

М. С. Булашкова

Научный руководитель: А. А. Смык

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

г. Гомель, Республика Беларусь

СТИЛЬ ПРИВЯЗАННОСТИ КАК ФАКТОР УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ: ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОМ СЕМЬЕВЕДЕНИИ

В статье анализируется, как детские стили привязанности влияют на стабильность и удовлетворённость брака. Рассматриваются надёжный, тревожный и избегающий типы, их роль в доверии, близости и решении конфликтов. Описаны исследования и подходы, способствующие формированию зрелых отношений.

Ключевые слова: стиль привязанности, удовлетворённость браком, эмоциональная близость, теория привязанности, надёжный стиль, тревожный стиль, избегающий стиль, семейная терапия, семейное ведение.

M. S. Bulashkova

Scientific advisor: A. A. Smyk

Francisk Skorina Gomel State University

Gomel, Republic of Belarus

ATTACHMENT STYLE AS A FACTOR OF MARRIAGE SATISFACTION: INNOVATIVE APPROACHES IN MODERN FAMILY STUDY

This article examines how childhood attachment styles influence marital stability and satisfaction. It examines secure, anxious, and avoidant attachment styles and their role in trust, intimacy, and conflict resolution. It describes research and approaches that can help foster mature relationships.

Key words: attachment style, marital satisfaction, emotional intimacy, attachment theory, secure style, anxious style, avoidant style, family therapy, family studies.

В современном обществе, где институт брака сталкивается с множеством вызовов, понимание психологических факторов, влияющих на устойчивость и удовлетворённость семейных отношений, приобретает особую значимость. Одним из ключевых факторов, определяющих качество брачных отношений, является стиль привязанности, сформированный в детстве и проявляющийся во взрослом возрасте. Современное семейное ведение, опираясь на инновационные подходы, активно исследует влияние стилей привязанности на удовлетворённость браком, разрабатывая эффективные методики диагностики и коррекции семейных отношений.

Теория привязанности занимает центральное место в современной психологии развития и межличностных отношений. Разработанная Джоном Боулби и дополненная исследованиями Мэри Эйнсворт, она рассматривает привязанность как врождённый механизм, обеспечивающий выживание и психологическую стабильность ребёнка.

Джон Боулби предложил концепцию, согласно которой эмоциональная связь между ребёнком и его основным опекуном (чаще всего матерью) играет фундаментальную роль в формировании личности. Эта связь обеспечивает чувство безопасности, способствует познанию окружающего мира и закладывает основу будущих отношений во взрослом возрасте [1].

Мэри Эйнсворт, исследуя взаимодействие между матерями и младенцами, выделила три основных типа привязанности, отражающих качество детско-родительских отношений. Надёжная привязанность формируется в условиях чуткого и последовательного

отклика со стороны матери; такие дети чувствуют себя в безопасности, легче успокаиваются, активно исследуют окружающий мир и обладают высокой самооценкой. Тревожно-амбивалентная привязанность возникает при непредсказуемом и нестабильном поведении родителей, что делает ребёнка эмоционально зависимым, тревожным и менее адаптивным. Избегающая привязанность формируется в результате эмоциональной холодности со стороны родителей – дети с таким типом стараются продемонстрировать самостоятельность и отстранённость, хотя внутренне испытывают беспокойство и неуверенность. Позднее был добавлен дезорганизованный тип привязанности, характеризующийся противоречивым и неадекватным поведением – часто встречается у детей, переживших насилие или пренебрежение.

Теория нашла широкое применение в практической психологии. Диагностика типов привязанности позволяет специалистам понять особенности поведения и эмоционального фона клиента. В детской терапии используются методы формирования надёжной привязанности через коррекцию детско-родительских отношений, обучение родителей эмоциональному отклику и поддержке.

