	15,1	13,9	0,05
Анкета – Конфликтность	10,5	12,8	11,6	0,01
Анкета – Взаимная поддержка	14,2	15,1	16,7	0,01
Анкета – Ценностные ориентации	15,7	16,2	17,5	0,01

По шкале «эмоциональная привлекательность» также обнаружены достоверные различия ($F=4,72$; $p<0,05$). Молодые пары демонстрируют более высокий уровень эмоциональной вовлечённости ($M=17,9$), тогда как у семей со стажем более 10 лет показатель заметно снижен ($M=14,2$), что отражает снижение романтического компонента отношений с течением времени.

Шкала «авторитет» не показала значимых различий между группами ($F=1,64$; $p=0,19$). Это свидетельствует о том, что восприятие авторитетности и влияния партнёра в целом сохраняет стабильность независимо от продолжительности брака.

Дополнительная анкета на выявление установок супругов на семейную жизнь показала значимые различия по фактору «совместное времяпрепровождение» ($\chi^2=8,13$; $p<0,05$). Молодые семьи чаще подчеркивали важность совместных активностей, тогда как зрелые пары склонны уделять больше внимания индивидуальным интересам.

Анализ данных анкетирования выявил статистически значимые различия по уровню удовлетворённости браком ($H=7,34$; $p<0,05$, критерий Краскела–Уоллиса). Удовлетворённость оказалась выше у семей с небольшим стажем, тогда как у пар, проживших вместе более 10 лет, отмечается тенденция к снижению эмоционального удовлетворения.

При сравнении показателей стрессоустойчивости супругов выявлено, что семьи со стажем более 5 лет демонстрируют более высокий уровень способности совместно преодолевать трудности ($t=2,41$; $p<0,05$). Это можно объяснить накопленным опытом решения проблем и большей психологической зрелостью партнёров.

Анализ различий по показателю «конфликтность» показал статистическую значимость ($F=6,28$; $p<0,01$). Наибольшая частота конфликтов выявлена в семьях со стажем 5 лет ($M=12,8$), что соответствует известному «кризису 5–7 лет» в супружеской жизни.

Сравнение по шкале «взаимная поддержка» показало, что у зрелых семей (10 лет и более) данный показатель выше ($M=16,7$), чем у молодых пар ($M=14,2$), различия статистически значимы ($t=2,87$; $p<0,01$). Это свидетельствует о том, что долговременные отношения способствуют развитию устойчивых форм поддержки.

В области ценностных ориентаций выявлены различия по параметру «ориентация на семью» ($\chi^2=10,24$; $p<0,01$). Молодые семьи чаще демонстрируют ориентацию на романтическую составляющую отношений, тогда как зрелые семьи – на сохранение стабильности и обеспечение материального благополучия.

В целом проведённый анализ подтвердил гипотезу исследования: межличностные отношения супругов действительно зависят как от их психологических особенностей и установок, так и от продолжительности супружеской жизни. На разных стадиях брака проявляются различные кризисные зоны – снижение эмоциональной привлекательности в зрелых семьях, рост конфликтности на среднем этапе, а также укрепление взаимной поддержки и совместного преодоления трудностей при увеличении стажа брака.

В результате обработки анкет и опросников, проведённых среди 30 супружеских пар, были выявлены различия в уровне межличностного понимания и эмоциональной близости в зависимости от стажа совместной

жизни. Молодые пары (1–2 года брака) демонстрировали высокий уровень взаимной симпатии, открытости и потребности в эмоциональном контакте, что может свидетельствовать о фазе романтической близости.

В средней группе (около 5 лет совместной жизни) наблюдалось некоторое снижение показателей эмоциональной привлекательности. Супруги чаще отмечали наличие разногласий, быт начал занимать центральное место в повседневной жизни, что могло ослабить эмоциональную составляющую отношений. Тем не менее, уровень взаимного уважения и авторитета партнёра оставался относительно высоким.

В группе зрелых семей (стаж брака более 10 лет) прослеживалось отчётливое снижение показателей эмоциональной включённости. Многие респонденты отмечали, что общение стало рутинным, а проявления теплоты и заботы – редкими. Однако у большинства таких пар сохранялось чувство ответственности, стабильности и уважения к партнёру, что компенсировало недостаток эмоциональной окраски.

