

# Супружеские пары: значение психологического благополучия и субъективного одиночества для чувств любви

*Е. Г. Трошихина*

Санкт-Петербургский государственный университет,  
Российская Федерация 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9

**Для цитирования:** *Трошихина Е. Г.* Супружеские пары: значение психологического благополучия и субъективного одиночества для чувств любви // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2024. Т. 14. Вып. 1. С. 113–127. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.107>

В психологии не ослабевают внимание к супружеским парам. В основном чувства любви изучаются как предиктор, а психологическое благополучие — как эффект удовлетворенности отношениями. Поскольку чувство любви изменчиво, цель данного исследования — изучить половозрастные особенности и предикторы любви к партнеру; хотя гипотетически удовлетворенность отношениями — наиболее сильный предиктор чувств любви, психологическое благополучие и субъективное одиночество партнеров тоже имеет значение. Выборку составили 387 супружеских пар со стажем брака от полугода до 50 лет. Методы: Шкала любви и симпатии З. Рубина; Шкала психологического благополучия К. Рифф, Шкала субъективного одиночества Д. Рассела; Самооценка удовлетворенности отношениями с шестью вопросами на когнитивную (удовлетворенность, желание сохранить отношения, расстаться) и эмоциональную (негативные эмоции, напряжение, страх одиночества) составляющие. Проведены дисперсионный, корреляционный, факторный и регрессионный анализ. Результаты: респонденты в целом имеют высокий уровень чувств любви, удовлетворенности отношениями и психологического благополучия, причем сходный у обоих супругов. Однако у мужчин чувства любви сильнее, чем у женщин, и стабильны на протяжении брака. Наиболее выраженные чувства любви и низкая удовлетворенность отношениями в период 3–7 лет брака. Удовлетворенность отношениями и психологическое благополучие партнера выступили предикторами чувств любви к партнеру у обоих супругов; специфичный предиктор для мужчин — низкий уровень субъективного одиночества, а для женщин — чувства любви супруга к ней, его субъективное одиночество и собственный страх одиночества (остаться одной без партнера). Супруги, высказывающие желание развестись, отличаются слабыми чувствами любви к партнеру, мужчины не удовлетворены отношениями, и у обоих супругов снижен уровень психологического благополучия: женщины недостаточно компетентны, мужчины затрудняются в постановке жизненных целей, и у обоих супругов низкий уровень самопринятия.

*Ключевые слова:* брак, романтическая любовь, удовлетворенность отношениями, психологическое благополучие, субъективное одиночество, страх одиночества.

## Введение

В психологии не ослабевают интерес к изучению супружеских пар. Исторически древний институт брака, несмотря на сегодняшние культурные перемены, остается фундаментальным социальным образованием, направленным на поддер-

жание общества, а супружество — непреходящей ценностью, придающей смысл близким взаимоотношениям.

К глобальной оценке семейного счастья и стабильности всех аспектов брака относится параметр удовлетворенности браком. Данная характеристика давно изучается в различных контекстах (А. Г. Харчев, С. И. Голод, В. В. Столин, Н. Н. Обозов и другие). Выявлено, что удовлетворенность браком зависит от многих причин: социально-экономических факторов, успешности прохождения кризисов развития семьи, в том числе связанных с заботой о детях, продолжительности отношений (Abreu-Afonso et al., 2022). В одних исследованиях обнаружена U-образная кривая зависимости удовлетворенности браком от семейного стажа (Алешина, 1987), другие показали, что для большинства пар удовлетворенность браком не снижается со временем (Karney, Bradbury, 2020).

Для удовлетворенности браком важны психологические факторы, такие как согласованность семейных ролей, использование конструктивных стратегий решения конфликтов, позитивная коммуникация (Abreu-Afonso et al., 2022); сходство ценностных ориентаций, совместимость супругов, такие личностные качества, как доброжелательность, открытость опыту, способность контролировать свою жизнь (Tavacol et al., 2017; Фомина, Прошляков, 2022). Особенно благоприятны чувства симпатии, любви, взаимное уважение и эмоциональное притяжение супругов (Кожухарь, 2021; Kazim, Rafique, 2021). Но и удовлетворенность браком, в свою очередь, позитивно сказывается на чувствах любви (Abreu-Afonso et al., 2022).

Несмотря на множество исследований в этой области, удовлетворенность браком как категория, зависящая от столь многочисленных факторов, остается неопределенной (Abreu-Afonso et al., 2022). Более узкое понятие — удовлетворенность супружескими отношениями означает переживание положительных эмоций и чувств, высокую оценку привлекательности партнера, желание сохранить отношения, при этом происходит когнитивная оценка альтернативных вариантов на тот случай, если отношения прекратятся: быть в одиночестве, с друзьями, начать новые отношения (Cassepp-Borges, 2021). Постоянные негативные эмоции и напряжение, связанное с чувствами раздражения, обиды, разочарования, снижают удовлетворенность отношениями. Лонгитюдное 16-летнее исследование пар показало, что супруги, сообщившие о значительном напряжении в первый год брака или о его возрастании с первого года, обладали более низким семейным благополучием. Причем женщины более чувствительны к напряжению обоих партнеров, поэтому эскалация напряжения особенно вредна для удовлетворенности отношениями и счастья жен в браке (Manalel et al., 2019),

О тонких чувствах пишут поэты и философы и во все времена люди ищут формулу любви. В счастливых союзах любовь выступает основным мотивом вступления в брак (Харчев, Мацковский, 1978). Продолжающаяся любовь оказалась значимым предиктором непрерывности длительных отношений (Cassepp-Borges, 2021). Другие исследователи отмечают угасание любовных чувств со временем, что иногда приводит к разводам (Langeslag, Surti, 2022). Надо сказать, что стремление избавиться от одиночества тоже находится среди мотивов заключения брака (Харчев, Мацковский, 1978). Люди часто приравнивают чувство одиночества к одинокому существованию и связывают с отсутствием любви. Однако только у людей, не состоящих в отношениях, чувство одиночества вызывает желание найти партнера,

а субъективно одинокие люди, состоящие в браке, сначала обращаются к своему партнеру за социальной поддержкой, вниманием и привязанностью, а не ищут другого партнера (Liu et al., 2020).

