

УДК 159.9:316.6

Власова Р.А.

студент

Митина Г.В., к.ф.н.

доцент кафедры возрастной психологии

Башкирский государственный педагогический университет им.

М.Акмуллы

Россия, Уфа

ФАКТОРЫ И КРИТЕРИИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ У ЖЕНЩИН: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Аннотация. В статье рассматриваются основные факторы, влияющие на удовлетворенность браком у женщин, а также критерии, через которые женщины оценивают качество супружеских отношений. Проведен теоретический анализ современных отечественных и зарубежных исследований. Показано, что удовлетворенность браком формируется под влиянием нескольких взаимосвязанных факторов: эмоциональной близости, распределения семейных ролей, уровня поддержки, качества коммуникации, финансовой устойчивости семьи и субъективного ощущения безопасности в отношениях. Отдельное внимание уделяется изменению представлений о браке в условиях современной социальной среды.

Ключевые слова: брак, удовлетворенность браком, семейные отношения, женщины, эмоциональная близость, семейные роли, коммуникация.

Vlasova R.A.

Student

Mitina G.V., PhD.

Associate Professor of the Department of Developmental Psychology

Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla

Russia, Ufa

FACTORS AND CRITERIA OF MARITAL SATISFACTION IN WOMEN: A THEORETICAL ANALYSIS

Abstract. The article examines the main factors influencing marital satisfaction in women, as well as the criteria through which women evaluate the quality of marital relationships. A theoretical analysis of recent Russian and foreign studies published in recent years is presented. It is shown that marital satisfaction is shaped not by a single factor, but by a combination of interconnected influences, including emotional intimacy, distribution of family roles, level of support, quality of communication, financial stability of the family, and the subjective sense of security within the relationship. Particular attention is paid to the transformation of perceptions of marriage in the context of the modern social environment.

Keywords: marriage, marital satisfaction, family relationships, women, emotional intimacy, family roles, communication.

Проблема удовлетворенности браком в последние годы все чаще рассматривается не только в рамках семейной психологии, но и в контексте

социальных изменений, которые затрагивают представления о партнерстве, распределении ролей и эмоциональной близости. Для женщин вопрос качества брака обычно связан не столько с формальным наличием семьи, сколько с субъективным ощущением психологического комфорта, поддержки и устойчивости отношений. Именно поэтому один и тот же тип семейной организации может восприниматься разными женщинами совершенно по-разному.

Интерес к данной теме усилился после периода пандемии и последующих социальных изменений, когда исследователи зафиксировали рост эмоционального напряжения внутри семей, увеличение числа конфликтов и одновременно повышение значимости эмоциональной поддержки между супругами. Современные работы все чаще показывают, что удовлетворенность браком у женщин напрямую связана с качеством повседневного взаимодействия, а не только с внешними характеристиками семьи – уровнем дохода, длительностью брака или наличием детей¹.

В психологической литературе удовлетворенность браком обычно определяется как субъективная оценка женщиной собственного семейного опыта. При этом речь идет не об отдельной эмоции, а о более сложном состоянии, включающем чувство стабильности, эмоциональной безопасности, принятия и удовлетворения значимых потребностей. Важно, что критерии такой оценки со временем изменяются. Если ранее устойчивость брака часто воспринималась как главная ценность сама по себе, то сейчас все большее значение приобретают эмоциональная вовлеченность партнера, уважение личных границ и ощущение психологического равенства.

В отечественной психологии тема семейного благополучия давно связывается не только с устойчивостью брака, но и с тем, насколько человек

¹ Ильдарханова Ч.И. Российская модель брака: возрастной и гендерный профиль // Народонаселение. – 2024. – Т. 27, № 2. – С. 120.

чувствует себя эмоционально включённым в отношения. В работах Т.В. Якимовой внимание обращалось на то, что восприятие брака во многом зависит от совпадения ожиданий супругов: представлений о поддержке, семейных обязанностях и самом характере отношений². Л.Б. Шнейдер позже писал о том, что даже при внешне благополучной семье ощущение неудовлетворённости может постепенно нарастать, если один из партнёров чувствует эмоциональную отдалённость или несправедливое распределение ролей³. В современных исследованиях эта проблема рассматривается уже шире – через эмоциональное состояние женщины, её ощущение ценности внутри семьи и качество повседневного взаимодействия с супругом.

