УДК 159.9

Николаева Е.А.

магистрант 3 курса

направление «Психология личности»

кафедра общей, социальной и прикладной психологии

Самарский филиал

Московский городской педагогический университет

(г. Самара, Россия)

Научный руководитель:

Пиюкова С.С.

кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой, доцент

кафедра общей, социальной психологии и управления персоналом

Самарский филиал

Московский городской педагогический университет

(г. Самара, Россия)

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ В СЕМЬЯХ С БОЛЬШИМ СТАЖЕМ СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ

Аннотация: *в статье представлена теоретическая модель взаимосвязи стрессоустойчивости личности и удовлетворённости браком. На основе анализа классических и современных исследований семейных отношений обосновывается необходимость комплексного изучения механизмов психологической адаптации супругов в условиях семейного стресса. Показано, что стрессоустойчивость выступает важным фактором, определяющим качество супружеских отношений и их долгосрочную стабильность. В работе рассматриваются основные теоретические подходы к изучению стрессоустойчивости и её роли в формировании устойчивых семейных отношений.*

Ключевые слова: *стрессоустойчивость, удовлетворённость браком, супружеские отношения, психологическая адаптация, эмоциональная стабильность, семейное благополучие, теоретическая модель.*

Актуальность проблемы стрессоустойчивости в семейных отношениях в современном обществе невозможно переоценить. В условиях быстрого ритма жизни, постоянных изменений и множества внешних факторов, влияющих на личное и семейное благополучие, способность справляться со стрессом становится ключевым элементом успешного взаимодействия между партнерами. Семейные отношения часто подвергаются испытаниям, связанным с финансовыми трудностями, профессиональными вызовами, воспитанием детей и другими жизненными обстоятельствами. В таких ситуациях стрессоустойчивость играет важную роль в том, как супруги реагируют на возникающие проблемы. Партнеры с высокой стрессоустойчивостью способны сохранять эмоциональное равновесие, конструктивно общаться и находить решения, что способствует укреплению отношений и повышению уровня удовлетворенности совместной жизнью.

Напротив, низкий уровень стрессоустойчивости может привести к конфликтам, недопониманию и разочарованию. Когда один или оба партнера не умеют справляться со стрессом, это может вызвать агрессию, замкнутость или избегание обсуждения проблем. Такие реакции могут усугублять ситуацию и создавать порочный круг, в котором нерешенные конфликты накапливаются, нанося вред эмоциональному климату в семье.

Кроме того, современное общество сталкивается с новыми вызовами, такими как пандемия, экономическая нестабильность и социальные изменения, которые могут усиливать уровень стресса. В этих условиях развитие стрессоустойчивости становится не только важным навыком для индивидуального благополучия, но и необходимым условием для сохранения гармонии в семейных отношениях.

Таким образом, актуальность проблемы стрессоустойчивости в семейных отношениях заключается в ее непосредственном влиянии на качество жизни партнеров. Развитие навыков управления стрессом и эмоциональной устойчивости может значительно улучшить коммуникацию, повысить уровень доверия и создать более поддерживающую атмосферу в семье. Это делает тему

стрессоустойчивости важной для исследования и практического применения в области психологии и семейной терапии.

Целью настоящей работы является установить взаимосвязь стрессоустойчивости и удовлетворенности браком.

Психологическое благополучие супружеских отношений значимо как для партнеров, так и для семьи как социальной группы. В современных условиях усиливаются социальные, профессиональные и экономические нагрузки, возрастает необходимость адаптации к быстро меняющимся обстоятельствам, ВОЗ подчёркивает важность профилактики и поддержки психического здоровья [3].

Статистические данные Росстата (2024 г.) указывают на высокий уровень разводимости: на 1000 зарегистрированных браков приходится 732 разводов [8]. При этом соотношение браков и разводов не следует трактовать как вероятность развода для конкретного брака: показатели относятся к разным совокупностям. Тем не менее статистика актуализирует изучение устойчивости семьи и факторов, поддерживающих удовлетворённость браком.

В современной психологии супружеские отношения рассматриваются как взаимосвязанная система: состояние и поведение одного партнёра влияет на другого. Ключевое значение приобретает стресс, который, согласно транзакционной теории Р. Лазаруса и С. Фолкмана, определяется не только объективными характеристиками ситуации, но и субъективной оценкой и доступными ресурсами совладания [15]. В семейной системе стресс приобретает дополнительное измерение: одни и те же события (финансовые трудности, болезни, уход детей, забота о пожилых родственниках) могут затрагивать обоих супругов, а индивидуальная реакция одного становится источником напряжения для другого.