Исследования выявили связь удовлетворенности супружескими отношениями с благополучием личности в плане стабильности, низкого уровня депрессии, высокой самооценки, оптимизма и субъективным благополучием как интегральным показателем удовлетворенности жизнью и преобладания позитивных эмоций, а в последние годы начинается изучение взаимосвязи с психологическим благополучием (Kazim, Rafique, 2021; Позняков, Поддубный, 2023). Отличительной чертой психологического или эвдемонического благополучия психологи считают активность, принятие жизненных вызовов, готовность к самоизменениям (Goodman et al., 2020; Ryff et al., 2021; Гришина, 2022). В концепции К. Рифф психологическое благополучие, помимо самопринятия, компетентности, позитивных отношений с людьми, содержит компоненты, отражающие процесс индивидуации: автономность, жизненные цели и направленность на личностный рост. В ряде исследований удовлетворенность отношениями оказалась значимым предиктором психологического благополучия супругов (Grevenstein et al., 2019; Singh et al., 2023). Показано, что большинство пожилых супружеских пар с высокой удовлетворенностью браком психологически благополучны (Novak et al., 2023).

Исследования связи семейного статуса и психологического благополучия показали преимущество тех, кто находится в постоянном браке, по сравнению с разведенными и холостыми людьми. Однако иные исследования обнаружили, что одинокие и вступившие в повторный брак психологически чувствуют себя не хуже, чем постоянно состоящие в браке, а согласно другим результатам, только у женщин, но не мужчин, повторно вступивших в брак или никогда не состоявших в браке, более высокий уровень психологического благополучия (Hsu, Barrett, 2020). К тому же стабильные, но несчастливые браки не редкость, и выявлено, что они наносят ущерб не только здоровью, но и психологическому благополучию супругов (Charman, Guven, 2016).

Обобщая, можно сказать, что в основном изучаются чувства любви как предиктор, а психологическое благополучие — как эффект удовлетворенности отношениями и браком. На наш взгляд, правомерно задуматься о том, что укрепляет чувства любви в браке. Многие психологи, например Э. Фромм, К. Г. Юнг, Д. Винникотт, писали, что любовь — это душевное состояние заинтересованности в развитии любимого человека, что любовь — это искусство, требующее доброты, интуиции, преданности и внутренней силы. На таком представлении основана парадигма романтической любви З. Рубина. По сравнению с другими концепциями, такими как треугольная теория любви Р. Стернберга или когнитивно-поведенческие стили любви, концепция и шкала З. Рубина направлены на понимание дружественной любви между партнерами, что предполагает отношения доверия, заботы, привязанности и близости (Orosz et al., 2015).

Любовь — особое чувство, созревающее параллельно с развитием личности и приобретением опыта взаимоотношений. В представленных исследованиях показано, какое большое значение имеют взаимные чувства и позитивное общение супругов для сохранения брака, однако остается открытым вопрос, насколько важно для цементирующих чувств любви к партнеру удовлетворенность супружески-

ми отношениями и какое значение имеет психологическое благополучие каждого из супругов.

Цель данного исследования: изучить половозрастные особенности чувств любви супружеской пары и прояснить значение психологического благополучия и субъективного одиночества супругов для чувств любви.

Гипотезы исследования:

1. Супруги имеют сходный уровень выраженности чувств любви и удовлетворенности отношениями, и он выше при значительной продолжительности брака.
2. Хотя наиболее сильным позитивным предиктором чувства любви к партнеру является удовлетворенность отношениями, высокое психологическое благополучие тоже состоит в числе предикторов, а роль субъективного одиночества неоднозначна.
3. У супругов, проявляющих желание развестись, помимо слабых чувств любви, снижен уровень психологического благополучия.

Задачи исследования:

1. Выявить гендерные различия психологического благополучия и субъективного одиночества, а также половозрастные различия в удовлетворенности отношениями и чувствах любви супругов.
2. Определить значение удовлетворенности отношениями, психологического благополучия и субъективного одиночества для чувств любви мужчин и женщин.
3. Раскрыть особенности характеристик удовлетворенности и психологического благополучия супругов в парах, проявляющих желание развестись.

## Методы

В исследовании участвовало 387 супружеских пар со стажем брака от полугода до 50 лет. Для 85 % респондентов это первый брак, для 15 % — второй. Средний возраст мужчин  $M = 38$  лет, женщин  $M = 35$  лет. Более 80 % респондентов имеют высшее образование. Нет детей у 33 % пар, у 27 % супругов один ребенок, у 31 % двое детей и 9 % семей имеют трех и более детей. Набор данных проводился индивидуально с каждым респондентом.

В целях исследования с учетом этапов развития семьи выделены группы: со стажем брака до 3 лет, 3–7 лет, 7–15 лет и 15–50 лет (23, 27, 27 и 23 % от общей выборки супружеских пар соответственно). Стаж брака увеличивается с возрастом, и в группе людей, состоящих в браке более 15 лет, нет молодежи, что естественно, тем не менее среди тех, кто в браке состоит меньше 3 лет, 5 % мужчин и 4 % женщин в возрасте от 30 до 40 лет и по 1 % старше 40 лет. В супружеских парах мужчины в среднем на три года старше своих жен. Показатели возраста и стажа брака сильно коррелируют ( $p < 0,001$ ), что говорит о преимущественно равных браках в выборке.

Использовались методики: Шкала любви и симпатии З. Рубина (Алешина и др., 1987), Шкала психологического благополучия К. Рифф (Жуковская, Трошихина, 2011); Шкала субъективного одиночества (Russell et al., 1978). Для изучения удовлетворенности отношениями предложено оценить по 10-балльной шкале шесть вопросов, из которых три относятся к когнитивной оценке (насколько вы удовлетворены отношениями с партнером, хотите остаться в отношениях, расстаться

с партнером) и три отражают эмоциональную сторону (уровень выраженности негативных чувств, напряженности отношений и страха стать одиноким).