Опросник «Понимание – Эмоциональная привлекательность – Авторитет» показал, что наибольший уровень понимания между супругами зафиксирован в группах с 1–2 годами и более 10 годами брака. В первом случае это объясняется эмоциональным подъёмом, а во втором – накопленным жизненным опытом и адаптацией друг к другу.

Уровень эмоциональной привлекательности оказался самым высоким у молодых пар, что подтверждает факт активного проявления чувств в начале совместной жизни. Наиболее выраженное снижение этого показателя зафиксировано в средней группе, где, как правило, на первый план выходят родительские и бытовые роли.

Авторитет партнёра как значимого другого оценивался на высоком уровне во всех трёх группах, но наиболее сбалансированные оценки (при равном признании значимости обоих супругов) наблюдались в группе с более длительным стажем. Это может свидетельствовать о выработке устойчивой системы ролевых взаимодействий.

Анкетные данные показали, что наибольшее количество жалоб на недопонимание, усталость и снижение интереса к партнёру характерно для семей со стажем около пяти лет. Это совпадает с теоретически выделяемым кризисом 3–7 лет совместной жизни, когда исчезает идеализация партнёра и возрастает количество бытовых конфликтов.

Зрелые пары, несмотря на некоторую эмоциональную отстранённость, чаще демонстрировали устойчивые модели взаимодействия, умение договариваться и избегать острых конфликтов. Это может говорить о развитии зрелых форм взаимодействия и эмоционального самоконтроля.

Молодые пары чаще прибегали к открытым формам выражения эмоций, в том числе и негативных, что выражалось в спонтанных ссорах, но при этом и в быстрой нормализации отношений. Такой эмоциональный фон характерен для начальных стадий супружеской адаптации.

В целом исследование подтвердило гипотезу о зависимости характера межличностных отношений от продолжительности супружеской жизни. Каждая из групп проявляла характерные динамические особенности, что позволяет рекомендовать психологам дифференцированные стратегии консультирования семей в зависимости от их брачного стажа.

В ходе анализа результатов исследования были выявлены особенности предоставления психологической помощи супругам на разных стадиях существования брака, определены направления работы психолога с семьей: психологическое консультирование, психотерапия, психокоррекция и тренинг.

Психологическое консультирование является наиболее оптимальным видом оказания помощи супругам при решении незначительных проблем в эмоциональной сфере. При желании брачных партнеров исследовать глубокие личностные проблемы, ставшие причиной возникновения противоречий в семье, используется психотерапия. Коррекцию семейных установок и взглядов супругов на ценности жизни психолог осуществляет в случае, когда указанные убеждения препятствуют установлению оптимальных

межличностных отношений у супругов на разных этапах брака. А для формирования внутренней положительной мотивации к процессу улучшения взаимопонимания между супругом психолог может использовать тренинговые программы.

К наиболее частым причинам обращения супругов на прием к психологу–консультанту относятся: эмоциональная неуравновешенность одного из партнеров и, как следствие, супружеские конфликты, взаимное недовольство и недоразумение, связанное с распределением супружеских ролей и обязанностей; проблемы, связанные с различиями во взглядах на семейную жизнь и межличностные отношения; сексуальные проблемы; проблемы власти и влияния в супружеских отношениях; отсутствие тепла в отношениях супругов, дефицит близости и доверительности общения и. Особенности решения указанных проблем при оказании психологической консультативной помощи зависят от того, пришли ли супруги на консультацию в полном составе или пришел только один партнер. Желательно, чтобы консультирование проводилось с обоими партнерами, поскольку для достижения оптимальных отношений у супругов должны приложить усилия оба. Консультативная помощь должна включать в себя определенные этапы, такие как: исследование проблем семьи; определение роли общения в межличностных отношениях супругов; работа с партнерами по нахождению общих семейных ценностей, взглядов и убеждений, установок; нахождение положительных черт личности каждого из брачных партнеров; общий поиск решения проблемы; обобщение полученных изменений в межличностных отношениях супругов и обсуждение оптимальных путей улучшения отношений в семье.

Таким образом, можно сформировать определенный план взаимодействия психолога с семейной парой.