Во взрослой практике теория привязанности помогает в анализе проблем в романтических и семейных отношениях, трудностях общения, повторяющихся моделях поведения. Понимание собственного стиля привязанности позволяет клиенту осознавать причины неудач в отношениях и работать над формированием новых, более адаптивных стратегий. Особое значение теория привязанности имеет в работе с приёмными семьями, детьми-сиротами, а также в психотерапии людей, переживших травматические события в детстве.

Теория привязанности является важнейшей составляющей современной психологической науки и практики. Она не только объясняет происхождение индивидуальных различий в межличностных отношениях, но и даёт мощный инструмент для психологической помощи. В условиях возрастающей социальной нестабильности и дефицита эмоциональных контактов понимание природы привязанности приобретает всё большее значение.

Современные психологические исследования всё чаще акцентируют внимание на влиянии ранних моделей привязанности на качество последующих межличностных отношений, в том числе супружеских. Одним из ключевых направлений в этой области является изучение связи между стилем привязанности и уровнем удовлетворённости браком. Эта тема приобретает особую актуальность в контексте растущей нестабильности семейных союзов, увеличения количества разводов и усиливающегося интереса к психологическим детерминантам устойчивости брака.

Одно из таких исследований, проведённое с использованием валидизированных психодиагностических инструментов – опросника ASA (Adult Attachment Scale), позволяющего определить стиль привязанности взрослого человека, а также шкалы удовлетворённости браком (например, Marital Satisfaction Inventory), продемонстрировало чёткую закономерность между типом привязанности и качеством супружеских отношений.

Результаты показали, что наибольший уровень удовлетворённости браком отмечается у тех респондентов, у которых сформирован надёжный (или безопасный) стиль привязанности. Эти люди характеризуются эмоциональной устойчивостью, способностью к открытому выражению чувств, доверием к партнёру, высоким уровнем эмпатии и готовностью к конструктивному взаимодействию. Они легче справляются с конфликтами и стрессами в браке, склонны к взаимной поддержке и демонстрируют высокую степень психологической гибкости в отношениях. Всё это способствует более гармоничному и продолжительному брачному союзу, основанному на взаимопонимании, уважении и эмоциональной близости.

В то же время, у участников с тревожно-амбивалентным стилем привязанности наблюдался самый низкий уровень удовлетворённости браком. Люди с таким стилем склонны к неуверенности в себе и партнёре, испытывают постоянную потребность

в подтверждении любви, боятся быть покинутыми. Эти установки могут приводить к эмоциональной зависимости, частым ссорам, избыточной ревности и трудностям в доверительных взаимодействиях. Партнёр тревожно-амбивалентного человека зачастую оказывается в позиции постоянного «удовлетворения» его тревожных потребностей, что создаёт напряжение и может привести к эмоциональному выгоранию в отношениях.

Также в ряде работ было отмечено, что лица с избегающим стилем привязанности, характеризующиеся эмоциональной дистанцированностью и трудностью в выражении чувств, демонстрируют умеренный или пониженный уровень удовлетворённости браком. Они, как правило, стремятся к автономии, избегают излишней близости, что может вызывать чувство отчуждения у партнёра и затруднять формирование устойчивой эмоциональной связи. Несмотря на внешнюю стабильность таких отношений, внутри них часто отсутствует эмоциональное тепло, интимность и глубокое доверие [2].

Таким образом, полученные данные подчёркивают важность ранних привязанностных переживаний для формирования зрелых и гармоничных супружеских отношений. Надёжный стиль привязанности выступает как ресурс устойчивости брака, тогда как тревожные и избегающие стили могут становиться предикторами дисгармонии, неудовлетворённости и разрывов. Это открывает широкие перспективы для применения теории привязанности в психотерапии и консультировании супружеских пар, а также в профилактической работе, направленной на развитие эмоциональной компетентности и навыков конструктивного взаимодействия в партнёрских отношениях.

