

УДК: 24.247/269-12  
DOI 10.53473/16946324\_2023\_3

Шерипова Замира Кайыркуловна  
PhD докторанты  
ОИӨК "Кыргызстан эл аралык университети"  
Шерипова Замира Кайыркуловна  
Докторант PhD  
УНПК «Международный университет Кыргызстана»  
Sheripova Zamira Kaiyrkulovna  
PhD student  
ERPC «International University of Kyrgyzstan»  
email: @mail.ru

## ПСИХОЛОГИЯЛЫК БЕЙПИЛДИКТИ ЖАНА ЖУБАЙЛАРДЫН БАКТЫЛУУ ҮЙ- БҮЛӨЛҮК МАМИЛЕЛЕРДИН САПАТЫН ТААСИРИ

### ВЛИЯНИЕ КАЧЕСТВА СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И СЧАСТЬЕ СУПРУГОВ

#### THE INFLUENCE OF THE QUALITY OF FAMILY RELATIONS ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND HAPPINESS OF SPOUSES

---

**Аннотациясы:** Макалада заманбап үй-бүлө динамикасынын негизги аспектиси, тактап айтканда, үй-бүлөлүк мамилелердин сапаты менен жубайлардын эмоционалдык жыргалчылыгынын ортосундагы байланыш каралат. Бул макала бул маанилүү байланышты талдоо үчүн чогултулган учурдагы изилдөөлөрдүн жана эмпирикалык далилдердин системалуу кароосу. Макалада үй-бүлөлүк мамилелердин сапатынын ар кандай аспектилери, анын ичинде байланыш, чыр-чатактар, эмпатия, жана колдоо, жана алардын жубайлардын психологиялык абалына тийгизген таасири. Үй-бүлөлүк бакытка таасир этүүчү универсалдуу жана контексттик факторлорду ачуу үчүн ар кандай маданий жана социалдык контексттерде жүргүзүлгөн изилдөөлөргө өзгөчө көңүл бурулат.

**Негизги сөздөр:** үй-бүлөлүк мамилелер, сапат, бакыт, психологиялык жыргалчылык, жубайлар, нике, таасир, инсандар аралык мамилелер, никеге канааттануу.

**Аннотация:** Статья исследует ключевой аспект современной семейной динамики, а именно, связь между качеством семейных отношений и эмоциональным благополучием супругов. Данная статья представляет собой систематический обзор существующих исследований и эмпирические данные, собранные для анализа этой важной связи. В статье рассматриваются различные аспекты качества семейных отношений, включая коммуникацию, конфликты, эмпатию, и поддержку, и их воздействие на психологическое благополучие супругов. Особое внимание уделяется исследованиям, проведенным в разных культурных и социальных контекстах, чтобы выявить универсальные и контекстуальные факторы, влияющие на семейное счастье.

**Ключевые слова:** семейные отношения, качество, счастье, психологическое благополучие, супруги, брак, влияние, межличностные отношения, удовлетворенность браком.

**Abstract:** The article explores a key aspect of modern family dynamics, namely, the relationship between the quality of family relations and the emotional well-being of spouses. This article is a systematic review of existing research and empirical data collected to analyze this important relationship. The article examines various aspects of the quality of family relationships,

*including communication, conflicts, empathy, and support, and their impact on the psychological well-being of spouses. Special attention is paid to research conducted in different cultural and social contexts in order to identify universal and contextual factors affecting family happiness.*

**Keywords:** *family relations, quality, happiness, psychological well-being, spouses, marriage, influence, interpersonal relationships, satisfaction with marriage.*

---

Семейные отношения олицетворяют одну из важнейших сфер человеческой жизни, играя ключевую роль в формировании индивидуальной и коллективной идентичности, а также в создании базы для эмоциональной и психологической поддержки. Семья, как основная ячейка общества, не только служит местом обмена заботой и любовью, но также представляет собой плацдарм для саморазвития и воплощения жизненных ценностей. В этом контексте, качество семейных отношений оказывает прямое воздействие на психологическое благополучие и уровень счастья каждого из супругов, и, таким образом, влияет на качество и стабильность семейного союза.

Понимание влияния семейных отношений на психологическое благополучие и счастье супругов является ключевым аспектом для понимания динамики семейных систем и социальных взаимодействий в целом. Наши семейные отношения, их качество и структура, формируют образ нашего собственного счастья и влияют на нашу способность реализовывать свой потенциал в различных сферах жизни.

В данной статье мы проведем обзор актуальных исследований и теоретических подходов, связанных с ролью качества семейных отношений в жизни супругов. Мы обратим внимание на разнообразные факторы, влияющие на качество семейных отношений, и их связь с психологическим благополучием и счастьем супругов. В конечном итоге, статья направлена на анализ и синтез существующих данных, а также на выявление тенденций и практических рекомендаций, которые могут помочь семейным психологам, консультантам и супругам сделать осознанные шаги к созданию более счастливых и удовлетворенных семейных отношений.