Результаты исследования обработаны при помощи пакета IBM SPSS Statistics, версия 23, с использованием описательных статистик, Т-критерия Стьюдента для зависимых выборок, критерия U Манна — Уитни, дисперсионного анализа с повторными измерениями, факторного анализа методом главных компонент и регрессионного анализа.

## Результаты

Сравнительный анализ показателей психологического благополучия и субъективного одиночества выявил гендерные различия (табл. 1).

Мужчины демонстрируют более высокий уровень автономности и компетентности, а женщины — личностного роста и позитивных отношений, однако общий уровень психологического благополучия превышает 200 баллов в обеих группах, что свидетельствует о высоком значении показателя. Уровень субъективного одиночества попадает в диапазон низких значений (0–20 баллов), гендерных различий не выявлено. Одноименные мужские и женские шкалы коррелируют друг с другом ( $0,001 < p < 0,01$ ). Следовательно, в целом у мужчин и женщин высокое психологическое благополучие и низкое субъективное одиночество, причем выраженность характеристик сходна у обоих супругов.

Выявлена значительная удовлетворенность отношениями в браке (табл. 2). Средние значения показателей удовлетворенности отношениями очень высокие, а параметров негативных чувств и напряженности отношений — низкие (возможный разброс от 0 до 10 баллов). Значимых гендерных различий не выявлено, все одноименные мужские и женские шкалы сильно положительно коррелируют друг с другом ( $p < 0,002$ ).

С целью дальнейшего анализа методом главных компонент с суммарной дисперсией 60,6% выявлено три фактора удовлетворенности отношениями (табл. 3).

Таблица 1. Средние значения показателей психологического благополучия и субъективного одиночества

Шкалы	Мужчины		Женщины		Т	р
	М	SD	М	SD		
Автономность	<b>32,67</b>	5,42	31,25	5,45	3,872	< 0,001
Компетентность	<b>31,42</b>	5,40	30,44	5,52	2,801	0,005
Личностный рост	35,79	5,07	<b>36,65</b>	4,60	-2,681	0,008
Позитивные отношения	33,67	5,93	<b>35,59</b>	5,94	-4,791	0,000
Жизненные цели	34,61	6,18	34,97	5,90	-0,942	0,347
Самопринятие	33,75	6,11	33,58	6,47	0,454	0,650
Психологическое благополучие	201,90	24,66	202,49	24,40	-0,515	0,607
Субъективное одиночество	11,45	9,04	11,95	9,37	-0,387	0,699

Таблица 2. Средние значения самооценочных показателей удовлетворенности отношениями

Самооценочные шкалы	Мужчины		Женщины	
	М	SD	М	SD
Удовлетворенность отношениями	8,56	1,81	8,44	1,73
Желание сохранить брак	9,15	1,86	9,23	1,79
Желание развестись	1,26	2,40	1,08	2,30
Негативные эмоции (боль, страдания)	2,11	2,29	2,32	2,41
Напряженность отношений	2,39	2,21	2,68	2,14
Страх одиночества (остаться без партнера)	4,70	3,33	4,96	3,47

Таблица 3. Факторы удовлетворенности отношениями мужчин и женщин

Факторы	1	2	3
Удовлетворенность мужчин отношениями	-0,819	-	-
Напряженность отношений для мужчин	0,630	-	-
Негативные эмоции мужчин	0,625	-	-
Желание мужчин сохранить брак	-0,625	-	-
Удовлетворенность женщин отношениями	-	-0,799	-
Желание женщин сохранить брак	-	-0,721	-
Негативные эмоции женщин	-	0,668	-
Напряженность отношений для женщин	-	0,574	-
Желание мужчин развестись	-	-	0,790
Желание женщин развестись	-	0,554	0,610

Примечания: Метод выделения факторов: метод максимального правдоподобия. Метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера. Вращение сошлось за 7 итераций.

В первый фактор (24,3 %) вошли показатели удовлетворенности отношениями мужчин, во второй фактор (24,1 %) — женщин. Один из полюсов этих факторов говорит о позитивной оценке отношений, эмоциональной легкости и теплоте общения, желании сохранить брак, а другой полюс — о неудовлетворенности отношениями, эмоциональном напряжении и болезненных чувствах. Третий фактор (12,2 %) составили шкалы желания пары развестись. Показатель «страх стать одиноким, остаться без партнера» не вошел ни в один из факторов, и в дальнейшем мы будем рассматривать его как отдельный.

Для каждого респондента были подсчитаны индивидуальные значения 1-го и 2-го факторов и с целью выявления половозрастных различий проведен дисперсионный анализ для парных выборок в зависимости от длительности брака (рис. 1).

В группе мужчин статистической значимости достигают различия средних значений фактора удовлетворенности отношениями между теми мужчинами, которые находятся в браке не более трех лет, и теми, кто состоит в браке от трех до семи лет ( $F = 3,912; p = 0,50$ ). А в группе женщин различие между теми, кто состоит