Другие современные исследования в области психологии отношений подтверждают, что ненадёжные стили привязанности – в частности тревожный и избегающий – оказывают выраженное влияние на удовлетворённость супружескими и романтическими отношениями. Это влияние в значительной степени связано с фрустрацией (то есть неудовлетворённостью) базовых психологических потребностей, которые лежат в основе здорового функционирования личности и гармоничных межличностных связей. К таким потребностям относятся, прежде всего, потребность в связанности (эмоциональной близости, привязанности, поддержке) и потребность в автономии (ощущении личной свободы, способности быть собой в отношениях) [3].

Люди с тревожным стилем привязанности, как правило, обладают высокой чувствительностью к сигналам потенциального отвержения, стремятся к постоянному подтверждению любви и одобрения со стороны партнёра. Однако их поведение – выражающееся в чрезмерной зависимости, ревности, навязчивости, частых эмоциональных всплесках – может приводить к обратному эффекту. Партнёр начинает испытывать давление и дистанцироваться, что ещё больше усиливает тревожность. Таким образом, базовая потребность в эмоциональной связанности у тревожного индивида не удовлетворяется, несмотря на его усилия, а сама фрустрация этой потребности становится хроническим источником страданий и неудовлетворённости отношениями.

Люди с избегающим стилем привязанности стремятся к самодостаточности, контролю над эмоциями и дистанцированию от излишней близости. Они нередко воспринимают эмоциональные требования партнёра как угрозу своей автономии, что вызывает напряжение. В то же время они часто подавляют собственную потребность в близости, что ведёт к внутреннему конфликту. С одной стороны, существует стремление к независимости, с другой – неудовлетворённая, но глубоко подавленная потребность в связанности. Эта двойственная ситуация создаёт хроническую фрустрацию: партнёр не получает эмоционального отклика и поддержки, а сам избегающий человек – неосознанно лишён полноценной привязанности, что в долгосрочной перспективе снижает удовлетворённость браком и может вести к отчуждению.

Фрустрация этих ключевых потребностей ведёт к снижению эмоциональной включённости в отношения, накоплению обид, снижению уровня доверия, росту конфликтности и, как следствие, снижению общей удовлетворённости партнёрством.

На уровне поведения это может проявляться в отдалении, избегании общения, частом недовольстве партнёром, снижении интимности и поддерживающих действий. В эмоциональном плане – в ощущении одиночества, непонятости, тревожности и даже депрессии в рамках пары.

Таким образом, ненадёжные стили привязанности не просто влияют на эмоциональную атмосферу в паре, но и системно нарушают реализацию базовых человеческих потребностей, без которых невозможно построение удовлетворяющих и устойчивых отношений. Эти данные подтверждают необходимость учитывать особенности привязанности в психологическом консультировании пар и при разработке программ по укреплению брачных союзов.

Современное семейное консультирование всё активнее интегрирует инновационные методики, направленные на углублённое понимание и коррекцию внутрисемейных проблем, в том числе тех, которые связаны со стилями привязанности. Это обусловлено тем, что тип привязанности, сформированный в детстве, оказывает значительное влияние на поведение партнёров во взрослых романтических отношениях, их способность к близости, доверию, эмоциональной открытости и конструктивному решению конфликтов. Одним из наиболее перспективных направлений работы с подобными трудностями становится эмоционально-фокусированная терапия (ЭФТ), разработанная психологом Сью Джонсон.

ЭФТ представляет собой научно обоснованный подход к терапии пар, основанный на теории привязанности Джона Боулби. В центре внимания метода – восстановление и укрепление эмоциональной связи между партнёрами. Основной задачей психотерапевта в рамках ЭФТ является помощь супругам в осознании не только своих действий, но и эмоциональных причин этих действий: глубинные страхи, неудовлетворённые потребности, тревоги, лежащие в основе конфликтов. ЭФТ предполагает поэтапную работу. Сначала идентифицируются негативные циклы взаимодействия, в которых партнёры «застревают» – например, один склонен к критике и обвинениям, а другой уходит в себя. Далее акцент делается на развитии способности распознавать и выражать уязвимые эмоции: страх быть отвергнутым, потребность в близости, ощущение одиночества. Финальный этап включает формирование новых моделей поведения и эмоционального реагирования, которые способствуют развитию надёжного стиля привязанности и укреплению эмоционального контакта между супругами.