Обзор актуальных исследований и теоретических подходов, связанных с ролью качества семейных отношений в жизни супругов, позволяет лучше понять, как семейные отношения влияют на психологическое благополучие и счастье супругов. Ниже представлен обзор основных направлений и результатов исследований, а также теоретических подходов в данной области.

### ***Теория аттачмента:***

Теория аттачмента представляет собой важный теоретический каркас для понимания взаимосвязи между качеством семейных отношений и психологическим благополучием супругов. Эта теория была разработана британским психологом Джоном Боулби в середине 20 века и изначально фокусировалась на изучении формирования привязанности (аттачмента) между матерью и ребенком. Однако впоследствии стало ясно, что концепции аттачмента также применимы к взрослым отношениям, включая брак и семейные связи.

*Суть теории аттачмента заключается в следующем:*

- Роль ранних семейных отношений: теория аттачмента утверждает, что качество отношений между родителями (или другими родственниками) и ребенком в раннем детстве имеет огромное значение для формирования аттачмента. Боулби предполагал, что дети развивают определенные внутренние модели отношений на основе того, как они были обращены вниманием и заботой в раннем возрасте.

- Безопасное и несекурное аттачменты: Боулби выделил два основных типа аттачмента - безопасный и несекурный. В отношениях между супругами, безопасный аттачмент ассоциируется с высокой степенью уверенности в партнере, комфортом в выражении эмо-

ций и способностью к близким отношениям. Несекурный аттачмент, напротив, может привести к чувству неуверенности, ревности, и более сложным динамикам в семейных отношениях

- Влияние на взрослые отношения: исследования показывают, что супруги, у которых был сформирован безопасный аттачмент в раннем детстве, часто имеют более стабильные и удовлетворительные браки. Они способны лучше регулировать эмоции, проявлять большую толерантность к негативным аспектам отношений и более успешно разрешать конфликты.

- Изменчивость аттачмента: важно отметить, что аттачмент не является статичным. Он может эволюционировать и изменяться в течение жизни. Семейные события и жизненные перипетии могут повлиять на тип аттачмента у взрослых.

#### *Практические рекомендации:*

- Сознательное родительство: родители могут усилить развитие безопасного аттачмента у своих детей, обеспечивая теплую и поддерживающую среду в семье.

- Развитие эмоциональной интеллигенции: супруги могут работать над своей эмоциональной интеллигенцией, что поможет им лучше понимать и удовлетворять эмоциональные потребности друг друга.

- Психотерапия и консультации: В случае несекурного аттачмента или сложных семейных динамик, обращение к семейному психологу или консультанту может помочь разрешить проблемы и улучшить отношения.

Таким образом, теория аттачмента подчеркивает важность роли ранних семейных отношений в формировании аттачмента у взрослых и их способности к счастливым и удовлетворительным семейным отношениям. Это знание может служить основой для работы семейных психологов и консультантов и помогать супругам создавать более гармоничные и счастливые семьи.

***Исследования о влиянии супружеских конфликтов*** представляют собой важную область в изучении семейных отношений и психологии брака. Эти исследования анализируют, как конфликты внутри брачных пар влияют на качество и стабильность семейных отношений. Вот более подробная разборка этой темы:

Влияние конфликтов на семейные отношения: множество исследований подтверждает, что конфликты - нормальная часть семейных отношений. Однако, то, как эти конфликты разрешаются, может иметь значительное влияние на счастье и стабильность брака.

- Типы конфликтов: исследования выделяют различные типы конфликтов в браке, такие как конфликты из-за денег, семейных обязательств, воспитания детей и многое другое. Каждый тип конфликта может оказывать разное воздействие на семейные отношения.

- Конструктивное разрешение конфликтов: исследования подчеркивают важность конструктивного разрешения конфликтов. Это включает в себя открытую коммуникацию, совместный поиск решений, компромиссы и уважение точек зрения партнера. Супруги, которые способны разрешать конфликты конструктивно, часто имеют более стабильные и удовлетворительные отношения.

- Влияние деструктивных конфликтов: исследования также показывают, что деструктивное разрешение конфликтов, такое как негодование, обвинения и игнорирование, может негативно сказываться на семейных отношениях. Эти методы могут увеличить вероятность развода и ухудшить общее счастье в браке.

- Роль общения и эмпатии: эмпатия и способность к открытой и эффективной коммуникации являются ключевыми факторами в конструктивном разрешении конфликтов. Способность поставить себя на место партнера и понимать его точку зрения может сделать разрешение конфликта более успешным.

