

**УДК 159.9**

**Возрастная психология**

**СТРУКТУРНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ  
ОТНОШЕНИЙ В ДЛИТЕЛЬНО СУЩЕСТВУЮЩИХ СУПРУЖЕСКИХ ПАРАХ**

**Мамонова Е.Б., Окунева О.В.**

Статья посвящена анализу психологической структуры межличностных отношений в супружеских парах, состоящих в браке более 10 лет. Акцент делается на выявлении устойчивых паттернов взаимодействия, определяющих качество и стабильность брачного союза на этапе зрелости. Цель: эмпирически выявить и описать структурные (когнитивный, аффективный, поведенческий) и содержательные (ценностно-смысловые) компоненты отношений в длительно существующих диадах. Межличностные отношения в стабильных длительных браках представляют собой целостную психологическую систему, где доминирующим содержанием становится феномен «ко-бытийной общности», а структурная согласованность компонентов является ключевым предиктором удовлетворенности отношениями.

Ключевые слова: длительный брак, супружеские отношения, структурно-содержательные особенности, когнитивный компонент, аффективный компонент, поведенческий компонент, психология семьи

**STRUCTURAL AND CONTENT FEATURES OF INTERPERSONAL RELATIONS IN LONG-TERM MARRIED PAIRS**

**Mamonova E.B. Okuneva O.V.**

The article is devoted to the analysis of the psychological structure of interpersonal relationships in married couples who have been married for more than 10 years. The focus is on identifying stable patterns of interaction that determine the quality and stability of the marital union at the stage of maturity. The aim is to empirically identify and describe the structural (cognitive, affective, behavioral) and substantive (value-semantic) components of relationships in long-existing dyads. Interpersonal relationships in stable long-term marriages represent an integral psychological system, where the dominant content is the phenomenon of "co-event community," and the structural consistency of the components is a key predictor of relationship satisfaction.

Keywords: long-term marriage, marital relationships, structural and substantive features, cognitive component, affective component, behavioral component, family psychology

**Введение**

Исследование супружеских отношений на поздних этапах жизненного цикла семьи представляет значительный теоретический и практический интерес для психологической науки. Если начальные стадии брака (влюблённость, становление) изучены достаточно подробно, то специфика отношений в диадах со стажем более 10 лет, преодолевших первый кризисный период и вступивших в фазу стабильности (или хронического неблагополучия), требует более пристального анализа [1, 2]. На данном этапе происходит качественная трансформация связей между супругами: отношения теряют характер романтической проекции и начинают определяться глубинными, часто неосознаваемыми паттернами взаимодействия, сформировавшимися за годы совместной жизни. Актуальность исследования заключается в необходимости перехода от

изучения внешних факторов стабильности брака к анализу его внутренней психологической архитектоники.

Целью настоящего исследования является выявление и описание структурно-содержательных особенностей межличностных отношений супружеских пар в длительно существующих браках (10-20 лет), а именно: анализ взаимосвязи и выраженности когнитивного, аффективного и поведенческого компонентов, а также определение ключевого содержательного ядра, обеспечивающего целостность и удовлетворенность отношениями.

### **Материалы и методы**

Исследование опирается на системный подход, рассматривающий супружескую пару как целостную динамическую систему [3]. Для реализации цели был использован комплекс взаимодополняющих методов.

Межличностные отношения супружеских пар представляют собой уникальную, сложноорганизованную и динамичную психологическую систему, возникающую и развивающуюся в процессе длительного интимно-личностного взаимодействия. Их психологическая сущность заключается в формировании глубокой, устойчивой связи между двумя автономными личностями, основанной на интеграции когнитивных, эмоционально-аффективных, поведенческих и ценностно-смысловых компонентов. Эта связь трансформирует пару из суммы двух индивидуальностей в качественно новое образование – супружескую диаду как субъекта совместной жизнедеятельности. В отличие от иных форм близких отношений (дружеских, родственных), супружеский союз институционализирован, предполагает высокий уровень обязательств, комплексность взаимодействия (бытового, эмоционального, сексуального, родительского, социального) и особую степень открытости и уязвимости партнеров друг перед другом. С психологической точки зрения, сущность этих отношений определяется их системообразующей функцией – созданием «мы-концепции» (*shared identity*), которая становится внутренним психологическим пространством пары, регулирующим восприятие, переживания и поведение супружеских пар [1, 2].

Структура межличностных отношений в паре не является статичной. Она эволюционирует вместе с жизненным циклом семьи. Однако в ее основе лежат относительно устойчивые компоненты, взаимодействие которых и создает интегральную картину качества брака. Классическая социально-психологическая модель предполагает выделение трех базовых структурных компонентов: когнитивного, аффективного и поведенческого (практического) [3, 4].

