

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра общей и
консультативной психологии

наименование кафедры

«Психологические особенности супружеских отношений

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

В ДИСТАНТНЫХ СЕМЬЯХ»

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА

студентки 3 курса 374 группы

направления
(специальности)

37.04.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Герешенко Кристины Валерьевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

К.псих.н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

М.М. Орлова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Д.псих.н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов, 2024

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Исследования различных аспектов супружеских отношений уже стали важным направлением психологии. В частности, изучаются факторы семейного благополучия: стадия жизненного цикла семьи, ее ролевая структура, принадлежность ее членов к тем или иным социальным группам и пр. (Андреева Т.В., Акинина Е.Б., Белугина М.А., Бородина В.Н., Бугаева А.М., Волобуев Я.В., Иванов М.В., Мельникова Д.А., Платонова З.Н.)

В последнее время возрос научный интерес к изучению влияния профессиональной реализации супругов на психологический климат в их семье. Существует ряд профессий, накладывающих существенный отпечаток на образ жизни не только самих работников, но и их близких. Особую группу представляют виды трудовой деятельности, предполагающие длительное пребывание вне дома. Такие профессии остаются востребованными в связи с научно-техническим прогрессом, освоением новых территорий и пр. Эти профессии незаменимы, требуют физического, морального и интеллектуального труда. Кроме того, они предъявляют определенные требования к обоим супругам, такие, как готовность к долгим разлукам, высокий уровень доверия, психологическая гибкость, автономность, толерантность к фрустрации и т.п.

Семьи, характеризующиеся длительными разлуками супругов в связи со спецификой трудовой деятельности, получили название дистантных. В психологической литературе, посвященной исследованиям этого феномена, акцент делается на влияние подобной семейной структуры на стиль воспитания детей, специфику детско-родительских отношений, возникновение проблем в формировании психологической зрелости у детей, испытывающих нехватку личностного общения с одним из родителей. Тем временем, именно супружеские отношения являются основой функционирования и развития семьи, в том числе феномена родительства. Супружеские отношения включают в себя систему разнообразных установок,

особенностей восприятия брака, понимание и принятие друг друга, совместную выработку решений, особенности совладания с кризисными ситуациями, которые перенимаются подрастающим поколением.

Супружеские отношения должны способствовать психологической защите и поддержке человека в условиях высокого уровня притязательности современного общества. Однако в последнее время все больше исследователей отмечают, что семья как социальный институт переживает кризис, а близкие отношения становятся все более хрупкими, а порой вовсе не востребованными, поскольку сами по себе являются ресурсоемкими и требующими дополнительной ответственности. В связи с этим наблюдается ориентация молодежи на внесемейные ценности и индивидуальные достижения.

В дистантных семьях любая стрессовая ситуация усугубляется главной их особенностью - частыми разлуками, которые сопровождаются постоянной реорганизацией семьи, необходимостью во многих случаях вдали от партнера полагаться на себя, не всегда имея возможность прибегнуть к совместному решению трудностей. Уязвимость семейных отношений при их высокой значимости в жизни человека приводит к необходимости изучения факторов их здорового развития, стратегий эффективного семейного совладания с различного рода стрессорами.

Таким образом, исследование супружеских отношений в дистантных семьях является ценным как для обогащения научных представлений о них, так и с целью разработки рекомендаций и программ помощи им в решении трудных жизненных ситуаций.

Целью настоящего исследования является изучение психологических особенностей супружеских отношений в дистантной семье.

Объект – супружеские отношения.

Предмет – специфика супружеских отношений в дистантных семьях.

Основная гипотеза – супружеские отношения в дистантных семьях имеют определенную специфичность по сравнению с супружескими отношениями в недистантных семьях.

Для подтверждения основной гипотезы были выдвинуты **частные предположения**:

1) уровень удовлетворенности браком в дистантных и недистантных семьях имеет статистически значимое различие;

2) психологический климат, особенности взаимодействия, основные ценности и установки в супружеских отношениях имеют весомые различия между группами дистантных и недистантных семей;

3) супруги из дистантных семей отличаются в выборе стратегий совместного совладающего поведения по сравнению с представителями недистантных семей.

Достижение намеченной цели и проверка гипотезы предполагает решение следующих **задач**:

Теоретические

1. Рассмотрение феномена семьи в рамках системного подхода;
2. Анализ факторов, влияющих на благополучие семьи;
3. Детальное изучение концепции семейного совладания;
4. Определение понятия и особенностей феномена дистантной семьи.

Эмпирические

1. Формирование репрезентативной выборки, включающей достаточное число респондентов в каждой из двух групп – представителей дистантных и недистантных семей;
2. Подбор, обоснование и апробация психодиагностических методик, направленных на изучение уровня удовлетворенности браком,

психологического климата в семье и часто используемых стратегий семейного совладания респондентов обеих групп;

3. Установление достоверных различий между группами респондентов и корреляционных связей внутри каждой группы семей, проведение сравнительного анализа;

4. Осуществление интерпретации результатов, сопоставление их с ранее зафиксированными в научных публикациях результатами исследований по данной теме;

5. Составление рекомендаций для супругов из дистантных семей по вопросу совместного совладания с трудными жизненными ситуациями.

Теоретической основой исследования послужили: теория стресса (Г. Селье, Р. Лазарус); когнитивно-поведенческая концепция совладающего поведения личности (Р. Лазарус, С. Фолкман); отечественный подход к психологическому совладанию с трудными жизненными ситуациями (Л.А. Китаев-Смык, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер, Р.М. Грановская), концепция семейного совладания (Е.В. Куфтяк); теории семейных систем (М. Боуэн, С. Минухин, Д. Олсон, Э.Г. Эйдемиллер, А.В. Черников); концепции социально-клинических аспектов психологии семьи и теоретико-эмпирические достижения в исследованиях семьи и брака (А. Б. Холмогорова, А.Г. Лидерс, Э.Г. Эйдемиллер, Л.Б. Шнейдер, Н.И. Олифиревич, В.Н. Дружинин, О.А. Карабанова, Т.В. Андреева, Р. Хилл, П. Босс); результаты современных исследований феномена дистантной семьи (Н.Н. Бахтина, В.П. Серкин, В.В. Гриценко, Е.Н. Диденко, А.Л. Цынцарь и др.).