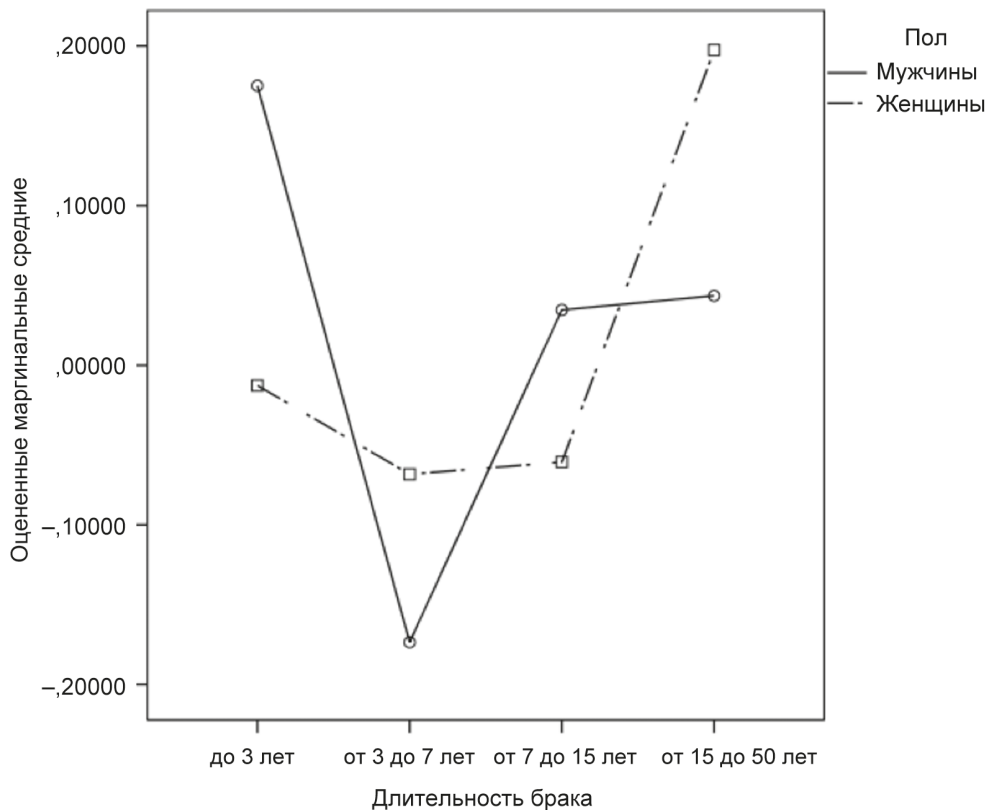


Рис. 1. Средние значения факторов удовлетворенности отношениями мужчин (1-й фактор) и женщин (2-й фактор) в зависимости от длительности брака

Таблица 4. Средние значения шкал любви и симпатии у мужчин и женщин

Шкалы	Мужчины		Женщины	
	М	SD	М	SD
Любовь	24,05	3,28	22,97	3,52
Симпатия	22,21	3,28	22,12	3,36
Любовь и симпатия	23,13	3,00	22,54	3,15

в браке от трех до семи лет, и женщинами со стажем брака более 15 лет приближается к значимому. Графики сходны, поскольку имеют U-образную форму, и наименьшая удовлетворенность отношениями наблюдается в период 3–7 лет.

Параметры чувств любви и симпатии к партнеру находятся на высоком уровне (возможный разброс значений от 8 до 28 баллов) (табл. 4). Все показатели коррелируют ( $p < 0,001$ ).

Дисперсионный анализ различий средних значений общего показателя любви и симпатии у мужчин и женщин в зависимости от продолжительности брака выявил значимые различия (эффект взаимодействия  $F = 3,423$ ;  $p = 0,017$ ) (рис. 2).



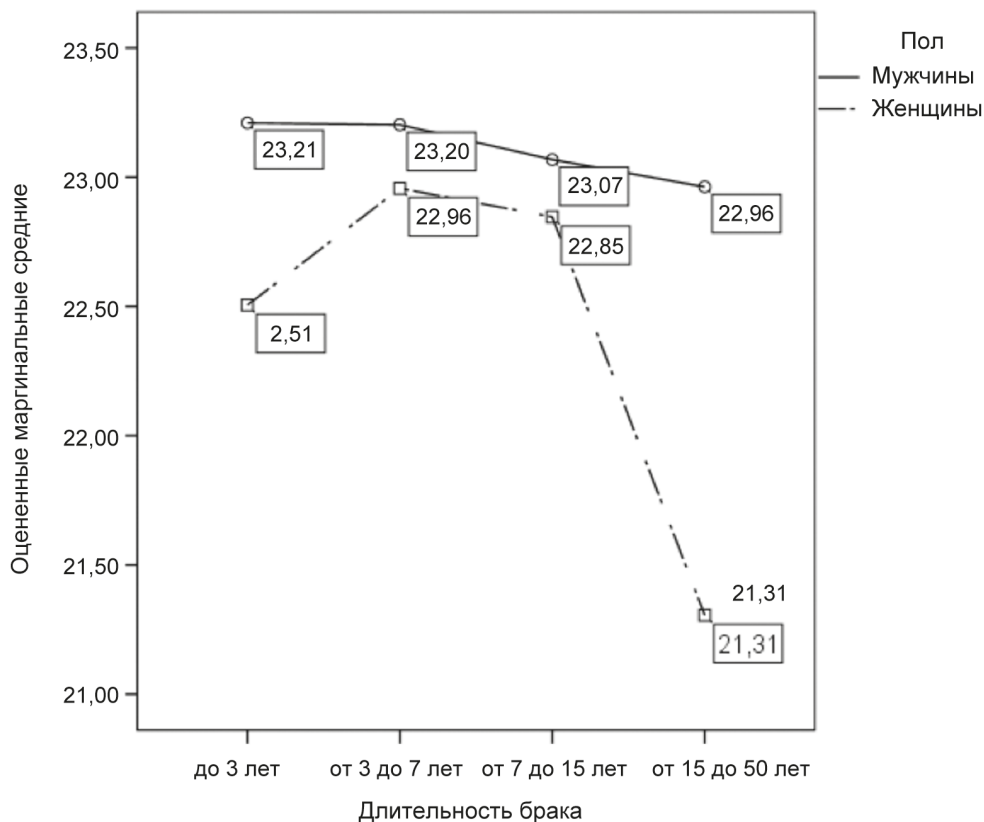


Рис. 2. Средние значения показателей любви и симпатии супругов с разным стажем брака

У мужчин чувства любви и симпатии сильнее, и они не меркнут с возрастом и длительностью отношений, тогда как у женщин не только слабее, но и снижаются после 15-летнего стажа брака и различия при сравнении с интенсивностью чувств в период 3–7 лет брака достигают уровня значимости (критерий Шеффе  $p = 0,11$ ).

Для изучения предикторов чувств любви был проведен регрессионный анализ. В качестве зависимых переменных выступали показатели любви и симпатии одного из супругов, а предикторов — показатели удовлетворенности отношениями (факторы 1, 2), страха одинокости (остаться без партнера), психологического благополучия, субъективного одиночества, любви и симпатии партнера (табл. 5).

