

## СТИЛЬ ПРИВЯЗАННОСТИ И ПОВЕДЕНИЕ В КОНФЛИКТЕ В РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ: ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15597337>

**Бекжанова Феруза Фазилджановна**

*студентка факультета психологии Стамбульского университета культуры*

### **Аннотация**

Настоящее исследование изучает взаимосвязь между стилями привязанности у взрослых и стратегиями поведения в конфликтных ситуациях в рамках романтических отношений, с акцентом на гендерные особенности. В исследовании приняли участие 100 человек (50 мужчин и 50 женщин), находящихся в стабильных отношениях. Участники заполнили опросник стиля привязанности (RSQ) и инструмент Томаса-Килмана (TKI) для оценки поведенческих стратегий в конфликте. Результаты показали, что безопасный стиль положительно коррелирует с конструктивными стратегиями (сотрудничество и компромисс), в то время как тревожный и избегающий стили связаны с уклонением, соперничеством и приспособлением. Обнаружены значимые гендерные различия: женщины чаще использовали кооперативные стратегии, мужчины – склонялись к уклонению и конфронтации. Эти данные подчеркивают значимость теории привязанности для понимания межличностных взаимодействий и имеют практическое значение для психологического консультирования и терапии пар.

### **Ключевые слова**

привязанность, конфликт, романтические отношения, гендер, стратегии поведения, психология взрослых

Благополучии взрослых. То, как человек справляется с конфликтами, во многом определяется его внутренними рабочими моделями, сформированными в детстве через опыт привязанности. Наряду с этим, гендерные нормы также влияют на эмоциональное выражение и поведение в конфликтных ситуациях. Настоящее исследование направлено на комплексный анализ поведенческой динамики в романтических отношениях, объединяя теорию привязанности и гендерные особенности.

Теория привязанности Дж. Боулби и М. Эйнсворт лежит в основе понимания моделей поведения во взаимоотношениях. Позднейшие работы

Хазана и Шейвера адаптировали её к взрослым романтическим отношениям. Современные исследования (например, Микулинцер и Шейвер) подчеркивают связь между стилем привязанности и выбором стратегий конфликта. Модель Томаса-Килмана описывает пять стратегий поведения в конфликте. Гендерные различия также оказывают влияние на предпочтение тех или иных стратегий, обуславливая поведенческие паттерны мужчин и женщин.

Выборка включала 100 человек (50 мужчин и 50 женщин) в возрасте от 20 до 40 лет, находящихся в стабильных романтических отношениях. Использовались: Relationship Style Questionnaire (RSQ) и Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument (TKI). Данные собирались через онлайн-опрос. Все участники подписали информированное согласие. Этика одобрена локальным комитетом. Анализ проводился с помощью SPSS, использовались корреляционный анализ, t-тесты и ANOVA.

Безопасный стиль привязанности положительно коррелировал с сотрудничеством ( $r = 0.52, p < 0.01$ ) и компромиссом ( $r = 0.47, p < 0.01$ ), что свидетельствует о склонности к конструктивным стратегиям у данной группы. Тревожный стиль привязанности был связан с приспособлением ( $r = 0.39, p < 0.01$ ) и соперничеством ( $r = 0.35, p < 0.01$ ), отражая внутреннюю нестабильность и стремление к признанию. Избегающий стиль показал сильную связь с уклонением ( $r = 0.44, p < 0.01$ ), что указывает на избегание конфронтации и эмоционального контакта.

Женщины статистически значимо чаще применяли сотрудничество ( $M = 4.2, SD = 0.75$ ) и компромисс ( $M = 4.0, SD = 0.68$ ), чем мужчины ( $M = 3.0, SD = 0.70$  и  $M = 3.2, SD = 0.66$  соответственно,  $p < 0.01$ ). Мужчины чаще демонстрировали уклонение ( $M = 4.1, SD = 0.71$ ) и соперничество ( $M = 3.9, SD = 0.65$ ), по сравнению с женщинами ( $M = 2.0, SD = 0.73$  и  $M = 2.5, SD = 0.69$  соответственно,  $p < 0.01$ ).

Результаты подтверждают, что стиль привязанности влияет на выбор поведения в конфликте. Безопасная привязанность способствует конструктивным стратегиям. Тревожный стиль связан с эмоциональной нестабильностью и противоречивыми реакциями. Избегающий – с уходом от конфликта. Женщины ориентированы на сотрудничество, мужчины – на дистанцирование и соперничество. Взаимодействие гендера и привязанности требует дальнейшего изучения.

Выборка небольшая и однородная. Использование самоотчетов влечёт за собой искажения. Дизайн – поперечный, не позволяет установить

причинность. Будущие работы должны включать лонгитюдные и межкультурные исследования.