Методы исследования. Теоретические: анализ, сопоставление и обобщение современных исследований феномена семьи отечественных и зарубежных психологов. **Эмпирические:** опросник удовлетворенности браком, ОУБ, В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко (1984); методика Шкала семейного окружения, ШСО (Family Environmental Scale, FES) R. Moos,

В. Моос в адаптации С.Ю. Куприянова (1985); методика Супружеский копинг (Marital Coping Inventory, MCI) М. Боуман в адаптации Е.В. Куфтык (2009).

Методы обработки данных включили использование U-критерия Манна-Уитни, коэффициента ранговой корреляции Спирмена, факторного и кластерного и частотного анализа с помощью компьютерной программы для статистической обработки данных IBM SPSS Statistics 23.0; анализ полученных результатов.

Эмпирическая база исследования состоит из ответов 64 респондентов в возрасте от 25 до 37 лет (16 дистантных и 16 недистантных семей).

Этапы исследования. 1. Вначале была изучена психологическая литература по теме феномена семьи, а также конкретно дистантной семьи. Рассмотрены фундаментальные теории, современные отечественные и зарубежные исследования, взгляды ученых на данную проблему. Выявлены спорные или недостаточно разработанные вопросы. 2. На втором этапе работы был обоснован выбор методов исследования, сформирована репрезентативная выборка респондентов, применены психодиагностические тесты. 3. Далее полученные результаты были систематизированы, подвергнуты статистической обработке и интерпретации.

Эмпирическая база исследования состоит из ответов 64 респондентов в возрасте от 25 до 37 лет (16 дистантных и 16 недистантных семей).

Надежность, обоснованность и достоверность выводов обусловлена организацией исследования, соответствующей его целям и задачам; формированием репрезентативной выборки; использованием взаимодополняющих диагностических инструментов; применением статистических методов обработки данных; согласованностью результатов эмпирического исследования с теоретическими положениями; соответствием полученных результатов тем данным, которые были ранее опубликованы в научной литературе.

Научная новизна исследования заключается в выявлении особенностей супружеских отношений в дистантных семьях по сравнению с недистантными семьями в контексте их семейного совладания.

Практическая значимость заключается в возможности применения на практике полученных результатов для разработки плана психологического консультирования несовладающих с трудностями дистантных семей.

Апробация результатов исследования заключается в написании научной статьи: «Психологические особенности супружеских отношений в дистантных семьях: материалы XIV ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии (16 февраля 2024 г., Саратов) / Саратов: ИЦ «Наука», 2024 - 376 с.», а также выступлении на XIV ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент» (Саратов, 16 февраля 2024 года).

Структура и объём диссертации. Работа изложена на 133 страницах и состоит из введения, четырех глав (3 главы в теоретической части и 1 глава в эмпирической), выводов, заключения, библиографических источников и приложений. Список литературы включает 123 источника. Текст диссертации содержит таблицы и графики.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** обоснована актуальность темы диссертационного исследования, сформулированы цели, задачи и гипотезы, определены объект и предмет, описаны теоретическая, методологическая и эмпирическая база, научная новизна и практическая значимость работы, а также указаны сведения о ее апробации.

Глава I. «Семья как система». В параграфе 1.1 «**Системный подход в психологии**» дана краткая историческая справка о внедрении системного подхода в психологическую науку благодаря таким ученым, как Л.

Берталанфи, И. Пригожин, Г Хакен, П.К. Анохин, П.В. Симонов, Б.Ф. Ломов, Г. Бейтсон и др. Понимание системы как комплекса взаимодействующих элементов было использовано для изучения психологических феноменов, а также отдельных личностей и социальных групп. **Параграф 1.2 «Феномен семьи с точки зрения системного подхода»** отражает основные положения данного научного направления применительно к рассматриваемому феномену. В **параграфе 1.3 «Теории системной семейной терапии»** дана одна из классификаций школ семейной терапии, предложенная Р. Левантом: 1) ориентированные на историю; 2) ориентированные на структуру/процесс; 3) ориентированные на переживания. Кратко отражены положения фундаментальных теорий системной семейной терапии Мюррея Боуэна и Сальвадора Минухина. Раскрыто содержание следующих понятий: *эмоциональная система, функциональная позиция, уровень дифференцированности Я, триангуляция и пр.; структура семьи, иерархия, внутренние и внешние границы, подсистемы.* **Параграф 1.4 «Характеристики семьи, рассматриваемые в системном подходе»** основан на моделях семейной диагностики Э.Г. Эйдемиллера, А.В. Черникова, А.Б. Холмогоровой и др. Обозначены функции семьи: *воспитательная, хозяйственно-бытовая, эмоциональная, функция духовного (культурного) общения, функция первичного социального контроля и сексуально-эротическая.* Определено, каким образом для диагностики текущего состояния семейной системы анализируются ее состав, внутренние и внешние границы, иерархия, подсистемы, альянсы и коалиции, гибкость, сплоченность, ролевое распределение. В **параграфе 1.5 «Жизненный цикл семьи»** описаны условные этапы эволюции семьи и требования, предъявляемые каждым из них. Отмечено, что решение задач очередного этапа требует серьезной перестройки в процессах взаимодействия и ролевом распределении, как следствие, проблемы, нерешенные на предыдущих стадиях развития семейной системы, осложняют последующие кризисные периоды. В **параграфе 1.6 «Нормативные и ненормативные кризисы семьи»** рассматриваются

переходные моменты между стадиями жизненного цикла, понимаемые как *нормативные*. *Ненормативный семейный кризис* определен как связанный с переживанием негативных жизненных событий, осложняющий процесс адаптации к изменениям. В **параграфе 1.7 «Типология семей»** выделены модели *нормальной, реальной, типичной, идеальной и дисфункциональной* семей. В зависимости от конкретной организации семьи рассмотрены такие ее разновидности, как традиционная, детоцентрическая и демократическая. В **параграфе 1.8 «Удовлетворенность браком»** приведены многочисленные исследования параметров, влияющих на качество супружеских отношений с точки зрения ее участников (Н.Г. Юркевич, В.И. Иванова, Т.В. Андреева, А.В. Толстова, Е.Б. Назарова и др.)