Результаты применения ЭФТ говорят о высокой эффективности подхода: по данным исследований, проведённых Сью Джонсон и её коллегами, более 70 % пар, прошедших курс терапии, демонстрируют устойчивое улучшение качества отношений, снижение конфликтности и рост удовлетворённости браком. Это делает ЭФТ одним из наиболее результативных методов помощи семьям, переживающим кризис.

Помимо терапевтической помощи, современное семейное консультирование активно развивает профилактическое направление, в том числе через образовательные программы. В рамках подготовки специалистов в области семейной психологии, педагогики, а также в просветительских курсах для молодёжи и будущих супругов, всё чаще внедряются модули, посвящённые теории привязанности, эмоциональной грамотности и навыкам построения устойчивых отношений. Такие программы включают в себя не только передачу знаний о стилях привязанности и их проявлениях в семейной жизни, но и обучение практическим навыкам: эмоциональному саморегулированию, эмпатии, конструктивному разрешению конфликтов, партнёрскому взаимодействию.

Образовательные блоки позволяют молодым людям заранее осознать, какие особенности их привязанности могут повлиять на будущие отношения, какие риски могут возникнуть, и как с ними справляться. Программы способствуют развитию рефлексивности, осознанности, способности к открытому диалогу и стремлению к партнёрству, а не к зависимому или избегающему взаимодействию. Таким образом, молодые люди получают возможность ещё до вступления в брак начать работу над собой, над своими эмоциональными установками и стилем привязанности.

Интеграция подобных инноваций в практику семейств свидетельствует о переходе данной области в междисциплинарное русло, где сочетаются достижения психологии, психотерапии, педагогики и социологии. Современное семейств опирается на прочную теоретическую базу, но при этом не ограничивается лишь анализом семейных процессов – оно предлагает конкретные прикладные инструменты, направленные на профилактику, поддержку и восстановление отношений.

Инновационные подходы позволяют повысить осознанность в построении партнёрских связей, снизить уровень эмоционального напряжения и укрепить союз на основе эмоциональной безопасности и взаимной поддержки. Они дают возможность формировать не просто стабильные, но и по-настоящему благополучные семьи, где каждый партнёр чувствует себя услышанным, нужным и любимым. Именно поэтому инновационное семейств становится значимым социальным ресурсом, способным эффективно отвечать на вызовы современности – рост числа разводов, эмоциональную изоляцию, снижение доверия между партнёрами – и содействовать формированию зрелых, устойчивых семейных систем.

Внедрение курса «Семейств» в образовательные учреждения представляет собой одну из важнейших инновационных инициатив, направленных на гармоничное развитие личности, а также профилактику семейных проблем на ранних этапах жизни человека. В условиях роста числа разводов, эмоциональной нестабильности в браках и распространённости деструктивных моделей взаимодействия в семьях, необходимость формирования у молодёжи прочной ценностной и психологической базы в сфере отношений становится особенно актуальной. Основной целью данного курса является воспитание у подрастающего поколения уважительного, ответственного и осознанного отношения к институту семьи. Программа ориентирована не только на передачу теоретических знаний о семейных ролях, функциях и этапах жизненного цикла семьи, но и на развитие практических навыков межличностного общения, эмоциональной регуляции и конструктивного разрешения конфликтов [4].

Особое внимание в курсе уделяется осознанию значения семейных ценностей – любви, доверия, взаимной поддержки и заботы, а также изучению разнообразных моделей брака и родительства. Важной задачей становится формирование психологической готовности к семейной жизни, включая понимание своих личностных особенностей, потребностей и ожиданий. Одним из ключевых разделов программы является изучение теории привязанности как фундамента для анализа поведения в близких отношениях. Это даёт учащимся возможность понять, каким образом ранний опыт общения с родителями влияет на выбор партнёра, характер привязанности и уровень доверия в браке. Учащиеся получают шанс осознать свои личные эмоциональные паттерны – например, избегающие, тревожные или надёжные стили привязанности – и начать работу над внутренними установками, мешающими построению здоровых отношений. Такой подход позволяет предотвратить повторение негативных семейных сценариев, часто наблюдаемых в семьях с высоким уровнем конфликтности или эмоционального отчуждения.

