

УДК 159.9.01

## **ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ: ПОНИМАНИЕ И ПРИНЯТИЕ РАЗНООБРАЗИЯ СТИЛЕЙ ОБЩЕНИЯ**

Пестерева Е.В., студент гр. Эуб-201, III курс

Научный руководитель: Тюленева Т.А., к.э.н. доцент

Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева»,  
г. Кемерово

*Аннотация: в статье рассмотрены вопросы психологии в области отношений, аспекты любви, стили привязанности, насколько важно общение в отношениях и как вместе преодолевать трудности для получения крепких и здоровых отношений.*

*Ключевые слова: взаимоотношения, любовь, психология, отношения, привязанность, проблемы, психология отношений, трудности отношений.*

Взаимоотношения между мужчиной и женщиной, да и в целом между людьми это очень тяжелый труд, у каждого человека индивидуальный характер, ключик к которому способен найти далеко не каждый.

Область психологии отношений направлена на решение наиболее значимых вопросов, таких как: «что делает отношения успешными», «почему некоторые пары, кажется, процветают, в то время как другие распадаются», «как сохранить отношения» и другие вопросы [1].

Изучая динамику человеческих отношений, исследователи обнаружили увлекательное понимание того, как мы формируем и поддерживаем связи с другими. В этой статье будут рассмотрены последние исследования в области психологии отношений, а также практические советы по улучшению ваших собственных отношений.

Наука о любви.

На вопрос «что же такое любовь» нет единого ответа, для каждого человека есть свое понимание любви, для кого то это красивые слова и забота, для кого то это действия и поступки. Однако любовь часто описывается как чувство, но это также сложный набор поведения и отношений. Исследователи в области психологии отношений изучили многие аспекты любви, включая влечение, привязанность и приверженность. Одна из теорий, называемая треугольной теорией любви, предполагает, что любовь состоит из трех компонентов: близости, страсти и приверженности [2].

Близость относится к чувствам близости и связи с партнером. Страсть относится к физическому и эмоциональному влечению. Обязательство относится к решению поддерживать отношения с течением времени. Согласно этой теории,

различные комбинации этих трех компонентов могут создавать различные типы любви, такие как увлечение, дружеская любовь и непревзойденная любовь.

Одной из увлекательных областей исследований в психологии отношений является изучение стилей привязанности. Привязанность относится к эмоциональной связи, которая формируется между людьми, особенно между младенцами и их родителями. Исследователи определили три основных стиля привязанности: безопасный, тревожно-амбивалентный и избегающий [3]. Люди с безопасным стилем привязанности, как правило, имеют здоровые, адекватные и процветающие отношения. Люди, у кого тревожно-амбивалентный стиль привязанности, могут бороться с чувством неуверенности в себе и партнере, также цепляние за прошлое, в то время как те, у кого избегающий стиль привязанности, могут бороться с близостью и уязвимостью.

Общение в отношениях.

Эффективное общение имеет важное значение для построения и поддержания здоровых и не стоящих на месте отношений. Но что такое «хорошее» общение? По мнению психологов отношений, существует несколько ключевых компонентов эффективной коммуникации в отношениях. К ним относятся активное слушание, эмпатия, напористость и способность управлять конфликтом.

Активное слушание включает в себя полное внимание к другому человеку, и стремление понять его точку зрения. В отношениях очень важно уметь слушать человека, без данного качества отношения не построить. Эмпатия включает в себя обмен чувствами другого человека и понимание того, что он хочет до вас донести. Напористость включает в себя сообщение о ваших собственных потребностях и границах ясным и уважительным образом. Управление конфликтами предполагает способность разрешать разногласия конструктивным и уважительным образом, в возникших конфликтах следует не обвинять друг друга и бессмысленно ругаться, а поговорить, выяснить проблемы и прийти к ее компромиссному решению. На практике, чаще всего пары, которые считают, что не нужно обговаривать с партнером свои проблемные вопросы, их отношения заканчиваются расставанием [4].

Одной из распространенных коммуникационных ловушек в отношениях является использование критики, презрения, обороны и обструкции. Эти негативные модели общения, также известные как «четыре всадника апокалипсиса», могут быть токсичными для отношений. Вместо этого постарайтесь сосредоточиться на использовании позитивных моделей общения, таких как выражение признательности и подтверждения, и использование утверждений «Я» вместо утверждений «вы».

Преодоление трудностей в отношениях.