Результаты исследования имеют прикладное значение для практиков в области психологии и терапии пар. Рекомендуется:

- Включать диагностику стиля привязанности в начальную фазу консультирования;
- Использовать техники когнитивно-поведенческой терапии, такие как техника STOP, шкалирование интенсивности эмоций, рефрейминг конфликтных ситуаций;
- Применять коммуникативные практики: активное слушание, «я-высказывания», техника обратной связи;
- С клиентами с тревожным стилем привязанности работать над нормализацией тревожных мыслей и развитием уверенности в отношениях;
- С избегающими – фокусироваться на формировании доверия и обучении выражению потребностей;
- Учитывать гендерные различия при выборе стратегий вмешательства и моделей терапии, включая ЭФТ, поведенческую терапию пар, сенсорно-ориентированные подходы (SE).

### **Заключение**

Настоящее исследование подтверждает значительное влияние стиля привязанности на выбор стратегий поведения в конфликте в романтических отношениях, а также выявляет устойчивые гендерные различия в этих паттернах. Безопасная привязанность способствует конструктивному взаимодействию, тогда как тревожный и избегающий стили чаще связаны с дезадаптивными реакциями, такими как уклонение, соперничество или чрезмерная уступчивость. Это подчеркивает необходимость более глубокого понимания индивидуальных различий в эмоциональной регуляции и межличностной динамике.

Гендерные различия, зафиксированные в исследовании, свидетельствуют о влиянии как биологических, так и социокультурных факторов на формирование конфликтных стратегий. Женщины чаще прибегают к сотрудничеству и компромиссу, тогда как мужчины демонстрируют склонность к дистанцированию или конфронтации. Такие различия требуют учета в психотерапевтической и консультативной практике, особенно при работе с парами.

Полученные результаты расширяют теоретическое понимание

взаимодействия между привязанностью и конфликтным поведением, а также имеют прикладное значение для разработки программ по развитию эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков и устойчивых отношений. Будущие исследования, включающие лонгитюдные и межкультурные подходы, смогут углубить понимание динамики привязанности и способствовать построению более гармоничных отношений в различных социокультурных контекстах.

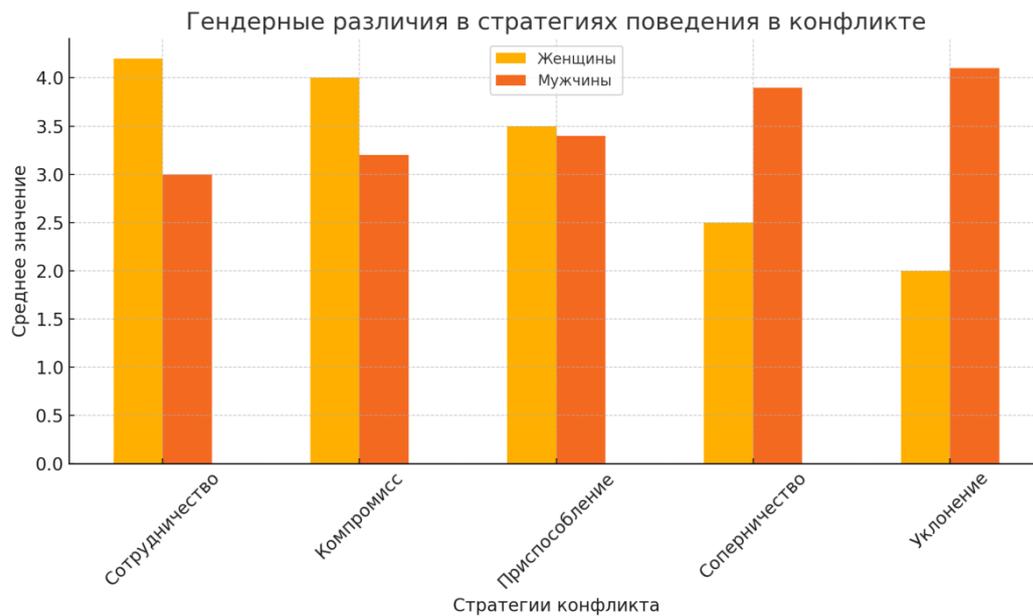


Рисунок 2. Гендерные различия в стратегиях поведения в конфликте.