Практическая направленность курса реализуется через тренинги, ролевые игры, психологические задания и групповые обсуждения, направленные на развитие у учащихся коммуникативных навыков, эмпатии, эмоционального интеллекта, способности к конструктивному диалогу и взаимопониманию. Эти навыки оказываются незаменимыми как в семейной, так и в профессиональной жизни, способствуя формированию зрелой, устойчивой личности. Согласно данным, внедрение образовательных программ по семейств в школы и вузы приводит к ряду позитивных эффектов: повышается уровень осведомлённости молодёжи о психологических основах семьи, снижается вероятность деструктивных форм поведения в будущих браках, увеличивается готовность

к ответственному родительству, формируется критическое мышление в отношении стереотипов, связанных с семьёй и гендерными ролями, а также наблюдается снижение уровня разводов среди выпускников, прошедших подготовку по этому направлению [4].

Таким образом, курс «Семьеведение» выступает не просто образовательной инициативой, а социально значимым инструментом, направленным на укрепление института семьи как основы стабильного общества. Он позволяет готовить молодёжь к взвешенному, зрелому и осознанному созданию семьи, что, в свою очередь, оказывает положительное влияние на демографические и социально-психологические показатели в целом. Современное семьеведение, включающее такие курсы, делает акцент на профилактику проблем, а не на их последующее решение, что является эффективной стратегией устойчивого личностного и социального развития.

Список использованных источников

1 Жихарева, Л. В. Теория привязанности, теоретические и практические аспекты / Л. В. Жихарева // Перспективы Науки и Образования. – 2013. – № 4. – С. 144–154.

2 Карабанова, О. А. Тип привязанности как фактор психологической адаптации семьи в условиях глобальных вызовов / О. А. Карабанова, Е. В. Шевлякова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – № 11 (125). – С. 1–5.

3 Сычев, О. А. Социально-психологические факторы удовлетворенности отношениями в молодых супружеских парах / О. А. Сычев // Социальная психология и общество. – 2017. – Т. 8., № 1. – С. 56–74.

4 Семьеведение : Рабочая программа курса внеурочной деятельности (основное общее образование) / Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт стратегии развития и образования». – Москва, 2024. – 36 с.

Е. А. Ваньшина

Научный руководитель: И. Н. Андреева, д-р психол. наук, профессор
Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой
г. Новополоцк, Республика Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ СЕМЕЙНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ И ПРИВЯЗАННОСТИ В РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ У СТУДЕНТОВ

В статье рассматриваются понятия семейных эмоциональных коммуникаций и привязанности в романтических отношениях. Цель эмпирического исследования – выявление характера взаимосвязи показателей семейных эмоциональных коммуникаций и особенностей привязанности в романтических отношениях. Использовались опросник «Семейные эмоциональные коммуникации» А. Б. Холмогоровой и С. В. Воликовой, мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых в адаптации Т. Л. Крюковой и О. А. Екимчик. Выявлены значимые положительные взаимосвязи (от слабых к умеренным) между переменными семейных эмоциональных коммуникаций, с одной стороны, и показателями привязанности в романтических отношениях, с другой: 1) «Родительская критика» с «Амбивалентностью», «Ревностью, страхом быть брошенным» и «Срастанием с партнером»; 2) «Индукция тревоги» со «Стремлением к сближению»; 3) «Элиминация эмоций» с «Фрустрацией», «Самоподдержкой» и «Срастанием с партнером». Наряду с этим значимая отрицательная взаимосвязь обнаружена у «Сверхвключенности» с «Доверием, уверенностью».

Ключевые слова: семейные эмоциональные коммуникации, эмоциональная привязанность, романтические отношения.