Любовь и симпатия мужчин описывается регрессионной моделью, объясняющей 52% общей дисперсии. Выявлено три предиктора: с положительным знаком — удовлетворенность отношениями мужчин и психологическое благополучие женщин, а с отрицательным — субъективное одиночество мужчин. Любовь и симпатия женщин описывается регрессионной моделью, объясняющей 41% общей дисперсии. Анализ обнаружил большее число предикторов, и все с положительным знаком. Женские шкалы: удовлетворенность отношениями и страх одинокости



Таблица 5. Результаты регрессионного анализа для показателя «любовь и симпатия» мужчин и женщин

Пол	Бета	T	Знач.	Допуск
<b>Мужчины</b>				
(Константа)	–	8,708	< 0,001	–
Удовлетворенность мужчин отношениями	0,530	6,851	< 0,001	0,935
Субъективное одиночество мужчин	–0,264	–3,277	0,002	0,857
Психологическое благополучие женщин	0,218	2,793	0,006	0,913
<b>Женщины</b>				
(Константа)	–	2,833	0,006	–
Удовлетворенность женщин отношениями	0,381	3,851	< 0,001	0,715
Любовь и симпатия мужчин	0,313	3,295	0,001	0,775
Субъективное одиночество мужчин	0,313	3,012	0,003	0,648
Психологическое благополучие мужчин	0,289	2,956	0,004	0,729
Страх одиночества женщин	0,181	2,027	0,046	0,875

и мужские шкалы: любовь и симпатия, субъективное одиночество и психологическое благополучие.

Полученные регрессионные модели могут быть интерпретированы так: для чувств любви супругов наиболее важна удовлетворенность отношениями, отсутствие негативных чувств и напряженности. Любовь и симпатия мужчины повышают чувства любви женщины к нему, что нехарактерно в отношении мужчин. Субъективное одиночество мужчины снижает его чувства к жене, тогда как любовь женщины, напротив, усиливается. Уровень субъективного одиночества женщин не сказывается на чувствах любви.

У женщин страх остаться без партнера усиливает любовь и симпатию к мужу, а для мужчин страх одиночества не имеет значения для чувств любви. Психологическое благополучие партнера повышает любовь и симпатию к нему.

По результатам факторного анализа удовлетворенности отношениями был получен третий фактор «желание пары развестись» (см. табл. 3). Полученные индивидуальные оценки фактора для каждого респондента позволили выделить среди супружеских пар те, которые выразили желание развестись хотя бы в малой степени, и выявить их отличия с помощью критерия Манна — Уитни (табл. 6).

В парах, которые высказывают желание развестись, по сравнению с теми, кто полностью отрицает такие намерения, существенно слабее чувства любви и симпатии и ниже уровень психологического благополучия обоих супругов, меньше удовлетворенность мужчин отношениями. Снижение психологического благополучия у женщин вызвано нехваткой компетентности, у мужчин — скудостью жизненных целей и у обоих супругов — малым самопринятием. По таким характеристикам, как возраст, длительность брака, количество детей, а также уровень страха одиночества и субъективного одиночества не выявлено значимых различий.

## Обсуждение результатов

В исследовании приняли участие люди, находящиеся преимущественно в первом браке разной продолжительности. В целом в парах выявлен высокий уровень удовлетворенности отношениями, любви и симпатии к партнеру. Отношения супругов наполнены теплотой общения и желанием сохранить отношения. Такие союзы, видимо, более прочные, чем пары, где «один партнер любит, а другой позволяет себя любить».

Для мужчин и женщин в выборке в целом характерно высокое психологическое благополучие и низкий уровень субъективного одиночества, причем сходство супругов по выраженности этих характеристик подтверждает важность совместности партнеров для прочности брака.

Зависимость удовлетворенности отношениями от стажа совместной жизни выражается U-образной кривой, что согласуется с данными, полученными Ю.Е. Алешиной (1987) в отношении удовлетворенности браком. Такую U-образную кривую автор связывает с появлением различных семейных кризисов. Наиболее низкая удовлетворенность отношениями обоих партнеров отмечается в период от 3 до 7 лет брака. В этот период брака большинству супругов выборки 30–40 лет и перед ними стоят возрастные задачи профессиональной реализации, рождения и воспитания детей, материального обеспечения семьи, а иногда необходимости заботиться о престарелых родителях, кроме того, это период кризиса середины жизни. Поэтому неудивительно, что в период 3–7 лет брака люди эмоционально более уязвимы, испытывают больше напряженности в отношениях и болезненных чувств, чаще проявляют недовольство. После трех лет совместной жизни супруги уже видят друг друга без ауры влюбленности, «розовых очков» проекций. Они больше узнают партнера в процессе общения, замечают неприглядные стороны друг в друге и затем в самих себе. Это период испытания отношений на прочность. Интересно, что в этот период чувства любви и симпатии у мужчин и женщин сильные, а у женщин наиболее выраженные по сравнению с другими этапами брака. Можно предположить, что именно взаимная любовь позволяет сохранить брак, несмотря на трудности. Эти результаты согласуются с данными исследования близких отношений мужчин и женщин в разные возрастные периоды. Выявлено, что близкие отношения, включающие удовлетворение потребности в любви и привязанности, в доверии и чувстве принадлежности, характеризуются наибольшей амбивалентностью эмоциональной окраски именно в период 26–40 лет (Тихомирова и др., 2023).

Хотя любовь — это магия, ее основания трудно найти, она может прийти ниоткуда и исчезнуть в никуда, выявлены характеристики, способствующие сохранению чувств любви в плане доверия, привязанности, желания помочь партнеру. В первую очередь это удовлетворенность отношениями, отсутствие болезненных чувств и напряженности, однако психологическое благополучие тоже имеет значение. Любовь сильнее, если супруг/супруга обладает компетентностью, способностью опираться на свое мнение, умеет создавать гармоничные отношения с людьми, имеет цели в жизни, стремится к саморазвитию и принимает свои сильные и слабые стороны.