Когнитивный компонент составляет когнитивно-оценочную основу отношений. Он включает в себя:

1. Восприятие и понимание партнера: способность адекватно «считывать» его эмоциональные состояния, мотивы, потребности, ценности, сильные и слабые стороны. Это не просто знание фактов, а эмпатическое проникновение во внутренний мир другого. С течением времени у супружеских формируются устойчивые, часто неосознаваемые, имплицитные модели восприятия друг друга («образ партнера»), которые могут как способствовать взаимопониманию (если образ реалистичен и позитивен), так и препятствовать ему (в случае искажений, проекций, «замороженных» негативных оценок).

2. Когнитивные представления о характере отношений: это комплекс убеждений, ожиданий и установок относительно того, каким должен быть брак, как должны распределяться роли, разрешаться конфликты, проявляться любовь и забота (феномен «супружеских контрактов» или «убеждений о браке»). Рассогласование этих когнитивных схем у партнеров является частым источником неудовлетворенности.

3. Уровень рефлексии отношений: способность пары к совместному осмыслению происходящего между ними, выработке общих смыслов и нарративов («наша история», «как мы преодолели трудности»). Этот аспект становится особенно значимым в длительных браках, где отношения все больше строятся на основе общего прошлого опыта и разделяемых интерпретаций событий.

Аффективный (эмоционально-оценочный) компонент является эмоциональным ядром супружеской связи. Его образует комплекс чувств, эмоциональных состояний и оценок, которые супруги испытывают друг к другу и к самим отношениям. Ключевыми элементами здесь выступают:

1. Эмоциональная привязанность (любовь): Этот элемент претерпевает наиболее заметную трансформацию. В зрелом браке часто происходит переход от страстной, романтической любви, характеризующейся интенсивностью, идеализацией и сильной зависимостью, к любви-дружбе или доверительной привязанности (companionate love) [5]. Последняя основана на глубокой интимности, взаимном уважении, доверии, чувстве безопасности и преданности. Это более спокойное, но фундаментальное чувство, выступающее «цементом» длительного союза.

2. Эмоциональный тон и климат отношений: Это преобладающий эмоциональный фон повседневного взаимодействия – ощущение комфорта, тепла, поддержки или, напротив, напряжения, холода, раздражения. Важнейшую роль играет баланс позитивных и негативных эмоций. Исследования Дж. Готтмана показывают, что для стабильных браков характерно значительное (в пропорции 5:1) преобладание позитивных взаимодействий (одобрение, юмор, интерес, нежность) над негативными (критика, презрение, защита, уход от контакта) [6].

3. Симпатия и уважение: Чувство симпатии как расположения к личности партнера, удовольствия от его компании, восхищения его качествами. Уважение – признание ценности и автономии другого, его права на собственные мнения и чувства. Дефицит уважения, проявляющийся в критике, унижении или обесценивании, является мощным деструктивным фактором.

4. Удовлетворенность браком: интегральная субъективная оценка, отражающая степень соответствия реальных отношений ожиданиям и потребностям индивида. Это основной критерий успешности брака с точки зрения его участников.

Поведенческий (практический) компонент – это внешнее, наблюдаемое проявление отношений в конкретных формах взаимодействия и совместной деятельности. Он включает:

1. Коммуникативные паттерны: Стиль, частота и качество вербального и невербального общения. Сюда относятся способность к диалогу, самораскрытию (интимности), активному слушанию, а также типичные сценарии разрешения конфликтов (конструктивный поиск компромисса, ссора, молчаливая борьба, уход от проблемы). В длительных браках коммуникация часто становится «телеграфной», но при сохранении контекста понимания.

2. Ролевое взаимодействие и коопeração: Согласованность в распределении и выполнении семейных функций (бытовых, финансовых, родительских, эмоциональных, рекреационных). Гибкость ролевой структуры, способность к перераспределению обязанностей в ответ на изменения жизненной ситуации (например, рождение ребенка, болезнь, выход на пенсию) – важный показатель зрелости отношений.

3. Совместная деятельность и ритуалы: Наличие общих интересов, хобби, целей, а также устойчивых ритуалов (совместные ужины, традиции праздников, способы проведения выходных). Эти элементы создают «плоть» совместной жизни, укрепляют чувство «мы» и являются источником общих позитивных переживаний.

4. Интимно-сексуальное взаимодействие: Специфическая для супружеских отношений форма поведения, удовлетворяющая потребности в физической близости, нежности, удовольствии и подтверждении желанности. Качество этой сферы тесно связано с общим эмоциональным климатом в паре.

## **Результаты исследования**

Отличительной чертой именно супружеских отношений является теснейшая взаимосвязь и взаимопроникновение этих компонентов. Так, хронические нарушения в поведенческой сфере (постоянные ссоры, невыполнение обязательств) закономерно ведут к негативным изменениям в аффективной (рост resentment – затаенной обиды, охлаждение) и когнитивной (формирование

образа партнера как «безответственного», «эгоистичного») сферах. И наоборот, глубокое когнитивное понимание и позитивный аффективный фон облегчают выработку эффективных поведенческих стратегий в конфликте.