Первая консультация подразумевает обсуждение желаемых отношений со стороны обоих партнеров. Это диагностическая беседа, которая позволит выявить проблемы супругов. На этом этапе определяются варианты решения

проблемы и планирование деятельности по ее решению, определяются цели, методы и конкретные пути решения проблемы.

Вторая консультация предполагает формирование у партнеров умения поставить себя на место другого и ощутить его чувство. Обсуждение важности качественного общения, учить выражать мнения на языке чувств. Показать, как влияет изменение тона, интонации и перефразирование выражений.

Третью консультацию, по нашему мнению, нужно посвятить роли супругов: предложить написать список обязанностей, которые должна выполнять женщина и муж и зачитать их вслух. Развеять стереотипы об обязательных «женских» и «мужских» делах в семье, найти пути решения проблемы распределения обязанностей в супругах.

На четвертой встрече работа психолога направлена на нахождение общих семейных ценностей, взглядов и убеждений. Возможно написание списка положительных черт личности каждого из брачных партнеров. Определение отношения мужчины и женщины к конфликтным ситуациям в семье, выяснение роли каждого из них в решении проблем, обсуждение желаний каждого партнера по поводу роли другого при решении неотложных вопросов, достижение компромиссных решений.

На следующем этапе консультирования следует обсудить пути достижения желаемых изменений в межличностных отношениях супругов. Работа психолога над формированием у партнеров осознания важности работы над собой в первую очередь. Доведение до сведения клиентов о большом потенциале внутреннего ресурса каждого из супругов. Захождение путей оптимизации отношений совместными усилиями, измерение различных вариантов решения проблемы обоими партнерами, согласование мнений мужчины и женщины. Обобщение психологом проделанной работы, подведение итогов, обсуждение с супругами намерений выполнять выбранные варианты решения проблемы, рекомендации по использованию ресурсных сил личности в процессе налаживания отношений с партнером.

Заключение

Согласно поставленным задачам, на основе теоретического анализа литературы, нами была определена сущность межличностных отношений, как социально–психологический фактор взаимоотношений в супружеских парах. Установлено, что межличностные отношения – это совокупность объективных связей и взаимодействий между лицами, принадлежащими к определенной группе. Характерным признаком межличностных отношений является их эмоциональная окраска

Выявлена зависимость эмоциональной сферы супружеских отношений от таких показателей как удовлетворенность браком, уровень семейного общения, стабильность семьи, социально–психологический климат, супружеский контракт или согласие, супружеская совместимость.

Рассмотрены основные этапы межличностных отношений: стадия сближения; стадия близости; стадия дифференциации; стадия удаления; стадия распада отношений. Прохождение каждой стадии связано с достижением важных для субъекта целей, которым отвечают факторы межличностной аттракции, способы межличностной коммуникации, формы проявления эмоций и чувств. Стабилизация отношений предполагает постоянную перестройку с учетом изменения внешних условий и личностных особенностей членов пары. Распад и стабилизация отношений – это процесс, результатом которого является прекращение или сохранение отношений. Чтобы оптимизировать межличностные отношения и сохранить гармоническое взаимодействие в паре, работу психолога возможно сконцентрировать на распознавании положительных черт друг друга, поиске общих интересов, что в свою очередь вызвало бы желание взаимодействовать с другим и для другого.

Также нами были проанализированы и обобщены психологические проблемы и кризисные периоды брака и определены типовые психологические проблемы семейной жизни: искажены представления о

мужчинах и женщинах, их обязанностях и желательном поведении, расхождение между желаемым и реальным отношением, негативное отношение к себе и партнеру, чувство вины. В кризисные периоды уместно формирование и поддержание отношения, вызывающие удовольствие: проявлять активный интерес к своему партнеру, общаться, учиться понимать и принимать мировоззрение и интересы друг друга, быть готовым к изменениям в отношениях, ведь они постоянно эволюционируют, и помнить, что не все отношения следует сохранять. В результате теоретического исследования методических основ выявлены следующие психологические методы изучения семьи: научно–исследовательские, направленные на теоретическое обобщение данных, расширяющих профессиональный кругозор психолога–практика; диагностические, посредством которых получают конкретные данные, необходимые для работы с определенной семьей; коррекционно–диагностические, или психотерапевтические, направленные на определение формы и содержания коррекционной работы с семьей

В ходе проведенного исследования была достигнута поставленная цель – выявить особенности межличностных отношений супругов на разных стадиях брака и определить факторы, влияющие на их гармонизацию.