Глава II. «Супружеский копинг». В **параграфе 2.1 «Понятие стресса в психологии»** рассмотрен механизм реагирования человека на событие, которое он оценивает как угрозу его благополучию в зависимости от имеющихся в его распоряжении ресурсов. **Параграф 2.2 «Понятие копинга (совладающего поведения)»** дает понимание возможностей личности активно преобразовывать трудную жизненную ситуацию или нивелировать понесенный ущерб. В **параграфе 2.3 «Основные подходы к изучению копинга»** представляет различные ракурсы рассмотрения феномена совладания в современной психологической науке. В **параграфе 2.4 «Классификация видов копинга»** описаны проблемно-ориентированный, социально-ориентированный копинг и избегание. Установлено, что любая стратегия совладания направлена, прежде всего, либо на преодоление негативного эмоционального состояния, либо на активное преобразование критической ситуации, в связи с чем различают также эмоционально- и проблемно-ориентированный копинг. **Параграф 2.5 «Критерии совладающего поведения»** представляет понимание копинга в качестве осознанного и произвольного поведения, направленного на взвешенное решение проблемы. **Параграф 2.6 «Соотношение механизмов психологической защиты и совладающего поведения»** отражает взгляды

ученых, в частности, Р.М. Грановской, на проблему иерархической структуры реагирования на стрессовую ситуацию. **Параграф 2.7 «Ресурсы в контексте совладающего поведения»** характеризует здоровье, материальные блага, систему мировоззрения и пр. как источники сил для успешного преодоления трудностей. Показано, что семейная поддержка также может рассматриваться в качестве значимого психологического и практического ресурса. В **параграфе 2.8 «Когнитивная концепция стресса Р. Лазаруса и АВС-Х модель семейного кризиса Р. Хилла»** отмечено, что существенным компонентом поведения людей под влиянием стрессора в обеих концепциях является оценка происходящего и собственных ресурсов преодоления. **Параграф 2.9 «Супружеский копинг»** содержит изложение концепции семейного совладания Е.В. Куфтык, согласно которой он позволяет объединить ресурсы и усилия всех членов семьи для совместного преодоления трудностей и решения задач, возникающих в периоды нормативных и ненормативных кризисов. Определены его факторы, виды и основные параметры.

Глава III. «Феномен дистантной семьи». **Параграф 3.1 «Понятие дистантной семьи»** рассматривает особенности семей, отличающихся длительными и/или частыми разлуками в связи со спецификой профессиональной деятельности одного из супругов. **Параграф 3.2 «Исследования дистантной семьи в отечественной и зарубежной психологии»** посвящен обзору научных данных по проблеме рассматриваемого феномена. Обобщены их результаты, отражающие основные трудности, свойственные данному типу семей. **Параграф 3.3 «Длительная разлука как семейный стрессор»** содержит предположение о том, что основная особенность дистантных семей сопряжена с нехваткой интимно-личностного общения между членами семьи, серьезными физическими и интеллектуальными нагрузками мужчины, «ролевой перегрузкой» женщины и др.

Глава IV. «Организация исследования» содержит сведения об использованных методиках, характеристиках выборки, процессу статистической обработки и интерпретации полученных данных.

Нормальность распределения проверялась с помощью критерия Колмогорова-Смирнова, что позволило определить методики статистической обработки данных. В связи с тем, что распределение по большинству параметров отличается от нормального, было принято решение использовать U-критерий Манна-Уитни для определения достоверных различий в группах, а также критерий ранговой корреляции Спирмена для обнаружения взаимозависимостей внутри каждой группы семей респондентов.

Были выявлены достоверные различия между группами мужчин из дистантных и недистантных семей по выраженности показателя по шкале Конфликт (ШСО) ($U=78$, $p=0,05$), то есть, для мужчин из дистантных семей в большей степени приемлемо открытое выражение негативных эмоций.

Достоверные различия между группами мужчин и женщин из дистантных семей выявлены по показателю «Самообвинение» ($U=67,5$, $p=0,022$). Таким образом, чувство беспокойства, самопорицание, тревога, нарушение сна и здоровья в большей степени выражено у женщин из дистантных семей, чем у мужчин.

В группах мужчин и женщин из недистантных семей выявлены достоверные различия по показателям «Конфликтный» копинг ($U=61$, $p=0,011$), «Самообвинение» ($U=36,5$, $p=0,001$).

В группе дистантных семей было выявлено большое количество корреляций между показателями мужчин и женщин, в результате чего были созданы корреляционные плеяды.

Узловыми центрами **корреляционной плеяды 1** в группе дистантных семей являются показатели по следующим шкалам: интеллектуально-культурная ориентация мужа; ориентация на активный отдых жены;

эгоистический копинг жены; эгоистический копинг мужа; сплоченность жены. Узловым центром **корреляционной плеяды 2** является показатель удовлетворенности браком у женщины, связанный с соответствующим показателем у мужчины, а также с его ощущением независимости в семье. Также была обнаружена связь между показателями позитивного копинга у мужчины и экспрессивности (ШСО) у женщин.

Узловыми центрами **корреляционной плеяды 1** в недистантных семьях является показатель удовлетворенности браком как со стороны женщины, так и со стороны мужчины. При этом у жены он связан с ее ощущением независимости и умением прибегать к позитивному копингу. Была также выявлена корреляционная связь между показателями Позитивного копинга со стороны мужчины и Экспрессивности (ШСО) у женщины.

В **корреляционной плеяде 2** в центре находятся взаимовлияющие показатели по шкале Эгоистический копинг как мужа, так и жены.

В связи с тем, что было обнаружено большое число корреляций в каждой группе респондентов, следующим шагом было решено провести факторный анализ, в ходе которого было выделено 5 факторов:

«**Избегание**» (избегание, самообвинение, конфликтный и эгоистический копинг, крайне низкий уровень организации);

«**Открытое выражение эмоций**» (конфликт (ШСО), удовлетворенность браком, сплоченность (ШСО), позитивный копинг);

«**Активность и независимость**» (ориентация на активный отдых, интеллектуально-культурная ориентация, независимость);

«**Контроль и достижение**» (контроль, ориентация на достижения);

«**Опора на моральные ценности**» (морально-нравственные аспекты, экспрессивность, крайне низкий показатель независимости).