Отсюда развивается представление о диадическом совладании (Г. Боденманн) [10]: стресс в паре — динамический процесс, где сигналы стресса одного вызывают реакцию другого, а индивидуальное и совместное совладание становятся частью единого взаимодействия. Эмпирическая база подтверждает

значимость этого подхода. Метаанализ М. Фальконьер, Дж. Джексона, П. Хильперта и Г. Боденманна (72 выборки, 17 856 участников) выявил выраженную связь между диадическим совладанием и удовлетворённостью отношениями (совокупная корреляция r = 0,45) [12]. Положительные формы совместного совладания сильнее связаны с удовлетворённостью, чем негативные, связь не зависит существенно от пола, возраста, стажа отношений, образования и национальности. Систематический обзор С. Ландольт и соавторов (60 исследований, 16 394 человека, 4 945 пар) показал благоприятные индивидуальные и межличностные результаты позитивного диадического совладания, негативные формы, напротив, связаны с менее благоприятными исходами [14].

Особый интерес представляет изучение этой взаимосвязи в семьях с большим стажем совместной жизни. Длительный брак отличается устойчивыми моделями взаимодействия, правилами, способами разрешения конфликтов и ожиданиями, одновременно такие семьи проходят несколько нормативных и ненормативных кризисов жизненного цикла. Вопрос динамики удовлетворённости браком остаётся дискуссионным: в отечественной семейной психологии отмечают тенденцию к снижению удовлетворённости на отдельных этапах и возможность её последующего повышения на более поздних стадиях (например, после завершения интенсивного этапа воспитания детей). Таким образом, большой стаж совместной жизни создаёт условия для накопления как ресурсов устойчивости (взаимопонимание, предсказуемость, опыт преодоления кризисов), так и потенциальных трудностей (закрепление неэффективных способов коммуникации и конфликтного взаимодействия).

Теоретически значимым становится вопрос о том, как индивидуальная стрессоустойчивость супругов связана с субъективной оценкой качества брака на поздних этапах жизненного цикла. Практическая ценность результатов — в применении для семейного консультирования, профилактики конфликтов и психологического сопровождения семей.

Изучение стресса прошло эволюцию от физиологических моделей к психологическим. Ключевым этапом стала концепция общего адаптационного синдрома Г. Селье (стадии тревоги, сопротивления и истощения) [7]. Позднее фокус сместился к психологическому пониманию стресса: в когнитивно-транзакционном подходе Р. Лазаруса стресс — результат взаимодействия человека и ситуации, опосредованный субъективной оценкой (первичная оценка — о значимости ситуации, вторичная — о возможностях совладания) [15].

На этой основе развиваются концепции психологической устойчивости, резильентности и жизнестойкости. Теория hardiness (С. Кобаса, С. Мадди) выделяет три компонента жизнестойкости: commitment (вовлечённость), control (контроль), challenge (принятие изменений как вызова) [13, 16].

В отечественной психологии стрессоустойчивость трактуется неоднозначно и включает эмоциональную стабильность, саморегуляцию, когнитивную оценку, копинг-стратегии, волевую регуляцию и использование социальной поддержки. Для настоящего исследования целесообразно интегративное понимание стрессоустойчивости как комплексной способности поддерживать эффективное функционирование при стрессе за счёт адекватной оценки ситуации, эмоциональной регуляции, выбора адаптивных способов совладания, целенаправленной активности и использования личностных и социальных ресурсов.

Исследования качества супружеских отношений эволюционировали от глобальной оценки «хорошего/плохого» брака к многомерному пониманию супружеской адаптации. Важным шагом стала шкала Dyadic Adjustment Scale Г. Спаньера (1976), выделившая такие компоненты, как удовлетворённость диадой, согласие, сплочённость и выражение привязанности [17].

В 1990-е гг. акцент сместился на межличностные процессы внутри брака (Т. Брэдбери, Ф. Финчам, С. Бич) [11]: когнитивные процессы, эмоции, поведение, социальная поддержка, конфликтное взаимодействие, а также контекстуальные факторы (дети, жизненные переходы, стрессовые события, экономические условия).