Теоретический анализ литературы позволил уточнить сущность межличностных отношений как социально–психологического феномена, включающего систему эмоционально окрашенных взаимодействий, установок и ожиданий партнёров. Было показано, что динамика отношений в браке определяется как личностными особенностями супругов, так и социальными и ценностными условиями, в которых существует семья.

Эмпирическая часть исследования, проведенная на выборке из 30 семей с различным стажем брака, показала, что межличностные отношения действительно претерпевают характерные изменения в зависимости от продолжительности совместной жизни.

У супругов со стажем 1–2 года отмечается высокая эмоциональная привлекательность и авторитетность партнёра, при низком уровне понимания и устойчивости общения. Общение отличается открытостью, но конфликты решаются импульсивно. Это отражает стадию романтической близости и адаптации к совместной жизни.

У пар со стажем около 5 лет возрастает уровень взаимопонимания, однако снижается эмоциональная вовлечённость. В этот период выявляется наибольшая конфликтность, что связано с кризисом распределения ролей и бытовыми трудностями. Общение становится более прагматичным, а стратегии разрешения конфликтов чаще деструктивные (взаимные обвинения, соперничество).

У супругов со стажем 10 лет и более снижается эмоциональная насыщенность общения, однако усиливается взаимная поддержка, стабильность и ориентация на сохранение семьи. Конфликты носят менее острый характер и разрешаются преимущественно через компромисс и сотрудничество.

Использование комплекса методик («Понимание – эмоциональная привлекательность – авторитет», методика «Общение в семье» А.Н. Волковой, Т.А. Алёшиной и дополнительная анкета) позволило зафиксировать как объективные показатели межличностных отношений, так и субъективное восприятие брака супругами.

Полученные результаты подтвердили гипотезу о том, что межличностные отношения супругов зависят от стажа брака и имеют специфические особенности на каждом этапе. Таким образом, гипотеза исследования получила эмпирическое подтверждение.

Итоги исследования позволяют заключить, что гармонизация межличностных отношений в браке возможна при условии постоянной работы супругов над общением, взаимопониманием и гибкой адаптацией к изменяющимся условиям семейной жизни.

Список используемой литературы

1. Гагай В.В. Ролевая структура семьи как фактор удовлетворенности браком / В.В. Гагай, А.В. Ефремова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 3, т. 7. – [10 с.]. – Электрон. копия доступна на сайте журнала. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/14PSMN319.pdf> (дата обращения: 11.02.2025).

2. Горяйнов Е.П. Исследование взаимосвязи экономического благополучия и супружеских конфликтов на примере российских семей // Молодой ученый. – 2023. – № 9. – С. 342–345. – Электрон. копия доступна на сайте журнала. URL: <https://moluch.ru/archive/456/100494/> (дата обращения: 11.02.2025).

3. Иванова А.Д. Взаимосвязь между удовлетворенностью браком и распределением ролей в семье // Modern technologies in the global scientific space : Collect. art. following the results of the Int. Sci. and Pract. Conf. (Samara, Dec. 21, 2022). – Sterlitamak, 2022. – С. 92–97. – Электрон. копия доступна на сайте Агентства международных исследований. URL: <https://ami.im/sbornik/MNPK-444-IN.pdf#page=92> (дата обращения: 11.02.2025).

4. Калачикова О.Н. Гендерные стереотипы в современной семье: женщины и мужчины (на материалах социологического исследования) / О.Н. Калачикова, М.А. Груздева // Женщина в российском обществе. – 2019. – № 1. – С. 64–76. – Электрон. копия доступна на сайте Науч.-образоват. портала «Большая российская энциклопедия». URL: https://womaninrussiansociety.ru/wp-content/uploads/2019/03/Калачикова_64_76.pdf (дата обращения: 11.02.2025).