Есть и различия. Любовь мужчины к жене сильнее выражена, если ему несвойственно чувство одиночества. А у женщины любовь сильнее, если муж не

только психологически благополучен, но еще и чувствует себя одиноким и всеми покинутым, считает, что его на самом деле никто по-настоящему не понимает, и если при этом он проявляет чувства любви и симпатии именно к ней, и женщина боится потерять такого партнера. С течением времени мужчина стареет и ее любовь меркнет, хотя удовлетворенность отношениями увеличивается. У мужчин иначе: любовь не только вообще сильнее, чем у супруги, но и не тускнеет с длительностью отношений.

В выборке присутствуют только 20 % пар, которые подумывают о расставании. По сравнению с прочными союзами они отличаются существенно меньшим проявлением симпатии и любви к партнеру, что вполне ожидаемо. Для желаний пары расстаться определенное значение имеет неудовлетворенность отношениями скорее мужчин, чем женщин. Значимые различия получены по уровню психологического благополучия: у людей, задумывающихся о разводе, он снижен, для обоих супругов характерно недостаточное самопринятие, вдобавок женщины не чувствуют себя компетентными, а мужчины затрудняются в постановке целей.

Можно сказать, что в неустойчивых браках партнеры чувствуют меньше любви и симпатии друг к другу, чаще проявляют негативные эмоции. Если мужчина неудовлетворен отношениями, то вопрос о разводе встает чаще, чем если женщина чувствует себя недостаточно комфортно в браке. Видимо, женщины более толерантны к негативным проявлениям и напряженности в отношениях, чем мужчины. Кроме того, о разводе чаще задумываются пары, в которых каждый из супругов неудовлетворен собой, в которых мужчины считают собственные дела бессмысленными и не видят жизненной перспективы, а женщины не чувствуют возможности исправить обстоятельства, наладить жизнь семьи. Видимо, оба возлагали большие надежды на брак, рассчитывали, что он изменит жизнь к лучшему, принесет внутреннее ощущение благополучия, но этого не случилось. Супруги разочарованы в ходе своей жизни и это усугубляет разочарование в брачном союзе.

## **Выводы**

Респонденты, принявшие участие в исследовании, в целом имеют высокий уровень чувств любви, удовлетворенности отношениями и психологического благополучия, причем у обоих супругов он сходный. У мужчин чувства любви и симпатии более выражены и не ослабевают, а у женщин интенсивность чувств снижается в длительном браке. Период 3–7 лет брака — это время наименьшей удовлетворенности отношениями, но и ярких чувств любви.

Общими предикторами любви и симпатии каждого супруга являются удовлетворенность отношениями и психологическое благополучие партнера. Специфичный предиктор чувств любви мужчин к супруге — низкий уровень субъективного одиночества, а женщин к супругу — его чувства любви к ней, его субъективное одиночество и собственный страх стать одинокой.

В парах, высказывающих желание развестись, мужья не удовлетворены отношениями, у обоих супругов слабые чувства любви и снижено психологическое благополучие: женщины недостаточно компетентны, мужчины затрудняются в постановке жизненных целей, и у обоих партнеров низкий уровень самопринятия.

## Ограничения

В основном в выборку вошли социально и психологически благополучные супружеские пары, преимущественно состоящие в первом браке с широким диапазоном его длительности, и полученные данные могут рассматриваться как нормативные для дальнейших исследований. Увеличение выборки за счет пар, состоящих во вторичном браке, незарегистрированных отношениях, распавшихся союзах, и людей одиноких позволит лучше понять превратности чувств любви мужчины и женщины.

## Литература

- Алешина Ю. Е. Цикл развития семьи: исследование и проблемы // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 1987. № 2. С. 18–26.
- Алешина Ю. Е., Гозман Л. Я., Дубовская Е. М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. М.: Изд-во Московского университета, 1987.
- Гришина Н. В. Самоизменения: ситуационные детерминанты // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2022. Т. 12. Вып. 2. С. 172–185. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.206>
- Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32, № 2. С. 82–93.
- Кожухарь Г. С. Качество межличностных отношений и удовлетворенность браком молодых людей // Социальная психология и общество. 2021. Т. 12, № 1. С. 143–161. <https://doi.org/10.17759/sps.2021120110>
- Позняков В. П., Поддубный С. Е. Личностные особенности молодых людей, партнеров в парах с разным статусом близких отношений // Ярославский педагогический вестник. 2023. № 2 (131). С. 119–128. [http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X\\_2023\\_2\\_131\\_119](http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X_2023_2_131_119)
- Тихомирова Е. В., Самохвалова А. Г., Сапорова М. В., Хазова С. А. Специфика близких отношений на разных этапах взрослости в современном мире // Российский психологический журнал. 2023. № 20 (2). С. 185–210. <https://doi.org/10.21702/rpj.2023.2.12>
- Фомина Н. А., Прошляков И. А. Гармонизация направленности личности женщин для повышения их удовлетворенности браком // Человек и образование. 2022. № 3. С. 86–98. <http://dx.doi.org/10.54884/S181570410023216-2>
- Харчев А. Г., Мацковский М. С. Современная семья и ее проблемы. М.: Статистика, 1978.
- Abreu-Afonso J., Ramos M. M., Queiroz-Garcia I., Leal I. How couple's relationship lasts over time? A model for marital satisfaction // Psychological Reports. 2022. No. 125 (3). P. 1601–1627. <https://doi.org/10.1177/00332941211000651>
- Cassepp-Borges V. Should I stay or should I go? Relationship satisfaction, love, love styles and religion compatibility predicting the fate of relationships // Sexuality and Culture. 2021. No. 25. P. 871–883. <https://doi.org/10.1007/s12119-020-09798-2>
- Chapman B., Guven C. Revisiting the relationship between marriage and wellbeing: Does marriage quality matter? // Journal of Happiness Studies. 2016. No. 17 (2). P. 533–551. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9607-3>
- Goodman F. R., Disabato D. J., Kashdan T. B. Reflections on unspoken problems and potential solutions for the well-being juggernaut in positive psychology // The Journal of Positive Psychology. 2020. Vol. 16. P. 831–837. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818815>
- Grevenstein D., Bluemke M., Schweitzer J., Aguilar-Raab C. Better family relationships — higher well-being: The connection between relationship quality and health related resources // Mental Health and Prevention. 2019. No. 14. P. 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.mph.2019.200160>
- Hsu T. L., Barrett A. E. The association between marital status and psychological well-being: Variation across negative and positive dimensions // Journal of Family Issues. 2020. No. 41 (11). P. 2179–2202. <https://doi.org/10.1177/0192513X20910184>
- Karney B. R., Bradbury T. N. Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: Challenging conventional wisdom // Journal of Marriage and Family. 2020. No. 82 (1). P. 100–116. <https://doi.org/10.1111/jomf.12635>