По итогам анализа частотного распределения факторов в четырех подгруппах респондентов (мужчины из дистантных и женщины из дистантных

семей, мужчины из недистантных и женщины из недистантных семей) было обнаружено следующее:

В подгруппе **мужчин из дистантных семей** преобладающим фактором является «Избегание» (55%), на втором месте по численности — фактор «Опора на моральные ценности» (36 %), 8 % относятся к фактору «Контроль и достижения», 22 % — к фактору «Активность и независимость» и 12 % — к фактору «Открытое выражение эмоций»;

В подгруппе **женщин из дистантных семей** 50 % респондентов отнесено к фактору «Опора на моральные ценности», 31 % — к фактору «Контроль и достижения», 18 % — к фактору «Открытое выражение эмоций», 11 % — к фактору «Активность и независимость» и 9 % - к фактору «Избегание»;

В подгруппах **мужчин и женщин из недистантных семей** было выявлено равное распределение по всем факторам: самым многочисленным является фактор «Открытое выражение эмоций» (35 % и 35 %, соответственно), «Активность и независимость» — 33 % в каждой подгруппе, «Избегание» — по 18 % и «Опора на моральные ценности» по 7 % в каждой из двух подгрупп.

В разделе «**Заключение**» изложены основные выводы исследования, сформулированы некоторые рекомендации.

Наиболее существенные **выводы** заключаются в следующих особенностях супружеских взаимоотношений в дистантных семьях.

- 1. Важность выраженности интеллектуально-культурной ориентации мужа.** В дистантной семье многогранность интересов, широта кругозора мужа может обеспечивать ощущение благополучия брака у жены в таких его аспектах, как культурный досуг, активный отдых, способствовать частому проявлению привязанности к супругу, использованию юмора в общении. Если муж интересен как личность, женщина находит в себе силы спокойно реагировать на некоторые противоречивые ситуации в браке, переносить частые и/или длительные разлуки. Муж же, в свою очередь, воспринимает

осуществление активного отдыха своей женой неоднозначно, что может усиливать в нем стремление к уединению и, в то же время, чувство тревоги и разобщенности.

2. Низкий уровень контроля и организации мужчины может быть связан с тем, что за время длительных командировок он отвыкает от семьи, в связи с чем, ему требуется время на адаптацию и выработку совместных правил, перераспределение семейных ролей. Оказываясь в домашней обстановке мужчина в дистантной семье, в первую очередь, испытывает потребность восстановить моральные и физические силы. Поскольку в рабочих командировках ему приходится решать не только профессиональные задачи, но и обустраивать свой временный быт вдали от дома, он может испытывать сильную нехватку ощущения комфорта. Кроме того, он может быть убежден, что его вклада в благополучие семьи достаточно для того, чтобы в семье ему не поручали слишком много дел.

3. Повышенная ответственность женщины за организацию и контроль в семье может быть следствием недостаточной вовлеченности мужа в семейные дела. Ей приходится самостоятельно решать многие вопросы, изначально не относившиеся к кругу ее ответственности (например, вопросы по ремонту, починке оборудования и т.п.). При этом низкий уровень автономности в решении проблем у женщины в дистантной семье может говорить о ее желании помощи и поддержки, растерянности в ситуации, когда почти все бытовые трудности лежат на ней. Тем не менее, она смиряется с таким положением дел, уважая мужа за его нелегкий труд в попытке обеспечить семейное благополучие.

4. Избегание как основная копинг-стратегия мужчины компенсируется низкой степенью данного показателя у жены. В значительной степени это связано с характером его трудовой деятельности, однако такой стереотип поведения может распространяться и на периоды пребывания в кругу семьи уже в силу привычки. Предположительно, в конфликтных ситуациях мужчина в дистантной семье стремится избегать дискомфорта, открытого обсуждения

проблем и совместного их решения, поскольку переключение на внешнюю деятельность представляет для него путь наименьшего сопротивления, что препятствует улучшению коммуникации в семье. В то же время, женщина старается создать своими силами ощущение сплоченности.

- 5. Характер проявления эмоций в дистантной семье.** Муж, долгое время пребывая в командировке, не имеет возможности выражать свои переживания. В семейном же кругу, сталкиваясь с конфликтным поведением жены, он может поддерживать "эмоциональный тон" общения. В то же самое время, тоска по интимно-личностному общению вне работы может вынуждать мужа обрушивать накопившиеся переживания на жену, к чему она не всегда готова. Претензии жены могут выводить мужа из равновесия, ему приходится объясняться, делиться с ней о своей накопленной усталости, иногда даже морализаторствовать. При благоприятном развитии конфликта усилия, направленные на повышение уровня семейной сплоченности со стороны жены «размораживает» его, делая возможным делиться своими переживаниями с ней в конструктивной форме. С другой стороны, выражение чувств супругой может восприниматься мужем как свидетельство доверия в их отношениях, поэтому вызывает в нем желание ее поддержать. Для мужчины из дистантной семьи, по-видимому, важно, чтобы жена демонстрировала открытость, эмоциональность, не замыкалась в себе в его отсутствие. Когда женщина ощущает заботу о своем состоянии со стороны мужа, то может более свободно себя проявлять.
- 6. Представления мужчины о благополучном браке** могут быть связаны с определенными долженствованиями. Так как он обеспечивает семью тяжелым трудом, то может считать для себя возможным требовать от жены особого уважения к ее семейным обязанностям. В свою очередь, это объясняет склонность женщины в таком типе семьи возлагать на себя основную часть ответственности за организацию быта и воспитание детей, а также избегать прямых конфликтов с мужем, вместо этого предпочитая стратегию самообвинения.