5. Лупенко Н.Н. Ценностные ориентации и удовлетворённость браком у молодых семей / Н.Н. Лупенко, Ю.П. Станоева // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 77–4. – С. 393–397. – Электрон. копия доступна на сайте науч. электрон. б-ки КиберЛенинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnye-orientatsii-i-udovletvoryonnost-brakom-u-molodyh-semey> (дата обращения: 11.02.2025).

6. Романова А.В. Молодая семья : современные проблемы / А.В. Романова, Г.М. Цинченко // Вопросы управления. – 2019. – № 3. – С. 204–214. – Электрон. копия доступна на сайте науч. электрон. б-ки КиберЛенинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/molodaya-semya-sovremennye-problemy> (дата обращения: 11.02.2025).

1. Варга А. Я. Системная семейная психотерапия: курс лекций/А. Я. Варга. СПб. : Речь, 2001. 245 с.

2. Ващенко И. В. Особенности семейных отношений в современных супружеских парах/И. В. Ващенко, Л.А. В. Кондрацкая // Наука и образование. 2005. № 3–4. С. 13 – 17.

3. Вербеть В. В. Социология: учеб. пособие. /В. В. Вербец, О. А. Суббот, Т.А. А. Кристина. Киев: КОНДОР, 2009. 550 с.

4. ВернаЖ.П. Адаптационный профиль удовлетворенности жизнью личности. Трудности современной психологии. 2013. №2. С. 20–25.

5. ГоворунТ. В. Гендерная психология: учебное пособие / Т.В. Говорун, О. М. Кикинежь. Киев: Изд. центр «Академия», 2004. 308 с.

6. Гордееван. О. Изменение семьи в условиях трансформации общества: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. социолог. наук: спец. 22.00.06 «Социология культуры, науки и образования» / Н.А. Гордеевой. Харьков, 2000. 20 с.

7. Диагностические методики: сборник/сост.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Изд. 2–е, исправл. Ужгород: Издательство Александры Гаркуши, 2012. 616 с.: Ил. ISBN 978–617–531–048–9

8. Дмитренко А.К. Социально–психологические причины стабильности брака в первые годы супружеской жизни: Автореф. дис. канд. психол. наук,

19.00.05 / А.К. Дмитренко; КГУ им. Т.Г. Шевченко. Киев, 1989. 21 с.

9. Долинская Л. Подготовка молодежи к семейной жизни (социально психологический тренинг) /Л. Долинская, Т. Демидово. Киев: Изд–во Нац. пед. ун–та им. М. Драгоманова. Киев, 2002. 73 с.

10. Иващенко А.С. Психологические факторы межличностных отношений в молодых супружеских ПАРАХ. Вестник. 2012. №5. С. 1–12
11. Кэмпбелл Р. Пять языков любви у супругов/Р. Кэмпбелл,Г. Чепмэн. Львов: Свичадо, 2008. 188 с.
12. Киричук О.В. Проблемы психологии педагогического взаимодействия / О.В. Киричук // Психология: Респ. науч.–метод. сб. редкол.: О.В. Киричук (отв. ред.) и т.д. Киев: Образование, 1991. Вып. Тридцать седьмой – С. 3–12.
13. Кикинежди О. М. Идентификация как социально–психологический феномен дифференциации пола: автореф. дис. на соискание науч. степени д–ра психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая и возрастная психология» / Кикинежди Оксана Михайловна. Киев, 2012. 44 с
14. Классификация психических и поведенческих расстройств: Клиническое описание и указания по диагностике. 2–е изд. Киев: Сфера, 2005. 308 с.
15. Клепец О. Я. Жизненные задачи личности как условие реализации её брачно–семейных притязаний // Науч. студии по соц. и полит. психологии: Сб. ст. / АПН, Ин–т соц. и полит. психологии Киев: Миллениум, 2007. Вып. 16 (19). С. 205–214.
16. Клепеть О.Я. Психологические факторы выбора молодым человеком гражданского брака: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / О.Я. Клепеть. Киев, 2000. 238 с.
17. Козловская Е. В. Гармонические отношения в семье как фактор личностного роста / Е. В. Козловская // Обновление содержания, форм и методов обучения и воспитания в учебных заведениях. Научные записки Ровенского государственного гуманитарного университета: сб. науч. пр. Ровно, 2008. № 41. С. 82–85.
18. Козловская Э. В. Психологическая готовность молодых супругов к гармонизации отношений : дис. ... канд. психол. науч. /э. В. Козловская. Киев, 2010.