Даже самые лучшие отношения будут время от времени сталкиваться с проблемами. Будь то разногласия по поводу денег, стрессовое жизненное событие или серьезные разногласия, пары должны работать вместе, чтобы преодо-

леть проблемы и сохранить свою связь. К счастью, есть несколько стратегий, которые могут помочь.

Одна из стратегий заключается в том, чтобы сосредоточиться на положительных моментах в отношениях. Исследования показали, что пары, которые регулярно выражают признательность и благодарность друг другу, как правило, имеют более прочные отношения. Другая стратегия заключается в том, чтобы практиковать прощение. Удержание обид может быть токсичным для отношений, поэтому важно научиться отпускать прошлые обиды [5].

Далеко не все пары могут справиться с возникшими проблемами во взаимоотношениях с партнером. Именно поэтому эффективна практика обращения за профессиональной помощью к специалистам. Терапия отношений может обеспечить безопасное и поддерживающее пространство для работы над проблемами и улучшения общения. Важно помнить, что не нужно полностью поглощаться в отношения с партнером, нужно помнить и о собственной жизни. Пары должны уделять приоритетное внимание заботе о себе и поддерживать свои индивидуальные интересы и хобби, развиваться в карьере, так как это может помочь предотвратить обиду и поддерживать здоровый баланс в отношениях. Любовь к себе играет немаловажную роль во взаимоотношениях, человек который любит и ценит себя, никогда не позволит другому человеку перейти его границы и обидеть. Если человек любит себя, то он способен искренне и чисто любить другого человека [6].

Психология отношений – это увлекательная и постоянно развивающаяся область, которая предлагает понимание сложностей человеческих связей. Понимая науку о любви, практикуя эффективное общение и преодолевая проблемы вместе, пары могут построить здоровые и крепкие отношения, которым не страшны любые испытания, они знают, что их союз настолько прочный, что выдержит все. Важно помнить, что не бывает идеальных отношений, и это нормально сталкиваться с проблемами на пути к их развитию. Тем не менее с правильными инструментами и мышлением, пары могут преодолеть эти проблемы и стать сильнее вместе.

В дополнение к этим стратегиям важно помнить, что отношения – это всегда работа двоих людей, которая требует усилий, терпения и приверженности. Состоять в отношениях это не так просто – пары должны активно работать, чтобы поддерживать и улучшать свою связь. Это может включать в себя все, от планирования свиданий до выражения благодарности и привязанности на регулярной основе [7].

Таким образом, психология отношений заключается в понимании сложностей человеческих связей и использовании этих знаний для построения более прочных и здоровых отношений. Независимо от того, находитесь ли вы в длительных отношениях или только начинаете свой путь вместе, найдите время, чтобы изучить психологию взаимоотношений, науку о любви и эффективном

общении, это может помочь вам встать на путь к счастливым и полноценным отношениям.

### Список литературы:

1. IRK.ru Отношения между мужчиной и женщиной [Электронный ресурс] – URL: <https://www.irk.ru/news/expert/society/43281/>
2. Розенова, М. И. Психология чувств и отношений: парадоксы любви : монография / М. И. Розенова ; М. И. Розенова. – Омск : изд-во ФГОУ ВПО ОмГАСУ, 2005. – 151 с. – ISBN 5-89764-201-х. – EDN QXNRMD.
3. Кухтова, Н. В. Корреляты созависимых отношений и привязанности / Н. В. Кухтова, Е. С. Антонова // Служба практической психологии в системе образования: тенденции и перспективы : Сборник материалов XXV международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 01 января 2022 года. Том Выпуск XXVI. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования, 2022. – С. 72-75. – EDN AOQIRY.
4. НЛП институт. Психология отношений – [Электронный ресурс] – URL: <https://institutnlp.ru/library/samizdat/psikhologiya-otnosheniy/>
5. Теории и практики. Рубрика – психология, статья: «Почему рвутся самые крепкие связи и как продлить отношения» [Электронный ресурс] – URL: <https://theoryandpractice.ru/posts/19878-pochemu-rvutsya-samyekrepiyesvyazi-ikak-prodlit-otnosheniya>
6. b17.ru Рубрика – отношения с окружающими, статья: «Почему в отношениях важно любить себя» – [Электронный ресурс] – URL: <https://www.b17.ru/article/353442/>
7. Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 576 с. – ISBN 978-5-388-00425-3. – EDN SDPSTL.