На уровень удовлетворенности браком сильно влияет то, насколько супруги сохраняют душевную близость и умеют эмоционально откликаться друг на друга. Для женщин особенно характерно связывать семейное благополучие с возможностью говорить открыто, получать эмоциональную поддержку и строить отношения на доверии. Когда в паре не хватает участия, есть эмоциональная отстраненность и переживания другого человека регулярно остаются без внимания, удовлетворенность союзом снижается шаг за шагом, причем так бывает и в семьях, где нет серьезных материальных затруднений.

В эмпирических исследованиях показано, что эмоциональная опора выступает фактором непосредственного действия и тем самым укрепляет прочность брачного союза. Особенно ясно ее роль проявляется в ситуациях психологического напряжения, чрезмерной рабочей нагрузки и жизненных кризисов. Когда женщина видит вовлеченность супруга в преодоление повседневных и душевных затруднений, ее оценка отношений, как правило,

² Якимова Т. В. Психология семьи: учебник и практикум для вузов / Т. В. Якимова. – Москва: Юрайт, 2024. – С. 156.

³ Шнейдер Л. Б. Семейная психология: учебник для вузов / Л. Б. Шнейдер. – 6-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2026. – С. 135.

оказывается существенно выше. Под поддержкой подразумевают не только практическое содействие в отдельных вопросах, но и настроенность партнера на разговор, сопереживание и общее разбирательство трудностей⁴.

Зарубежные авторы также всё чаще рассматривают удовлетворённость браком как результат ежедневного эмоционального контакта между супругами. Так, В.В. Jardine и его соавторы связывают устойчивость отношений с уровнем эмоционального интеллекта партнёров⁵. Исследователи отмечают, что способность замечать эмоциональное состояние другого человека и спокойно реагировать на конфликт снижает напряжённость внутри семьи. W. Wider в своих работах приходит к похожему выводу: женщины заметно выше оценивают отношения, в которых сохраняются эмоциональная близость и ощущение внутренней поддержки, даже если семья сталкивается с внешними трудностями⁶.

В семейной системе хорошо видно, как распределяются повседневные и организационные задачи. Хотя представления о ролях мужчин и женщин постепенно меняются, большая часть домашней работы по-прежнему ложится на женщин. Когда декларируемая модель паритета расходится с практическим распределением обязанностей, нередко возникает длительное внутреннее напряжение. Женщина способна сохранять внешнюю устойчивость союза, одновременно воспринимая супружество как источник эмоциональной пустоты.

Наибольшая острота явления заметна там, где на одной женщине одновременно лежат и работа, и основная организация домашнего быта. При

⁴ Ростовцева М.В., Артюхова Т.Ю., Суворова Н.В., Авдеева Т.Г. Взаимосвязь личных установок и удовлетворенности браком в молодых семьях // Психология и психотехника. – 2022. – № 2. – С. 61.

⁵ Jardine B. B., Vannier S., Voyer D. Emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A systematic review and meta-analysis // Personality and Individual Differences. – 2022. – Vol. 196. – Article 111713. – DOI: 10.1016/j.paid.2022.111713.

⁶ Wider W., Chua B. S., Mutang J. A. et al. Associations between intimacy in relationships and marital satisfaction across gender and in different durations of relationship // Cogent Psychology. – 2025.

таком распределении ролей психологическое истощение нередко затрагивает и брачный союз. Исследования показывают, сам по себе высокий объем занятости не уменьшает удовлетворенность браком, при том, что супруги воспринимают домашние дела как общую обязанность. Напряжение чаще возникает, когда женщина не получает признания вклада, который она вносит в жизнь семьи. На первый план здесь выходит коммуникационная составляющая. То, каким образом выстраиваются разговоры в семейной среде, непосредственно сказывается на том, каким видится брак. Для женщин особенно значимы уважительная форма обращения, умение партнера рассматривать спорные обстоятельства без напора и готовность вырабатывать решение вместе. Напротив, систематические упреки, пренебрежение чувствами и подчеркнутая холодность постепенно создают переживание психологической отстраненности⁷.

Ряд исследователей связывает качество брачного союза с уровнем развития у супругов навыков эмоциональной осознанности. Когда оба партнера умеют верно распознавать собственные переживания и без искажений откликаются на эмоциональный опыт другого, отношения в семье обретают большую прочность. Для женщин подобная сторона имеет высокую значимость, в пространстве семьи проявления чуткости к чувствам нередко воспринимаются ими как свидетельство подлинной вовлеченности партнера в союз.