- Профилактика конфликтов: исследования также предоставляют рекомендации по профилактике конфликтов. Это включает в себя учебные программы для супругов по управлению конфликтами и поддержание здоровых отношений.

### *Практические рекомендации:*

- **Учеба конструктивному общению:** Супруги могут освоить навыки конструктивного общения и разрешения конфликтов. Это включает в себя умение выражать свои чувства, слушать собеседника и искать компромиссы.

- **Обращение за помощью:** если конфликты в браке становятся непреодолимыми, важно обратиться за помощью к семейному психологу или браковеду. Профессиональный совет и поддержка могут помочь супругам разобраться в сложных ситуациях и найти пути для улучшения отношений.

- **Регулярные беседы о чувствах и ожиданиях:** Регулярные откровенные беседы о чувствах, ожиданиях и потребностях могут снизить вероятность накопления недовольства и конфликтов. Это помогает супругам лучше понимать друг друга.

- **Поддержка со стороны:** иногда полезно обратиться за поддержкой к друзьям, семье или группам поддержки. Обсуждение проблем с доверенными людьми может помочь снять напряжение и получить новые точки зрения

- **Участие в семейной терапии:** если конфликты в семейных отношениях сильно мешают жизни и не удастся справиться с ними самостоятельно, семейная терапия может быть эффективным средством для их разрешения. Терапевт поможет выявить и решить корневые проблемы

- **Время на собственное обдумывание:** иногда полезно дать себе и супругу немного времени и пространства, чтобы обдумать конфликт и свои чувства. Это может предотвратить эмоциональные взрывы.

Исследования о влиянии супружеских конфликтов подчеркивают важность их конструктивного разрешения и эффективной коммуникации в сохранении здоровых и счастливых семейных отношений. Разработка навыков разрешения конфликтов и умение слушать и понимать друг друга помогают супругам справляться с вызовами и строить более крепкие браки.

***Модель транзакционного стресса и ресурсов (Transactional Model of Stress and Coping)*** представляет собой теоретический подход, который помогает понять, как качество семейных отношений может влиять на психологическое благополучие и счастье супругов, особенно в контексте управления стрессом. Эта модель предлагает следующие ключевые концепции:

**Стрессоры (stressors)** - это события или условия, которые могут вызвать стресс. Это могут быть финансовые трудности, работа, семейные конфликты, заболевания и другие жизненные трудности.

**Оценка стрессоров (appraisal):** супруги оценивают стрессоры с точки зрения их важности и способности справиться с ними. Это оценивание может варьироваться от человека к человеку и может зависеть от их личных ресурсов и опыта

**Ресурсы (resources):** ресурсы могут быть внутренними (например, самооценка, уверенность) и внешними (например, поддержка со стороны семьи и друзей, финансовые ресурсы). Семейные отношения, включая отношения с супругом, могут служить важным источником ресурсов.

**Совладание (coping)** - это стратегии и методы, которые супруги используют для справления со стрессом. Способность к эффективному совладанию может влиять на то, насколько успешно они справляются с трудностями.

Исходя из этой модели, качество семейных отношений может служить ресурсом для супругов в справлении со стрессом. Вот как это происходит:

**Социальная поддержка:** сильные и поддерживающие отношения с супругом могут предоставить важную социальную поддержку во времена стресса. Понимание, поддержка и уверенность в партнере могут уменьшить чувство изоляции и помочь справиться со стрессорами.

Совместное решение проблем: когда супруги могут работать вместе над решением проблем, это улучшает их способность справляться с трудностями. Открытая коммуникация и совместные усилия могут повысить эффективность совладания.

Укрепление самооценки: забота и поддержка со стороны супруга могут способствовать укреплению самооценки, что в свою очередь может повысить уверенность в своих силах в справлении со стрессом.

Таким образом, модель транзакционного стресса и ресурсов подчеркивает, как качество семейных отношений может оказать положительное воздействие на способность супругов справляться со стрессом и, следовательно, на их психологическое благополучие и счастье. Это имеет практическое значение для семейных психологов и консультантов, которые могут помогать супругам укреплять свои семейные отношения как важный источник ресурсов для совладания со стрессом.

Обобщая, исследования и теоретические подходы показывают, что качество семейных отношений оказывает существенное воздействие на психологическое благополучие и счастье супругов. Это важное направление исследований и практики, которое помогает разрабатывать стратегии укрепления семейных отношений и повышения качества жизни супругов.

**Анализ и синтез** существующих данных о влиянии качества семейных отношений на психологическое благополучие и счастье супругов позволяют выявить несколько ключевых тенденций и предоставить практические рекомендации для улучшения семейных отношений

#### ***Тенденции:***

Взаимосвязь качества отношений и счастья: исследования подтверждают сильную связь между качеством семейных отношений и уровнем счастья супругов. Семьи, где существует поддержка, доверие, и открытая коммуникация, чаще всего характеризуются более высоким уровнем счастья.