- Kazim S. M., Rafique R. Predictors of marital satisfaction in individualistic and collectivist cultures: A mini review // *Journal of Research in Psychology*. 2021. No. 3 (1). P. 55–67. <https://doi.org/10.31580/jrp.v3i1.1958>
- Langeslag S. J. E., Surti K. Increasing love feelings, marital satisfaction, and motivated attention to the spouse // *Journal of Psychophysiology*. 2022. No. 36 (4). P. 199–214. <https://doi.org/10.1027/0269-8803/a000294>
- Liu W., Guo Z., Chen R. Lonely heart? Warm it up with love: The effect of loneliness on singles' and non-singles' conspicuous consumption // *European Journal of Marketing*. 2020. No. 54 (7). P. 1523–1548. <https://doi.org/10.1108/EJM-01-2018-0054>
- Manalel J. A., Birditt K. S., Orbuch T. L., Antonucci T. C. Beyond destructive conflict: Implications of marital tension for marital well-being // *Journal of Family Psychology*. 2019. No. 33 (5). P. 597–606. <https://doi.org/10.1037/fam0000512>
- Novak J. R., Wilson S. J., Ermer A. E., Harper J. M. Aging together: Dyadic profiles of older couples' marital quality, psychological well-being, and physical health // *Journal of Social and Personal Relationships*. 2023. No. 40 (6). P. 1897–1919. <https://doi.org/10.1177/02654075221135451>
- Orosz G., Szekeres A., Kiss Z. G., Farkas P., Roland-Lévy C. Elevated romantic love and jealousy if relationship status is declared on Facebook\* // *Front. Psychol.* 2015. No. 6. P. 214. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00214>
- Russell D., Peplau L. A., Ferguson M. L. Developing a measure of loneliness // *Journal of Personality Assessment*. 1978. No. 42. P. 290–294. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203\\_11](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11)
- Ryff C. D., Boylan J. M., Kirsch J. A. Eudaimonic and hedonic well-being: an integrative perspective with linkages to sociodemographic factors and health // *Measuring Well-Being: Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities* / M. T. Lee, L. D. Kyzanskiy, T. J. VanderWeele (eds). Oxford: Oxford University Press, 2021. P. 92–135.
- Singh Y., Gupta V., Srivastava A. K. Marital conflict, health, and well-being among couples // *International Journal of Indian Psychology*. 2023. No. 11 (1). P. 1098–1110. <https://doi.org/10.25215/1101.112>
- Tavakol Z., Nikbakht Nasrabadi A., Behboodi Moghadam Z., Salehiniya H., Rezaei E. A review of the factors associated with marital satisfaction // *Galen Medical Journal*. 2017. No. 6 (3). P. 197–207. <https://doi.org/10.31661/gmj.v6i3.641>

Статья поступила в редакцию 1 сентября 2023 г.;  
рекомендована к печати 23 ноября 2023 г.

Контактная информация:

Трошихина Евгения Германовна — канд. психол. наук; e.troshikhina@gmail.com

## Married couples: The significance of psychological wellbeing and subjective loneliness for feelings of love

E. G. Troshikhina

St. Petersburg State University,  
7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation

**For citation:** Troshikhina E. G. Married couples: The significance of psychological wellbeing and subjective loneliness for feelings of love. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2024, vol. 14, issue 1, pp. 113–127. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.107> (In Russian)

Married couples are attracting attention of psychologists. Generally, feelings of love are studied as a predictor, and psychological wellbeing as an effect of relationship satisfaction. Since feelings of love change in time, the purpose of this research is to study gender and age differ-

\* Meta is recognized as an extremist organization in Russian Federation.

ences and identify predictors of love for spouse. Although relationship satisfaction probably is the strongest predictor of love, the psychological wellbeing and subjective loneliness also matters. 387 couples with marriage duration from six months to 50 years were studied. Methods: Rubin's love and liking scale; Psychological wellbeing scale (Ryff), Loneliness scale (Russell et al.); self-report of relationship satisfaction with cognitive (satisfaction, desire to maintain marriage, divorce) and emotional (negative feelings, tension, fear of parting) issues. Dispersion, correlation, factorial and regression analysis were used. Results: Men's love is stronger than women's one and more stable throughout marriage. The lowest relationship satisfaction and the most pronounced love were found in 3–7 years of marriage. Common predictors of love for a partner are relationship satisfaction and the partner's psychological wellbeing; a specific predictor for men is a low level of subjective loneliness, and for women it is the husband's love for her, his subjective loneliness and her fear of parting. Spouses who express a desire to divorce are characterized by weak love for a partner, men are not satisfied with the relationship and both spouses have a reduced level of psychological wellbeing: women are not competent enough, men have difficulty setting life goals, and both partners have low self-acceptance.

*Keywords:* marriage, romantic love, relationship satisfaction, psychological wellbeing, subjective loneliness, fear of parting.