Денежная сторона семейной жизни тоже заслуживает внимания. Нестабильность в финансовой сфере не всегда ведет к внутренним спорам, однако длительный дефицит ресурсов усиливает эмоциональную уязвимость всей семьи. Для женщин значим не только размер дохода, но и внутреннее чувство безопасности и защищенности. Когда денежные решения

⁷ Невеличко Л.Г. Семья и родительство как условие стабильности современного общества // Власть и управление на Востоке России. – 2024. – № 1(106). – С. 113.

принимаются совместно и без скрытности, качество отношений оценивают выше.

Современные исследования все настойчивее показывают, что эмоциональное и психическое состояние женщины тесно связано с тем, насколько благополучно складывается общение супругов. Когда в паре закрепляются контроль, психологическое принижение и зависимые отношения, внутренняя удовлетворенность постепенно ослабевает, даже когда семья внешне сохраняется. Немалую роль здесь играет и то, как сама женщина оценивает свою значимость внутри союза, такое восприятие способно усиливать либо ослаблять ощущение семейной гармонии.

Оценка того, каким должен быть брачный союз для женщины, не укладывается в единый стандарт, на нее влияют возраст, культурная среда, жизненный опыт, уровень образования и личные ожидания. В одних случаях решающим оказывается эмоциональное сближение, в других – надежность избранника, участие обоих родителей в воспитании детей либо ощущение устойчивости. Исследования почти неизменно показывают, прочные связи складываются там, где женщине проявляют уважение к ее потребностям и не ограничивают ее автономию.

Итоги теоретического рассмотрения показывают, сводить удовлетворенность в браке к одному-единственному основанию нельзя. Это результат сложного взаимодействия эмоциональных, социальных, экономических и личностных условий. Причем сами критерии удовлетворенности постепенно смещаются от формального сохранения семьи к качеству внутреннего взаимодействия между супругами.

Современное понимание брака все больше строится вокруг идеи партнерства. Женщины значительно чаще ожидают от семейных отношений эмоциональной включенности, совместного принятия решений и

психологической поддержки. В связи с этим традиционные модели семьи, основанные исключительно на жестком распределении ролей, все реже воспринимаются как безусловно удовлетворяющие.

Интересно, что современные российские исследования показывают и изменение самого отношения женщин к браку. Ч.И. Ильдарханова отмечает, что сегодня семейные отношения всё реже воспринимаются исключительно как социальная обязанность или необходимость. Для многих женщин гораздо важнее становятся эмоциональный комфорт, уважительное отношение и возможность чувствовать себя полноценным участником партнёрских отношений, а не просто исполнителем семейных ролей.

Таким образом, удовлетворенность браком у женщин представляет собой многокомпонентное явление, в котором сочетаются эмоциональные, коммуникативные и социальные аспекты семейной жизни. Наиболее устойчивыми оказываются отношения, в которых сохраняются уважительное взаимодействие, эмоциональная поддержка, справедливое распределение обязанностей и возможность открытого диалога. Именно эти критерии сегодня все чаще становятся определяющими при оценке качества брака.

Использованные источники:

1. Ильдарханова Ч.И. Российская модель брака: возрастной и гендерный профиль // Народонаселение. – 2024. – Т. 27, № 2. – С. 120–134.
2. Колесникова Г. И. Социология и психология семьи : учебник для вузов / Г. И. Колесникова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 263 с.
3. Невеличко Л.Г. Семья и родительство как условие стабильности современного общества // Власть и управление на Востоке России. – 2024. – № 1(106). – С. 112–120.

4. Ростовцева М. В., Артюхова Т. Ю., Суворова Н. В., Авдеева Т. Г., Федорова Е. П. Исследование связи между личными установками, уровнем самоактуализации и удовлетворенностью браком в семейных парах // Психология и психотехника. – 2022. – № 4. – С. 61–76.
5. Шнейдер Л. Б. Семейная психология : учебник для вузов / Л. Б. Шнейдер. – 6-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2026. – 488 с.
6. Якимова Т. В. Психология семьи: учебник и практикум для вузов / Т. В. Якимова. – Москва: Юрайт, 2024. – 346 с.
7. Jardine B. B., Vannier S., Voyer D. Emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A systematic review and meta-analysis // Personality and Individual Differences. – 2022. – Vol. 196. – Article 111713. – DOI: 10.1016/j.paid.2022.111713.
8. Wider W., Chua B. S., Mutang J. A. et al. Associations between intimacy in relationships and marital satisfaction across gender and in different durations of relationship // Cogent Psychology. – 2025.