

## ВЗАИМОСВЯЗЬ СЕМЕЙНЫХ ТРАДИЦИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СУПРУГОВ

*Каримжанова Камила, Абдувахидова Махбуба,  
Мелибаева Марьям, Рихсибоева Нилюфар*

*Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека*

В современном обществе проблема психологического благополучия семьи приобретает всё большую актуальность. Это связано с тем, что социальные изменения, изменение семейных ценностей, рост психологических нагрузок и трансформация традиционных представлений о браке оказывают значительное влияние на взаимоотношения супругов. Несмотря на то что семья остаётся одной из важнейших социальных и психологических ценностей человека, уровень устойчивости супружеских отношений во многом зависит от психологического состояния супругов и факторов, которые способствуют сохранению гармонии в семье.<sup>1</sup>

Особый интерес в этом контексте представляет взаимосвязь семейных традиций и психологического благополучия супругов. Семейные традиции выступают не только культурным элементом жизни семьи, но и важным психологическим фактором, влияющим на эмоциональную близость, уровень взаимопонимания и устойчивость супружеских отношений.<sup>2</sup> Именно поэтому изучение данной проблемы позволяет глубже понять механизмы формирования гармоничных отношений между супругами. Психологическое благополучие супругов рассматривается как сложное и многомерное явление, которое включает эмоциональные, когнитивные, поведенческие и ценностные аспекты. Оно проявляется в удовлетворённости браком, чувстве безопасности, доверии, эмоциональной близости и способности супругов


<sup>1</sup> Волкова А. Н. Психология семьи : учебник для студентов вузов. — М. : Академия, 2011. — 288 с.

<sup>2</sup> Сатир В. Как строить себя и свою семью. — М. : Педагогика-Пресс, 2000. — 224 с.

конструктивно взаимодействовать друг с другом. В современной психологии всё чаще подчёркивается, что благополучие семьи определяется не отсутствием конфликтов, а способностью супругов совместно преодолевать трудности и сохранять эмоциональную связь. Анализ научной литературы показывает, что психологическое благополучие супругов формируется под влиянием различных факторов. К ним относятся личностные особенности супругов, характер их общения, стиль взаимодействия, совпадение жизненных ценностей, социальные условия и особенности семейной структуры.<sup>3</sup> Однако особое значение в формировании психологического благополучия супругов имеют семейные традиции, которые способствуют укреплению эмоциональной близости и формированию устойчивых отношений. Семейные традиции представляют собой устойчивые формы совместной деятельности супругов, которые повторяются на протяжении длительного времени и имеют для них особое значение. Они формируют чувство стабильности, эмоциональной защищённости и принадлежности к семье. Благодаря традициям создаётся положительный эмоциональный фон, который способствует укреплению супружеских отношений.

Психологическое благополучие супругов представляет собой важный показатель гармонии семейных отношений. Оно проявляется в эмоциональной устойчивости, удовлетворённости браком, доверии, взаимопонимании и способности супругов поддерживать друг друга. Благополучие супругов формируется не только под влиянием личностных особенностей, но и в процессе их взаимодействия. Это означает, что психологическое благополучие носит системный характер и зависит от качества отношений между супругами. Особое значение для формирования психологического благополучия супругов имеют семейные традиции. Традиции способствуют укреплению эмоциональной связи между

<sup>3</sup> Алешина Ю. Е. Психология супружеских отношений : учебное пособие. — М. : Академический проект, 2006. — 256 с.



супругами, создают чувство стабильности и повышают уровень доверия. Совместные праздники, семейные ритуалы, традиции общения и совместного проведения времени формируют положительный эмоциональный фон и способствуют укреплению отношений.

Семейные традиции выполняют важные функции в жизни семьи. Они способствуют укреплению эмоциональной близости между супругами, формированию семейной идентичности, снижению уровня конфликтов и повышению удовлетворённости браком. Благодаря традициям супруги начинают воспринимать себя как единое целое, что способствует укреплению их отношений. Кроме того, семейные традиции выполняют стабилизирующую функцию. Они создают ощущение предсказуемости и устойчивости семейных отношений, что особенно важно в условиях социальной нестабильности. В период жизненных трудностей именно традиции помогают супругам сохранить эмоциональную связь и поддерживать друг друга. Психологическое благополучие супругов также зависит от этапа семейной жизни. На разных этапах брака супруги сталкиваются с различными трудностями, которые могут влиять на уровень их психологического благополучия. Однако именно семейные традиции помогают сохранять устойчивость отношений на всех этапах семейной жизни. Семейные традиции можно рассматривать как важный психологический ресурс, который способствует формированию гармоничных супружеских отношений. Они помогают укреплять эмоциональную близость, формируют чувство стабильности и повышают уровень психологического благополучия супругов.<sup>4</sup>

Анализ научной литературы по проблеме психологического благополучия супругов позволяет сделать вывод о том, что психологическое благополучие является сложным и многомерным явлением, которое формируется под влиянием различных факторов. Оно зависит не только от

<sup>4</sup> Черников А. В. Системная семейная психотерапия. — М. : Класс, 2007. — 384 с.



личностных особенностей супругов, но и от характера их взаимодействия, уровня доверия, эмоциональной близости и совпадения жизненных ценностей. В ходе изучения научных источников было установлено, что семейные традиции играют важную роль в формировании психологического благополучия супругов.<sup>5</sup> Они способствуют укреплению эмоциональной связи, повышают уровень доверия, снижают уровень конфликтов и формируют чувство стабильности в семье. Семьи, в которых сохраняются и поддерживаются семейные традиции, отличаются более высоким уровнем психологического благополучия супругов. Можно сделать вывод о том, что семейные традиции являются одним из важнейших факторов психологического благополучия супругов и играют значительную роль в формировании гармоничных семейных отношений. Изучение данной проблемы позволяет глубже понять механизмы формирования устойчивых супружеских отношений и может стать основой для дальнейшего исследования в рамках дипломной работы.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

- 1 Андреева Т. В. Психология семьи : учебное пособие. — СПб. : Питер, 2010. — 336 с.
- 2 Алешина Ю. Е. Психология супружеских отношений : учебное пособие. — М. : Академический проект, 2006. — 256 с.
- 3 Боулби Дж. Привязанность и утрата. — М. : Гардарики, 2003. — 480 с.
- 4 Варга А. Я. Психология семейных отношений : учебное пособие. — М. : Когито-Центр, 2001. — 192 с.
- 5 Волкова А. Н. Психология семьи : учебник для студентов вузов. — М. : Академия, 2011. — 288 с.

<sup>5</sup> Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений : курс лекций. — М. : Академический проект, 2007. — 368 с

6 Минухин С. Семья и семейная терапия. — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2004. — 320 с.

7 Сатир В. Как строить себя и свою семью. — М. : Педагогика-Пресс, 2000. — 224 с.

8 Черников А. В. Системная семейная психотерапия. — М. : Класс, 2007. — 384 с.

9 Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений : курс лекций. — М. : Академический проект, 2007. — 368 с.

10 Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. — СПб. : Питер, 2008. — 656 с.

11 Рифф К. Психологическое благополучие личности // Психологический журнал. — 1995. — № 2. — С. 3–14.

12 Чеботарева Е. Ю. Психология семьи и брака : учебное пособие. — М. : Юрайт, 2013. — 240 с.

13 Вацлавик П. Прагматика человеческого общения. — М. : Апрель-Пресс, 2000. — 288 с.

14 Кернберг О. Отношения любви: норма и патология. — М. : Класс, 2001. — 336 с.

15 Готтман Дж. Семь принципов счастливого брака. — М. : Эксмо, 2016. — 352 с.