- 7. Опора женщины на моральные ценности.** Важно отметить, что забота и понимание, проявляемые женой по отношению к супругу, могут являться основой устойчивости дистантной семьи. Уважение к его тяжелому труду, организация достойной встречи его из командировки, поддержание образа отца как добытчика и представителя сложной и незаменимой профессии в глазах детей, значимость верности и преданности – все это может создавать для нее картину дистантной семьи как сопряженной с неким высоким долгом, который не каждому под силу исполнять. Кроме того, женщина в дистантной семье ценит независимость своего мужа, что также позволяет ей мириться с особенностями его работы.
- 8. Сглаживание конфликтов со стороны женщины.** В дистантной семье женщина зачастую не склонна некоторые трудные ситуации воспринимать как конфликтные. За счет этого, в частности, постоянные командировки супруга, порой к тому же длительные, перестают восприниматься ей как угрожающие благополучию брака, что помогает ей мириться с ними. Это согласуется с тем, что она очень негативно относится к использованию конфликтного копинга, предпочитая стратегию самообвинения. Возможно, и без того редкое общение с супругом, по ее мнению, не должно омрачаться ссорами.
- 9. Стремление компенсировать нехватку интимно-личностного общения.** По всей видимости, в группе дистантных семей требуется больше объединяющих супругов факторов, т.к. недостаток непосредственного общения из-за частых и/или длительных командировок требует больше связующих аспектов для снижения чувства разобщенности. Предпочтение проведения досуга по отдельности порой может вызывать у супругов в дистантной семье тревогу и ощущение отчужденности, поскольку их общение ограничено в связи с самой временной организацией их совместной жизни.
- 10. Важность качества совместного времяпрепровождения.** Следует также отметить, что ощущение нехватки совместно проводимого времени повышает требования супругов к его качеству, что косвенно влияет на их показатели удовлетворенности браком. К тому же, за время разлуки они могут в какой-то

степени отвыкать друг от друга, им может требоваться больше совместных занятий, особенно вне дома, чтобы поддержать интерес друг к другу. Когда у них есть многочисленные темы для общения помимо семейных дел, им легче возобновить эмоциональную близость.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абитов И.Р. Психология стресса: учебно-методическое пособие/ И.Р. Абитов. –Казань, 2011.
2. Акинина, Е. Б. Удовлетворенность браком как фактор повышения эффективности профессиональной деятельности работающих женщин / Е. Б. Акинина // Экономика и управление: проблемы, решения. – 2021. – Т. 2, № 12(120). – С. 9-14. – DOI 10.36871/ek.ur.p.r.2021.12.02.002. – EDN LFAQNP.
3. Айви А. Е., Айви М. Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. — М., 1999 - 487 с.
4. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. — Изд. 2-е. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1999. — 208 с. — (Библиотека психологии и психотерапии).
5. Андреева Т.В. Психология современной семьи. Монография. – СПб.: Речь, 2005. – 436 с.
6. Антонов, А. И. Микросоциология семьи (методология исследования структур и процессов): Учебн. пособие для вузов. — М.: Издательский Дом «Nota Bene», 1998. - 360 с.
7. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психол. журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3-19.
8. Арутюнян М. Педагогический потенциал семьи и проблема социального инфантилизма молодежи // Отец в современной семье. Вильнюс, 1988, с. 26-33.
9. Баландина, Т. М. Специфические черты семей военнослужащих в комплексе повседневной жизни / Т. М. Баландина, А. В. Егоров // Актуальные

проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. – 2023. – № 2(95). – С. 50-52. – EDN PZNOJQ.

10. Бахтина Н. Н. Временная синхронизация семьи субъектов труда, работающих в различных временных режимах // Вестник Северо-Восточного государственного университета. — 2012. — Т. 15, № 15. — С. 27–31.

11. Бебчук М.А., Жуйкова Е.Б. Помощь семье: психология решений и перемен – М.: Независимая фирма «Класс», 2015. – 304 с.

12. Бейкер К., Варга А.Я. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика. 2-е изд. Стереотип. – М.: «Когито-Центр», 2008. – 496 с.

13. Бейтсон Г. Экология разума. Избранные статьи по антропологии, психиатрии и эпистемологии: Смысл; 2000

14. Белан Е. А. Микросоциальная обусловленность стратегий совладания молодежи в ситуациях семейных конфликтов // ОмГУ. 2020. №3.

15. Белугина М.А. Специфика семейных отношений в период переживания жизненного кризиса // Ярославский педагогический вестник. 2023. №1 (130).

16. Богормистрова В.А., Боровкова В.Н., Григорьева М.Д., Васильцова А.Ю. Состояние здоровья детей подросткового возраста, воспитывающихся в «дистантных семьях» // Смоленский медицинский альманах. 2021. №1.

17. Бородина В.Н., Ваккер Е.А. Взаимосвязь стратегий поведения в конфликте супругов и удовлетворенностью браком // Сибирский педагогический журнал. 2014. №5.

18. Бугаева А.М. Удовлетворенность браком супругов с разным самоотношением / А. М. Бугаева, Е. В. Гончарова // Ученые заметки ТОГУ. – 2023. – Т. 14, № 1. – С. 53-60. – EDN XGBURK.

19. Варга А.Я. Сложности преподавания теории семейных систем Мюррея Боуэна // Психология и психотерапия семьи. 2022. №1.

20. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Введение в системную семейную психотерапию. – М.: Когито-центр, 2001

21. Васильева Н.В., Симонова Н.Н. Социальный десинхронизм в семьях профессионалов, работающих вахтовым методом // Психология и современный мир. Материалы научной конференции с международным участием. Апрель 2011. — 2012. — С. 255–259.
22. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 1984.
23. Великородова Е.А. Особенности супружеских взаимоотношений в совместно проживающих и дистантных семьях / Е. А. Великородова, Т. А. Красило // Социальная психология: вопросы теории и практики: Материалы VI Международной научно-практической конференции памяти М.Ю. Кондратьева, Москва, 12–13 мая 2021 года. – Москва: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2021. – С. 95-97.
24. Волобуев Я.В. Межличностные отношения супругов с разными типами психологических границ / Я. В. Волобуев, Т. С. Леви, Т. Н. Савченко // Психологический журнал. – 2020. – Т. 41, № 6. – С. 14-25. – DOI 10.31857/S020595920012580-4. – EDN BCULMO.
25. Воронин Г.Л. Еще раз о «Кластерах на факторах» // Социологический журнал. 2010. №3.
26. Гаранина О.А. Особенности организации времени жизни специалистов, работающих в режиме сменного графика // Организационная психология. 2015. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-organizatsii-vremeni-zhizni-spetsialistov-rabotayuschih-v-rezhime-smennogo-grafika> (дата обращения: 13.02.2024).
27. Глэддинг С. Психологическое консультирование. 4-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 736 с.
28. Голод С.И. Современные немногогамные модели семьи // Петербургская социология сегодня. 2010. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-nemonogamnye-modeli-semi> (дата обращения: 23.11.2023).