## References

- Abreu-Afonso, J., Ramos, M. M., Queiroz-Garcia, I., Leal, I. (2022). How couple's relationship lasts over time? A model for marital satisfaction. *Psychological reports*, 125 (3), 1601–1627. <https://doi.org/10.1177/00332941211000651>
- Aleshina, Yu. E. (1987). The cycle of family development: Research and problems. *Vestnik of Moscow University*. Ser. 14. Psychology, 2, 18–26. (In Russian)
- Aleshina, Yu. E., Gozman, L. Ya., Dubovskaya, E. M. (1987). *Socio-psychological Methods of Studying Marital Relations*. Moscow, Moscow University Press. (In Russian)
- Cassepp-Borges, V. (2021). Should I stay or should I go? Relationship satisfaction, love, love styles and religion compatibility predicting the fate of relationships. *Sexuality and Culture*, 25, 871–883. <https://doi.org/10.1007/s12119-020-09798-2>
- Chapman, B., Guven, C. (2016). Revisiting the relationship between marriage and wellbeing: Does marriage quality matter? *Journal of Happiness Studies*, 17 (2), 533–551. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9607-3>
- Fomina, N. A., Proshlyakov, I. A. (2022). Harmonizing women's personality to increase their satisfaction with marriage. *Man and Education*, 3, 86–98. <http://dx.doi.org/10.54884/S181570410023216-2> (In Russian)
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B. (2020). Reflections on unspoken problems and potential solutions for the well-being juggernaut in positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 16, 831–837. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818815>
- Grevenstein, D., Bluemke, M., Schweitzer, J., Aguilar-Raab, C. (2019). Better family relationships — higher well-being: The connection between relationship quality and health related resources. *Mental Health and Prevention*, 14, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.MPH.2019.200160>
- Grishina, N. V. (2022). Self-changes: Situational determinants. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 12 (2), 172–185. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.206> (In Russian)
- Hsu, T. L., Barrett, A. E. (2020). The association between marital status and psychological well-being: Variation across negative and positive dimensions. *Journal of Family Issues*, 41 (11), 2179–2202. <https://doi.org/10.1177/0192513X20910184>
- Karney, B. R., Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: Challenging conventional wisdom. *Journal of Marriage and Family*, 82 (1), 100–116. <https://doi.org/10.1111/jomf.12635>
- Kazim, S. M., Rafique, R. (2021). Predictors of marital satisfaction in individualistic and collectivist cultures: a mini review. *Journal of research in psychology*, 3 (1), 55–67. <https://doi.org/10.31580/jrp.v3i1.1958>
- Kharchev, A. G., Matskovsky, M. S. (1978). *Modern family and its problems*. Moscow: Statistika Publ. (In Russian)



- Kozhukhar, G. S. (2021). The quality of interpersonal relationships and satisfaction with the marriage of young people. *Social Psychology and Society*, 12 (1), 143–161. <https://doi.org/10.17759/sps.2021120110> (In Russian)
- Langeslag, S. J. E., Surti, K. (2022). Increasing love feelings, marital satisfaction, and motivated attention to the spouse. *Journal of Psychophysiology*, 36 (4), 199–214. <https://doi.org/10.1027/0269-8803/a000294>
- Liu, W., Guo, Z., Chen, R. (2020). Lonely heart? Warm it up with love: The effect of loneliness on singles' and non-singles' conspicuous consumption. *European Journal of Marketing*, 54 (7), 1523–1548. <https://doi.org/10.1108/EJM-01-2018-0054>
- Manalel, J. A., Birditt, K. S., Orbuch, T. L., Antonucci, T. C. (2019). Beyond destructive conflict: Implications of marital tension for marital well-being. *Journal of Family Psychology*, 33 (5), 597–606. <https://doi.org/10.1037/fam0000512>
- Novak, J. R., Wilson, S. J., Ermer, A. E., Harper, J. M. (2023). Aging together: Dyadic profiles of older couples' marital quality, psychological well-being, and physical health. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40 (6), 1897–1919. <https://doi.org/10.1177/02654075221135451>
- Orosz, G., Szekeres, Á., Kiss, Z. G., Farkas, P., Roland-Lévy, C. (2015). Elevated romantic love and jealousy if relationship status is declared on Facebook\*. *Front. Psychol.* 6, 214. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00214>
- Poznyakov, V. P., Poddubny, S. E. (2023). Personal characteristics of young people, partners in couples with different status of close relationships. *Yaroslavl pedagogical bulletin*, 2, 119–128. [http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X\\_2023\\_2\\_131\\_119](http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X_2023_2_131_119) (In Russian)
- Russell, D., Peplau, L. A., Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 290–294. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203\\_11](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11)
- Ryff, C. D., Boylan, J. M., Kirsch, J. A. (2021). Eudaimonic and hedonic well-being: An integrative perspective with linkages to sociodemographic factors and health. In: Lee M. T., Kybzansky, L. D., VanderWeele, T. J. (eds). *Measuring Well-Being: Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities* (pp. 92–135). Oxford, Oxford University Press.
- Singh, Y., Gupta, V., Srivastava, A. K. (2023). Marital conflict, health, and well-being among couples. *International Journal of Indian Psychology*, 11 (1). <https://doi.org/10.25215/1101.112>
- Tavakol, Z., Nikbakht Nasrabadi, A., Behboodi Moghadam, Z., Salehiniya, H., Rezaei, E. (2017). A review of the factors associated with marital satisfaction. *Galen Medical Journal*, 6 (3), 197–207. <https://doi.org/10.31661/gmj.v6i3.641>
- Tikhomirova, E. V., Samokhvalova, A. G., Saporovskaya, M. V., Khazova, S. A. (2023). Specifics of close relationships at different stages of adulthood in the modern world. *Russian psychological journal*, 20 (2), 185–210. <https://doi.org/10.21702/rpj.2023.2.12>
- Zhukovskaya, L. V., Troshikhina, E. G. (2011). C. Ryff's scale of Psychological Well-being. *Psychological Journal*, 32 (2), 82–93. (In Russian)

Received: September 1, 2023  
Accepted: November 23, 2023

#### Author's information:

*Evgenia G. Troshikhina* — PhD in Psychology; [e.troshikhina@gmail.com](mailto:e.troshikhina@gmail.com)

---

\* Meta is recognized as an extremist organization in Russian Federation.