19. Козловская Э. В. Феномен психологической готовности молодых супругов к гармонизации отношений/Э. В. Козловская // Сборник научных трудов Института психологии им. Г. С. Костюка НАПН Украины / под ред. С. Д. Максименко. Киев, 2010. Т. XII, ч. 2. С. 115–122.
20. Костюк Г.С. Учебно–воспитательный процесс и психологическое развитие личности. Киев: Сов. шк., 1989. 608 с.
21. Котлова Л.А., Саух И.Д. Психологические факторы удовлетворенности браком на разных этапах супружеской жизни. Научный вестник Херсонского государственного университета. Серия «Психологические науки». 2019. Выпуск 1. С. 223–228.
22. Портнеж В. Психология семейной жизни: В 2–х ч. Тернополь, 1995. 695 с
23. Крайников Э. В. Психология развития: Словарь–справочник. Киев:Аристей, 2004. 257 с.
24. Лепихова Л. А. Межличностные отношения/Л. А. Лепихова // Психология личности: Словарь–справочник / под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Киев: Рута, 2001. С. 71–72.
25. Максимова Н.Ю. Семейное консультирование: учеб. пособие. Киев : ГП «Изд. дом «Персонал», 2015. 304 с.
26. Молодая семья: проблемы и условия ее развития. Киев, 2003. 183 с.
27. Молодежь и молодежная политика в РФ: социально–демографические аспекты / Под ред. Э.М. Либановой. Киев: Ин–т демографии и соц. опыт. им. М.В. Птухи НАН, 2010. 248 с
28. Мороз Р.А. Модели брачно–семейных отношений. Психологическая газета 2014. №1. С. 8–11.
29. Мушкевич М. И., Федоренко Р. П., Магдысюк Л. И., Дучиминская Т. И. Психология молодой семьи: монография / Мирослава Ивановна Мушкевич, Раиса Петровна Федоренко, Тамара Ивановна Дучиминская, Людмила Ивановна Магдысюк. Луцк: Башня–Печать, 2018. 235

с.

30. Низовский Н. А. Психосемантическое исследование ценностно–мотивационных ориентаций личности / Низовский Н. А. // Психологический журнал. 2005. №3. С. 25–37.

31. Обозов М.М. Психология межличностных отношений. Киев: Лыбидь, 1990г.

32. Пенькова О. И. Взаимодействие в семье как условие воспитания личности/О. И. Пенькова // Социально–психологические факторы взаимодействия общества и образования: материалы методологического семинара НАПН, 17 ноябрь. 2010 г.: сб. материалов/ под ред. акад. С. Д. Максименко. Киев: Изд. «Интерпресс ЛТД», 2010. С. 220–227.

33. Пилат Н. И. Социальная идентичность личности как фактор выбора стиля поведения в конфликте: автореф. дис. на соискание учёной степени канд. психол. наук: спец. 19.00.05 «Социальная психология; психология социальной работы»/Н. И. Пилат. Киев, 2004. 20 с.

34. Пилецкий В. Социально–психологическое понимание субъективного благополучия личности в браке. Сборник научных трудов: психология. Выпуск 21. 112–119.

35. Помиткина Л.В., Злогодух В.В., Химченко Н.С., Погорельская Н.И. Психология семьи. Учебное пособие для студентов вузов. Киев: Изд–во Нац. авиац. ун–та «НАУ–печать», 2010. 270 с.

36. Причины конфликтов в семьях. Интернет–ресурс: <http://studentam.net.ua/content/view/4122/86/> (Дата обращения: 25.09.2025)

37. Профессиональное образование: Словарь / Под ред. Н.Г. Ничто. Киев: Высшая шк., 2000. 380 с.

38. Психологическая помощь семье: пособие. / З. Г. Кисарчук и др.; ред. З. Г. Кисарчук; Ин–т психологии им. Г. С. Костюка АПН, Центр соц. НАН. Киев: б.в., 1998. 181 с.