

Роль типа привязанности и базового доверия к миру в супружеском общении и удовлетворённости браком

Хакимова Фируза Икрамовна

Студент (магистр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан
E-mail: firuzaikram@gmail.com

В современной психологии всё большее внимание уделяется изучению факторов, определяющих устойчивость и качество супружеских отношений. Одним из таких факторов является тип привязанности, формирующийся в раннем опыте взаимодействия ребёнка со значимыми взрослыми и влияющий на характер построения близких отношений во взрослом возрасте [3]. Исследования показывают, что особенности привязанности связаны с эмоциональной регуляцией, уровнем доверия партнёру и стратегиями разрешения конфликтов в паре [6]. Вместе с тем в ряде работ отмечается, что анализ супружеских отношений часто сосредоточен на коммуникативных стратегиях, тогда как более глубокие личностные основания, в частности базовое доверие к миру, остаются недостаточно изученными.

В рамках теории привязанности, разработанной Дж. Боулби и М. Эйнсвортом, привязанность рассматривается как система эмоциональных и поведенческих реакций, направленных на поддержание близости со значимым другим и обеспечение чувства безопасности [3]. В дальнейшем данная концепция получила развитие в исследованиях взрослой романтической привязанности. С. Хейзан и Ф. Шейвер показали, что романтические отношения во взрослом возрасте во многом воспроизводят механизмы ранней детской привязанности [6]. При этом выделяются надёжный, тревожный и избегающий типы привязанности, определяющие характер эмоционального взаимодействия партнёров и степень удовлетворённости отношениями.

Надёжная привязанность связана со способностью к эмоциональной открытости, доверию и конструктивному взаимодействию в паре [8]. Тревожная привязанность сопровождается страхом отвержения и повышенной зависимостью от партнёра, что может усиливать конфликтность общения. Избегающая привязанность характеризуется стремлением к автономии и эмоциональной дистанции, что нередко препятствует формированию глубокой близости и снижает удовлетворённость отношениями [7].

Наряду с типом привязанности важным психологическим основанием межличностных отношений выступает базовое доверие к миру. Данный феномен был описан Э. Эриксоном в рамках психосоциальной теории развития личности. Базовое доверие формируется в раннем взаимодействии ребёнка со значимым взрослым и выражается в ощущении безопасности и предсказуемости окружающей реальности [5]. Сформированное чувство доверия становится основой дальнейшего личностного развития и способности человека выстраивать устойчивые межличностные связи.

Схожая идея представлена в транзакционном анализе Э. Берна через концепцию жизненных позиций — базовых установок личности по отношению к себе и другим людям [2]. Согласно данной теории, в раннем детстве на основе опыта взаимодействия с родителями и значимыми взрослыми формируется фундаментальное отношение человека к себе и окружающему миру. Э. Берн выделял четыре жизненные позиции: «Я ОК, Ты ОК», «Я не ОК, Ты ОК», «Я ОК, Ты не ОК» и «Я не ОК, Ты не ОК». Наиболее конструктивной считается позиция «Я ОК, Ты ОК», предполагающая принятие собственной ценности и

доверительное отношение к другим людям. Формирование данных установок связано с переживанием базового доверия или недоверия к миру, описанного Э. Эриксоном, и может рассматриваться как психологическая основа дальнейшего развития межличностных отношений. В этом контексте жизненные позиции выступают когнитивно-эмоциональным выражением тех моделей взаимодействия с другими людьми, которые во взрослом возрасте проявляются в особенностях привязанности и супружеского общения.

В отечественной психологии доверие рассматривается как системное личностное образование, включающее доверие к миру, другим людям и самому себе [4]. Так, например, в работах А. Б. Купрейченко доверие трактуется как особое психологическое отношение субъекта к окружающей реальности, основанное на переживании её предсказуемости, безопасности и значимости. Доверие к миру отражает общее восприятие окружающей среды как благоприятной и надёжной, доверие к другим людям связано с готовностью к межличностной открытости и принятию поддержки, тогда как доверие к себе проявляется в уверенности личности в собственных возможностях и способности принимать решения. Высокий уровень доверия способствует формированию более гармоничных межличностных отношений, тогда как его дефицит может проявляться в настороженности, страхе близости и эмоциональной дистанции, что может осложнять построение устойчивых супружеских отношений.

Особое значение для функционирования брака имеет характер супружеского общения. Исследователи отмечают, что качество коммуникации между партнёрами является одним из ключевых предикторов удовлетворённости браком и устойчивости семейной системы [1]. Супружеское общение выступает важнейшим механизмом согласования ожиданий, выражения эмоциональных переживаний и разрешения возникающих противоречий между партнёрами. Конструктивное общение предполагает взаимопонимание, эмоциональную поддержку, уважительное отношение к позиции другого и готовность обсуждать возникающие трудности. Напротив, нарушение коммуникативных процессов может проявляться в избегании обсуждения проблем, повышенной критичности или эмоциональной дистанции, что способствует накоплению напряжения и снижению удовлетворённости супружескими отношениями.

В общем и целом, анализ научных исследований позволяет рассматривать тип привязанности и уровень базового доверия к миру как важные психологические факторы супружеского взаимодействия. Сформированные модели привязанности определяют степень эмоциональной близости и способы реагирования партнёров в конфликтных ситуациях, тогда как базовое доверие к миру способствует формированию более устойчивых и конструктивных отношений.

Источники и литература

- 1) Алешина Ю. Е., Гозман Л. Я., Дубовская Е. М. Общение в семье. – М.: Изд-во МГУ, 1987.
- 2) Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. – М.: Эксмо, 2016.
- 3) Боулби Дж. Привязанность. – М.: Гардарики, 2003.
- 4) Купрейченко А. Б. Психология доверия и недоверия. – М.: Институт психологии РАН, 2008.
- 5) Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: Флинта, 2006.
- 6) Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process // Journal of Personality and Social Psychology. – 1987. – № 52(3). – P. 511–524.

- 7) Mikulincer M., Shaver P. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. – New York: Guilford Press, 2007.
- 8) Simpson J. A., Rholes W. S. Adult attachment orientations, stress, and romantic relationships // Advances in Experimental Social Psychology. – 2012. – Vol. 45. – P. 279–328.