29. Грановская Р.М. Психологическая защита. – СПб.: Речь, 2010. – 476 с.
30. Григорьев Д.В. Барьеры в формировании семьи дистантного типа в представлении молодёжи / Д. В. Григорьев, Л. И. Грошева // Инновационные тенденции развития российской науки: материалы X Международной научно-практической конференция молодых ученых, посвященной Году экологии и 65-летию Красноярского ГАУ, Красноярск, 22–23 марта 2017 года. Том Часть II. – Красноярск: Красноярский государственный аграрный университет, 2017. – С. 82-84. – EDN YOWLAD.
31. Гриценко, В.В. Семьи трудовых мигрантов: социально-психологическая адаптация к условиям вынужденной разлуки / Гриценко В.В., М.Н. Ефременкова, Н.В. Муращенкова, Т.Н. Смотрова. – Смоленск: Смоленский гуманитарный университет, 2014. – 256 с.
32. Гурко Т.А. Применение понятий теории семейного стресса в зарубежных исследованиях // Социологический журнал. 2022. №3.
33. Диденко, Е. Н. Психология со-бытия супругов в семьях моряков и "береговых" семьях: специальность 19.00.01 "Общая психология, психология личности, история психологии": автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Диденко Елена Николаевна. – Краснодар, 2008. – 28 с. – EDN MBQXGA.
34. Дружинин В.Н. Психология семьи: 3-е изд. — СПб.: Питер, 2006. — 176 с.
35. Екимчик О.А., Крюкова Т.Л. Феноменология совладания с одиночеством в романтических отношениях // Вестн. Костром. гос. ун-та им. Н.А. Некрасова. – 2014. – Т. 20, № 4. – С. 81–86.
36. За пределами психики: Терапевтическое путешествие Карла Витакера / Под ред. Дж.Р. Нейла и Д.П. Книскерна / Пер с англ. М.И. Завалова. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 400 с.
37. Зацепин А.И. Брак и семья / А.И. Зацепин // Психология семьи. Хрестоматия/Под ред. Д.Я. Райгородского. — Самара: «Бахрах-М», 2007. - С. 3-34.

38. Иванова Е.В. Удовлетворенность жизнью как результат взаимодействия в семье / Е. В. Иванова // Социокультурная детерминация субъектов образовательного процесса: сборник материалов международной конференции XI Левитовские чтения в МГОУ, Москва, 20–21 апреля 2016 года. – Москва: Московский государственный областной университет, 2016. – С. 152-155. – EDN YILLBT.
39. Иванова Т.Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-sohraneniya-resursov-kak-obyasnitelnaya-model-vozniknoveniya-stressa> (дата обращения: 15.12.2023).
40. Иванов М.В. Факторы, влияющие на удовлетворенность браком в условиях современности / М. В. Иванов // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2021. – № 6. – С. 51-59. – EDN AYTEJU.
41. Изотова О.С. Коммуникация моряков с семьями в условиях дистантности / О. С. Изотова // Российская наука и образование сегодня: проблемы и перспективы. – 2015. – № 2(5). – С. 137-140. – EDN TXZPCZ.
42. Йорданов Х. Й., Кормушина В. Г. Модели семейной психотерапии и возможности ее применения // Интерактивная наука. 2023. №9 (85).
43. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учеб. пособие. – М.: Гардарики, 2005. – 320 с.
44. Карамова Э.И., Муллагалеева Э.Х. Смысложизненные ориентации семейных пар с разным жизненным циклом // Проблемы современного педагогического образования. 2022. №77-2.
45. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. – М.: Академический Проект, 2009. – 943 с. – (Технологии психологии)
46. Козырев Д.Н. «Экология разума» Г. Бейтсона и критика технической рациональности // Научно-технические ведомости СПбГПУ. Гуманитарные и общественные науки. 2019. Т. 10, № 1. С. 47–56. DOI: 10.18721/JHSS .10105
47. Кролевец, О.П., Самченко, Е.М. Особенности психоэмоциональной сферы как фактор копинг-поведения в профессиональных стрессовых

ситуациях лиц, работающих вахтовым методом // Вестник Омского университета. Серия «Психология». — 2015. — № 2. — С. 10–15.

48. Кружкова О.В. Психологическая защита и совладание: феноменологическое соотношение и структура // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2012. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-zaschita-i-sovладanie-fenomenologicheskoe-sootnoshenie-i-struktura> (дата обращения: 14.12.2023).

49. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2008. №4.

50. Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Совладание со стрессом в контексте близких (партнерских) отношений // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. 2015. №4.

51. Куфтяк Е.В. Адаптация опросника «Супружеский копинг» // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2009. №3-2.

52. Куфтяк Е.В. Психология семейного совладания: автореф. дис. ... докт. психол. наук. – Москва, 2011. – 46 с.

53. Куфтяк Е.В. Психология семьи: регуляция и защита: Монография. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2011. – 384 с.

54. Куфтяк Е. В. Семейное совладание: концептуальные положения и Исследование // Южно-российский журнал социальных наук. 2012. №2.

55. Лаптев, А. В. Образ брака и сожительства в цифровую эпоху жизни молодежи / А. В. Лаптев // Социология и общество: традиции и инновации в социальном развитии регионов: Сборник докладов VI Всероссийского социологического конгресса, Тюмень, 14–16 октября 2020 года / Отв. редактор В.А. Мансуров. – Тюмень: Российское общество социологов, 2020. – С. 991-996. – DOI 10.19181/kongress.2020.122. – EDN NUPJPY.

56. Леонтьев Д.А. Илья Пригожин и психология XXI века / Д.А. Леонтьев // Психологический журнал. – 2018. – Т. 39, № 3. – С. 5-14. – DOI 10.7868/S0205959218030017. – EDN UQBHYM.

57. Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи: учеб. пособие-практикум для студ. фак. Психологии высш. учеб. заведений / А.Г. Лидерс. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 432 с.
58. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984. – 445 с.
59. Макаров В.А., Купрене Е.В. Основные подходы и современные исследования совладающего поведения // Вестник УМЦ. 2011. №3.
60. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).
61. Машарипова А. Социальная работа с детьми из дистантных семей / А. Машарипова // Традиции и инновации в развитии АПК: Материалы международной научно-практической конференции, Великие Луки, 17–19 апреля 2019 года. – Великие Луки: Великолукская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 665-668. – EDN NCAWJG.
62. Мельникова Д.А., Ильинский С.В. Психологические факторы удовлетворенности браком супругов в молодой семье // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2016. №2 (20).
63. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии. М., 1998.
64. Митяева А.М., Валуйкова В.Е. Психологические детерминанты возникновения конфликтов в межличностном общении // Baikal Research Journal. 2023. №1.
65. Мясищев В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев / под ред. А.А. Бодалева. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 356 с.
66. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. - № 5. – С. 20-30.
67. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.