Отечественная традиция (С. И. Голод, Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Т. В. Андреева, О. А. Карабанова, Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис) [1, 2, 4–6, 9] рассматривает удовлетворённость браком как субъективную оценку собственного брака, связанную с реализацией представлений о семейной жизни, особенностями взаимодействия и удовлетворением значимых потребностей. В частности, Ю. Е. Алешина исследовала связь удовлетворённости с семейным стажем и жизненным циклом семьи [1], О. А. Карабанова связывает удовлетворённость с этапом жизненного цикла, полом супругов, наличием детей, особенностями взаимодействия и стратегиями совладания (конструктивные переговоры способствуют большей удовлетворённости, избегание и конфронтация — меньшей) [6].

Возникает теоретически значимая проблема: каким образом индивидуальная способность супругов сохранять психологическое равновесие и конструктивно действовать в условиях стресса связана с субъективной оценкой качества собственного брака на поздних этапах семейного жизненного цикла?

Ответ на данный вопрос имеет как теоретическое, так и практическое значение. Теоретически он позволяет интегрировать исследования личности, стресса и семейных отношений. Практически результаты могут использоваться в семейном консультировании, программах профилактики супружеских конфликтов и психологическом сопровождении семей на различных этапах жизненного цикла.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алешина Ю.Е. Удовлетворённость браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем совместной жизни: дис. … канд. психол. наук. М., 1985. 262 с.
2. Андреева Т.В. Семейная психология: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2004. 244 с.
3. Всемирная организация здравоохранения. Психическое здоровье: укрепление нашего ответа [Электронный ресурс]. URL:

https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response (дата обращения: 05.11.2026)
4. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. М.: Изд-во МГУ, 1987. 174 с.
5. Голод С.И. Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты. Л.: Наука, 1984. 136 с.
6. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учеб. пособие. М.: Гардарики, 2005. 320 с.
7. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982. 160 с.
8. Федеральная служба государственной статистики. Демография [Электронный ресурс] // Официальный сайт Росстата. URL: https://rosstat.gov.ru/folder/12781 (дата обращения: 05.11.2026)
9. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. 4-е изд. СПб.: Питер, 2008. 672 с.
10. Bodenmann G. Dyadic coping and its significance for marital functioning // Revenson T.A., Kayser K., Bodenmann G. (eds.). Couples Coping with Stress: Emerging Perspectives on Dyadic Coping. Washington, DC: American Psychological Association, 2005. P. 33–49 https://doi.org/10.1037/11031-002
11. Bradbury T.N., Fincham F.D., Beach S.R.H. Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review // Journal of Marriage and the Family. 2000. Vol. 62, No. 4. P. 964–980 https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x
12. Falconier M.K., Jackson J.B., Hilpert P., Bodenmann G. Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis // Clinical Psychology Review. 2015. Vol. 42. P. 28–46. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.07.002
13. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness // Journal of Personality and Social Psychology. 1979. Vol. 37, No. 1. P. 1–11 https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1
14. Landolt S.A., Weitkamp K., Roth M., Sisson N.M., Bodenmann G. Dyadic coping and mental health in couples: A systematic review // Clinical Psychology Review. 2023. Vol. 106. Art. 102344. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102344
15. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 445 p.
16. Maddi S.R. Hardiness: The Courage to Be Resilient. Dordrecht: Springer, 2013. 270 p.
17. Spanier G.B. Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads // Journal of Marriage and the Family. 1976. Vol. 38, No. 1. P. 15–28 https://doi.org/10.2307/350547

Nikolaeva E.A.
master's degree student of 3rd year
field of study: «Personality Psychology»
Department of General, Social and Applied Psychology
Samara Branch
Moscow City Pedagogical University
(Samara, Russia)

Scientific advisor:
Piyukova S.S.
PhD in Education, Head of Department, Associate Professor
Department of General and Social Psychology
and Human Resource Management
Samara Branch
Moscow City Pedagogical University
(Samara, Russia)

THEORETICAL RATIONALE FOR STUDYING THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS RESILIENCE AND MARITAL SATISFACTION IN LONG-ESTABLISHED FAMILIES

Abstract: *the article presents a theoretical model of the relationship between individual stress resilience and marital satisfaction. Drawing on classical and contemporary research on family relationships, it argues for a comprehensive study of how spouses adapt psychologically to family stress. Stress resilience is shown to be an important factor in the quality and long-term stability of marital relationships. The article examines major theoretical approaches to stress resilience and its role in fostering stable family relationships.*

Keywords: *stress resilience, marital satisfaction, marital relationships, psychological adaptation, emotional stability, family well-being, theoretical model.*