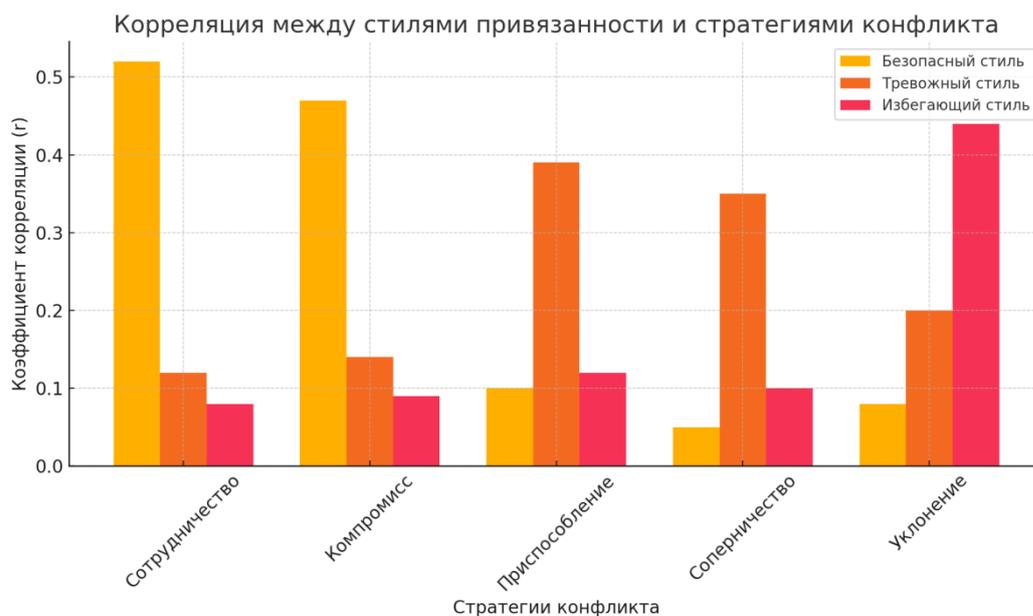


Рисунок 1. Корреляции между стилями привязанности и стратегиями поведения в конфликте.

Современные романтические отношения всё чаще испытывают давление изменяющихся социальных ролей, ускоренного темпа жизни и недостатка навыков эмоциональной саморегуляции. В этом контексте результаты настоящего исследования приобретают особую актуальность. Оно демонстрирует, что не только психологические характеристики личности, но и социально обусловленные гендерные сценарии формируют стратегию поведения в конфликте – ключевом элементе устойчивости отношений.

На основании полученных данных можно выделить следующие рекомендации:

Для пар и индивидуальных клиентов:

- Понимание своего стиля привязанности позволяет осознать скрытые причины конфликтов и эмоциональных реакций;
- Развитие эмоциональной грамотности и навыков конструктивной коммуникации может существенно снизить уровень конфликтности и повысить удовлетворённость отношениями;
- Регулярное самоисследование и партнёрский диалог способствуют формированию психологической безопасности в паре.

Для практикующих психологов и терапевтов:

- Диагностика и учёт стиля привязанности должны стать неотъемлемой частью работы с парами;
- Интервенции должны учитывать гендерные различия в стратегии конфликта и способы выражения эмоций;
- Эффективны будут интегративные подходы: когнитивно-поведенческая терапия, ЭФТ (терапия фокусированная на эмоциях), а также элементы тренинга осознанности.

Для образовательной и социальной политики:

- Рекомендуется включение курсов по межличностной коммуникации, эмоциональному интеллекту и психологии привязанности в программы старшей школы и вуза;
- Информационные кампании в СМИ и социальных сетях могут способствовать нормализации обращения за помощью и осознанному построению отношений;
- Поддержка гендерно-чувствительных программ укрепляет психологическое здоровье общества в целом.

Таким образом, исследование не только расширяет теоретическое понимание привязанности и конфликтов, но и обладает высокой прикладной ценностью для практики психологической помощи, образования и социальной политики.

**Таблица 1. Корреляции между стилями привязанности и стратегиями поведения в конфликте**

| Стратегии конфликта | Безопасный стиль | Тревожный стиль | Избегающий стиль |
|---------------------|------------------|-----------------|------------------|
| Сотрудничество      | 0.52             | 0.12            | 0.08             |
| Компромисс          | 0.47             | 0.14            | 0.09             |
| Приспособление      | 0.10             | 0.39            | 0.12             |
| Соперничество       | 0.05             | 0.35            | 0.10             |
| Уклонение           | 0.08             | 0.20            | 0.44             |

**Таблица 2. Средние значения стратегий поведения в конфликте у мужчин и женщин**

| Стратегии конфликта | Женщины | Мужчины |
|---------------------|---------|---------|
| Сотрудничество      | 4.2     | 3.0     |
| Компромисс          | 4.0     | 3.2     |
| Приспособление      | 3.5     | 3.4     |
| Соперничество       | 2.5     | 3.9     |
| Уклонение           | 2.0     | 4.1     |

**Список литературы**

Ainsworth, M. D. S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Hogarth Press.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change (2nd ed.)*. Guilford Press.

Thomas, K. W., & Kilmann, R. H. (1974). Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument. Xicom.