68. Нечепоренко О.П., Самченко Е.М. Особенности удовлетворенности браком и ролевых ожиданий супругов при периодическом раздельном проживании // ОмГУ. 2014. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-udovletvorennosti-brakom-i-rolevyh-ozhidaniy-suprugov-pri-periodicheskom-razdelnom-prozhivanii> (дата обращения: 13.02.2024).
69. Нижегородцева Н.В., Прудникова А.В. Теоретическая модель психологической структуры конфликтной компетентности // Ярославский педагогический вестник. 2022. №5 (128).
70. Олифинович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. — СПб.: Речь, 2006. — 360 с.
71. Орлова М.М. Семейная поддержка как ресурс личности в трудной жизненной ситуации // Психология и педагогика семьи: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (26–27 мая 2018 г., Саратов). Саратов: Наука, 2018. С. 19–28.
72. Орлова М.М. Зависимость семейного совладания от индивидуальных адаптационных стратегий и характеристик семейного окружения // Изв. Саратовского государственного университета. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2020. Т. 20, вып. 4. С. 428–433.
73. Панкратова А.А., Паршикова О.В., Черткова Ю.Д. Связь стратегий эмоциональной регуляции с субъективным благополучием и жизнестойкостью: эффекты актора и партнера в супружеских парах // Психология. Журнал ВШЭ. 2022. №2.
74. Платонова З.Н. О конфликтности и удовлетворенности браком супругов / З.Н. Платонова, Г.Г. Серебренникова // Вестник Северо-восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. – 2019. – № 2(14). – С. 40-45. – EDN FACAVM.
75. Реан А. Семья в структуре ценностей молодежи // Российский психологический журнал. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semya-v-strukture-tsennostey-molodezhi> (дата обращения: 13.02.2024).

76. Родермель Т.А. Влияние семейных конфликтов на когнитивно-стилевые особенности взаимоотношений супругов // НАУ. 2021. №65-1.
77. Рыжов Б.Н. Системная психология. Второе издание. М.: Т8 Издательские Технологии, 2017. – 356 с.
78. Сабирова М. Воспитание детей в дистантных семьях / М. Сабирова // Вестник Донского государственного аграрного университета. – 2019. – № S2-3(32). – С. 51-55. – EDN LFRENB.
79. Сагоякова В.В. Современные представления о проблемах социализации и воспитания детей в дистантной семье / В.В. Сагоякова // Актуальные проблемы современного социального знания: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Красноярск, 28–27 апреля 2017 года / Под общей редакцией Л.Е. Ананьиной. – Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологии, 2017. – С. 269-273. – EDN VSQIYJ.
80. Сапоровская М.В., Екимчик О.А., Опекина Т.П. Близкие отношения: теоретический обзор исследований и концептуализация модели // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. №4.
81. Серкин В.П. Специфика реализации функций семьи при работе мужа вахтовым или сезонным методом // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2012. №2 (20). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-realizatsii-funktsiy-semi-pri-rabote-muzha-vahtovym-ili-sezonnym-metodom> (дата обращения: 11.02.2024).
82. Серкин В.П. Образ мира и образ жизни. — Магадан: СМУ, 2005.
83. Силантьева С.О. Специфика реализации функций семьи в семье старателя: выпуск. раб. — Магадан: СВГУ, 2002. — 49 с.
84. Смирнов, В. М. Дистантная семья как отражение современного процесса трудовой миграции / В. М. Смирнов, А. С. Коповой // Социально-психологическая адаптация мигрантов в современном мире: Материалы 5-й Международной научно-практической конференции, Пенза, 27–28 марта 2020

года / Ответственный редактор В. В. Константинов. – Пенза: Издательство "Перо", 2020. – С. 210-216. – EDN PQRLIL.

85. Соколов М.А. Системный подход как исследовательская программа в творчестве Л. Берталанфи // Вестник ПГГПУ. Серия № 3. Гуманитарные и общественные науки. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistemnyu-podhod-kak-issledovatel'skaya-programma-v-tvorchestve-l-bertalanfi> (дата обращения: 20.11.2023).

86. Стародумов Л.Л. Формирование личности подростка под влиянием психологической дистанции в семье / Л.Л. Стародумов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 96-2. – С. 141-143. – DOI 10.18411/trnio-04-2023-103. – EDN OSVIAK.

87. Сурикова Я.А., Ширяева А.С., Ширяева О.С. Образ отца в дистантной семье как показатель субъективного качества жизни // Высшее образование сегодня. 2014. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obraz-ottsa-v-distantnoy-semie-kak-pokazatel-subektivnogo-kachestva-zhizni> (дата обращения: 23.11.2023).

88. Суховой А.В., Коваленко С.В., Носов Е.Н. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как единая система воздействия в поведении личности // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №58-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-resursy-i-koping-strategii-kak-edinaya-sistema-vozdeystviya-v-povedenii-lichnosti> (дата обращения: 15.12.2023).

89. Тарновска-Якобец У.Я. Особенности социализации детей с дистантным отцовством (на примере семей моряков и рыбаков дальнего плавания): специальность 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования": автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Тарновска-Якобец Урсуля Ядвига. – Москва, 2006. – 39 с. – EDN ZNGNEN.

90. Тиводар А.Р. Личность как субъект со-бытия в брачных отношениях: специальность 19.00.01 "Общая психология, психология личности, история психологии": автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора

психологических наук / Тиводар Антонина Романовна. – Краснодар, 2008. – 46 с. – EDN NKPQJL.

91. Тихомирова Е.В., Самохвалова А.Г., Сапоровская М.В., Хазова С.А. Специфика близких отношений на разных этапах взрослости в современном мире // Российский психологический журнал. 2023. №2.