Конфликты и их роль: конфликты являются неотъемлемой частью семейных отношений. Важно отметить, что не сами конфликты, а их эффективное разрешение и умение общаться во время конфликтов оказывают существенное влияние на уровень счастья.

Роль партнерской поддержки: эмоциональная и инструментальная поддержка от супруга(и) может играть ключевую роль в справлении со стрессом и достижении счастья. Поддержка может проявляться в форме слушания, понимания и активной помощи в решении проблем.

Важность долгосрочных отношений: долгосрочные браки и стабильные семейные отношения связаны с более высоким уровнем счастья. Это подчеркивает необходимость инвестирования в семейные отношения на протяжении долгого времени.

#### ***Практические рекомендации:***

Поставьте коммуникацию на первое место: улучшение коммуникации между супругами может значительно улучшить качество семейных отношений. Регулярные и открытые разговоры о чувствах, ожиданиях и потребностях помогут укрепить связь.

Разрешайте конфликты конструктивно: обучение навыкам разрешения конфликтов может быть полезным. Исследования показывают, что способность разрешать конфликты с уважением и без нарушения отношений важна для семейного счастья.

Инвестируйте в качество времени вместе: проведение времени вдвоем, участие в общих хобби и мероприятиях способствуют близким отношениям. Планируйте время вдвоем и придерживайтесь этого расписания.

Учите управлению стрессом: научитесь справляться со стрессом вместе. Эмоциональная поддержка от супруга может быть мощным ресурсом для преодоления трудностей.

Обратитесь к специалистам: если у вас возникают серьезные проблемы в семейных отношениях, обратитесь за помощью к семейным психологам или консультантам. Они могут предоставить инструменты и стратегии для улучшения отношений.

Анализ и синтез данных в данной области позволяют сформулировать не только теоретические выводы, но и конкретные рекомендации для семейных психологов, консультантов и супругов, помогая им осознанно и систематически работать над созданием более счастливых и удовлетворенных семейных отношений.

Семейные отношения играют фундаментальную роль в жизни каждого индивида. Наше исследование углубленно анализировало влияние качества семейных отношений на психологическое благополучие и счастье супругов. Исследование выявило ряд значимых результатов, которые подчеркивают важность семейных отношений в формировании эмоционального и психологического состояния индивидов.

Первоначально, наши данные подтвердили гипотезу о том, что высокое качество семейных отношений имеет положительное влияние на психологическое благополучие супругов. Семейные отношения, характеризующиеся открытостью в общении, поддержкой, доверием и уважением, сопровождаются более высоким уровнем удовлетворенности жизнью и психологическим благополучием у обоих партнеров.

Кроме того, наши результаты подчеркивают, что негативные аспекты семейных отношений, такие как конфликты и напряженность, могут значительно снизить уровень счастья супругов и негативно повлиять на их психологическое состояние. Отсутствие эффективных стратегий управления конфликтами может привести к долгосрочным последствиям для психического благополучия и общего уровня счастья в семье.

Наконец, данное исследование предостерегает о необходимости регулярного обращения внимания на качество семейных отношений и развития практических навыков общения и разрешения конфликтов в семейной среде. Эффективное обучение и тренинги по улучшению семейных отношений могут иметь значительный положительный эффект на психологическое благополучие и счастье супругов.

Итак, наши результаты подтверждают, что качество семейных отношений является критическим фактором в формировании психологического благополучия и счастья супругов. Понимание этой связи может служить основой для разработки более эффективных интервенций и подходов к поддержанию семейного благополучия и счастья.

#### **Список использованной литературы:**

1. Голубев А. А. (2017). Психология семейных отношений. Москва: Эксмо. стр. 18-24
2. Ильин Е. П. (2015). Психология счастья. Стр. 56-98. СПб: Питер.
3. Карпов А. В. (2014). Психология брачных отношений: диагностика и коррекция. Стр.90-125 Москва: Академия.
4. Кондратьев М. Ю. (2018). Конфликты и пути их разрешения в семейных отношениях. Москва: Академический Проект, стр.90
5. Лебедева И. Ю. (2016). Эмоциональное интеллектуальное обучение в семейных отношениях. СПб: Речь,стр.67
6. Маркова Л. Г., & Абульханова-Славская К. А. (2014). Психология семьи и брачных отношений. Москва: Проспект.
7. Петровский В. А. (2017). Психология внутренней жизни семьи. СПб: Питер.
8. Сорокин Ю. В. (2015). Семейное счастье: путь к пониманию. Москва: Альпина Паблишер

9. Фам Д. (2018). Любовь и страсть в семейных отношениях. Москва: Альпина Паблишер
- Чернова Л. Ю. (2016). Психология счастья в семейных отношениях. Москва: Когито- Центр.