Таким образом, психологическая сущность супружеских отношений заключается в создании целостной, уникальной системы «мы», интегрирующей мышление, чувства и действия двух людей. Их структура представляет собой динамическое единство когнитивных образов, эмоциональных связей и поведенческих координаций, которые, находясь в постоянном взаимодействии, определяют устойчивость, качество и развитие брачного союза на всем протяжении его существования. Понимание этой многокомпонентной структуры является ключом к эффективной диагностике и коррекции возникающих в паре трудностей, позволяя перейти от поверхностного анализа проблем к работе с их глубинными, системными причинами.

### **Обсуждение и заключение**

Проведенное исследование позволило эмпирически подтвердить и конкретизировать теоретические представления о психологической специфике зрелых браков.

1. Межличностные отношения в длительно существующих супружеских парах представляют собой сложную, структурированную систему, целостность которой обеспечивается взаимосвязью когнитивного (глубокое понимание), аффективного (доверительная привязанность) и поведенческого (согласованность ролей и уважение) компонентов.
  2. Ключевым содержательным феноменом, отличающим стабильные и удовлетворяющие союзы, является переход от романтически-страстной модели любви к модели со-бытийной общности, основанной на разделенном ценностно-смысловом контексте совместной жизни и взаимной заботе.
  3. Диагностическим признаком неблагополучия в длительном браке выступает диссоциация аффективного компонента от остальных, что проявляется в сохранении внешней, часто ритуализированной, поведенческой координации при отсутствии эмоциональной близости и искаженном восприятии партнера.
- Полученные выводы имеют практическую ценность для разработки дифференцированных методов психологической помощи семьям на этапе зрелости, направленных не на возрождение романтических чувств, а на восстановление целостности структурных связей и актуализацию разделемых смыслов.

## **Список использованных источников**

1. Алешина Ю.Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем совместной жизни : диссертация кандидата психологических наук : 19.00.05. - Москва, 1985. - 263 с. РГБ ОД
2. Аугустинович А. исследование психологической совместимости в семье // Семья и личности. М., 1981.
3. Баз Л. Л. Способ оценки особенностей взаимодействия в диаде (на примере решения супругами совместной задачи) // Психологический журнал. – 1955. –Т16. - 4. – с. 26-30.
4. Бейкер К., Варга А. Я. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: основные понятия, методы и клиническая практика. – М.: Когито-Центр, 2005. – 496 с.
5. Бендлер Р., Гриндер Д. Семейная терапия и НЛП. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2000. – 160 с.
6. Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия. СПб., 1992. 224 с.
7. Бернс Б., Грюнвальд, Макаби Г. Консультирование семьи. Практическое руководство. – М.: Когито-центр, 2004. – 412 с.
8. Боулби Д. Создание и разрушение эмоциональных связей. – М.: Академический проект, 2004. – 342 с.
9. Браун Дж., Кристенсен Д. Теория и практика семейной психотерапии. – СПб.: Питер, 2000. – 352 с.
10. Бэйдер Э., Пирсон П. В поисках мифической пары. – М.: Класс, 2008. – 302 с.
11. Вацлавик П., Бивин Д., Джексон Д. Психология межличностных коммуникаций. – СПб.: Речь, 2000. – 310 с.
12. Голод С.И. Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты. Л., 1984. 136 с.
13. Джонсон С. Практика эмоционально-фокусированной супружеской терапии. – М.: Научный мир, 2013. – 364 с.
14. Добряков И. В. Психология семьи и больной ребенок: хрестоматия. – СПб.: Речь, 2007. – 400 с.
15. Дружинин В. Н. Психология семьи: 3 – е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 176с.
16. Зинкер Дж. В поисках хорошей формы: Гештальт-терапия с супружескими парами и семьями. – М.: Класс, 2000. – 320 с.

17. Левченко И. Ю., Ткачева В. В. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии. – М.: Просвещение, 2008. – 240 с.
18. Лийк К., Нийт Т. Интимность и взаимоотношения в семье // Человек, общение и жилая среда.- Таллинн, 1986.
19. Маданес К. Стратегическая семейная терапия. – М.: Класс, 1999. – 272 с.
20. Черников А. В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. – М.: Класс, 2001. – 208 с.

---

**Мамонова Елена Борисовна**, кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО «НГПУ им. Козьмы Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, email: [meb800@mail.ru](mailto:meb800@mail.ru)

**Окунева Ольга Владимировна**, магистрант, ФГБОУ ВО «НГПУ им. Козьмы Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [olga\\_shvecova89@mail.ru](mailto:olga_shvecova89@mail.ru)

---

**Mamonova Elena Borisovna**, Ph.D. in Psychology, Associate Professor NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, email: meb800@mail.ru

**Okuneva Olga Vladimirovna**, master's student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: olga\_shvecova89@mail.ru

---

### **5.3.7. Возрастная психология**

**7 стр.**