92. Толстокорова А.В. "Снова между нами города": эмоциональные вызовы трансграничного родительства / А.В. Толстокорова // Телескоп: журнал социологических и маркетинговых исследований. – 2017. – № 2. – С. 17-23. – EDN YIZTZN.

93. Торохтий, В.С. Психология социальной работы с семьей: монография / В.С. Торохтий. – Москва: Центр социальной педагогики, 1996. – 218 с.

94. Федорова Ю.А. Психологическое сопровождение развития личности профессионала в условиях работы вахтовым методом / Ю.А. Федорова, Г.И. Гизатуллина // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 71-3. – С. 379-384. – EDN SRKVOI.

95. Фролова С.В. Конструктивное поведение в ситуации межличностного конфликта: сущностные свойства, функциональная структура и значимые индикаторы // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2024. №2.

96. Холмогорова А.Б. Интегративная психотерапия расстройств аффективного спектра. – М.: ИД «МЕДПРАКТИКА-М», 2011. 480 с.

97. Целуйко В.М. Психология современной семьи. – М.: ГИЦ «ВЛАДОС», 2004.

98. Цынцарь А.Л. Анализ научных исследований и публикаций по некоторым аспектам феномена дистантной семьи и причин ее возникновения / А.Л. Цынцарь // Электронный сетевой политематический журнал "Научные труды КубГТУ". – 2019. – № S4. – С. 703-709.

99. Цынцарь А.Л. Формирование самосознания у подростков из «Дистантных» семей // Педагогика и психология образования. 2012. №4. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-samosoznaniya-u-podrostkov-iz-distantnyh-semey> (дата обращения: 23.11.2023).

100. Чаусова Е.Д. Программа психологического сопровождения семей, где один из супругов работает вахтовым методом: выпуск. раб. — Архангельск: САФУ, 2017. — 89 с.

101. Черников А.В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. — Изд. 3-е, испр. и доп. М.: Независимая фирма “Класс”, 2001. — 208 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 97).

102. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. — Москва: Апрель-Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2000. — 512 с.

103. Шорина Н.М., Ромахина С.В. Ценностные и ролевые установки в семьях моряков // Вестник морского государственного университета. — 2008. — № 29. — С. 127–134.

104. Шпильчак Л.Я. Особенности развития и поведения детей из дистантных семей // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2014. №3-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-i-povedeniya-detey-iz-distantnyh-semey> (дата обращения: 23.11.2023).

105. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. — СПб.: Речь, 2003.

106. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Семейная психотерапия. — Л.: Медицина, 1989. — 192 с.

107. Юнусова С.Г., Розенталь А.Н., Балтина Т.В. Стресс. Биологический и психологический аспекты // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. 2008. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-biologicheskii-i-psihologicheskii-aspekty> (дата обращения: 15.12.2023).

108. Ayu, Bella & Aulia, Salsabila & Afifatunnisa, Annida & Kaloeti, Dian Veronika Sakti. (2023). Long-Distance, Strong Connection: Shaping Family Resilience in the Face of Long-Distance Marriage. Proceedings of International Conference on Psychological Studies (ICPsyche). 4. 105-116. 10.58959/icpsyche.v4i1.29.

109. Bekreneva Y. S., Bril M. S., Ermilova V. A. Psychological well-being of families in which one of the spouses works on a shift basis. *Cauc J Med Psychol Sci.* 2023; 2-3(1): 19-30 (in Russian)
110. Berliantin, A., R., & Ansyah, E., H. (2021). Coping stress on seafaring wives who live long distance marriage relationships. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 6(2), 10-21070. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v6i2.1684>.
111. Bodenmann G., Donato S. Dyadic coping responses and partners' perceptions for couple satisfaction: an actor – partner interdependence analysis // *J. Soc. Pers. Relat.* – 2014. – V. 26, No 6.
112. Boss P., Bryant C., Mancini J. *Family stress management: A contextual approach.* 3rd ed. Thousand Oaks, CA: Sage, 2017. 206 p. DOI: 10.4135/9781506352206
113. Dittman, C.K., Henriquez, A., Roxburgh, N. When a non-resident worker is a non-resident parent: Investigating the family impact of fly-in, fly-out work practices in Australia // *Journal of Child and Family Studies.* — 2016. — No. 25 (9). — P. 2778–2796.
114. Hanifah, & Herawati, Tin & Definad. (2022). Family Strength in Remote Marriage: Social Support, Coping Strategies, and Their Effects. *Journal of Family Sciences.* 7. 136-150. 10.29244/jfs.v7i2.39543.
115. Harsari, R., J., T. (2020). A perspective of husband and wife roles in long-distance marriage. Paper presented at the 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019), 268-271, Atlantis Press.
116. Fhitrah, K., M., E., & Afdal, A. (2021). Marital quality: analysis on couples who have long-distance marriages. *JAIPTEKIN: Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 5(1), 28-34. <https://doi.org/10.24036/4.15389>.
117. Gallegos, D. *Fly-in fly-out employment: Managing the parenting transitions.* — Perth: Centre for Social and Community Research, Murdoch University, 2005. — 115 p.
118. Glotzer, R. & Federlein, A.C. (2007), Miles that bind: Commuter marriage and family strengths. *Michigan Family Review*, 12, 7-31

119. McBride, Chad & Bergen, Karla. (2014). Voices of women in commuter marriages: A site of discursive struggle. *Journal of Social and Personal Relationships*. 10.1177/0265407514522890.
120. Meredith, V., Rush, P., Robinson, E. Fly-in fly-out workforce practices in Australia: The effects on children and family relationships. — Australian Institute of Family Studies, 2014. — 24 p.
121. Randall A.K., Bodenmann G. The role of stress on close relationships and marital satisfaction // *Clin. Psychol. Rev.* – 2009. – V. 29, No 2. – P. 105–115.
122. Sawai, Joki & Sawai, Rezki & Masdin, Mahirah & Abdul Aziz, Abdul Rashid. (2023). Sustaining long-distance relationship through love, trust, and dedication among married couples. *MANU Jurnal Pusat Penataran Ilmu dan Bahasa (PPIB)*. 34. 63-80. 10.51200/manu.v34i1.4475.
123. Zajdel, Melissa & Helgeson, Vicki. (2021). An experimental approach to communal coping. *Journal of Social and Personal Relationships*. 38. 026540752199246. 10.1177/0265407521992464.