

Как ранний опыт формирует взрослые отношения: новые данные тридцатилетнего исследования



Дата публикации: 17.11.2025

Современная психология всё чаще обращается к ранним этапам жизни человека, чтобы понять природу его поведения в близких отношениях. Теория привязанности, лежащая в основе многих исследований развития, утверждает, что первые эмоциональные связи ребёнка определяют его представления о безопасности, доверии и поддержке. Новые данные масштабного лонгитюдного исследования, охватывающего почти три десятилетия наблюдений, позволили впервые с высокой точностью проследить, как ранний опыт взаимодействия с родителями и сверстниками отражается на зрелых романтических и семейных отношениях.

Исследование, проведённое Университетом Миннесоты, основано на данных 705 участников, за которыми наблюдали с младенчества до возраста около 30 лет. В проекте фиксировались особенности детско-родительских отношений, качество дружеских взаимодействий, а затем — модели романтических и семейных связей во взрослом периоде. Такой подход позволил оценить не только

моментные состояния, но и стабильные траектории развития привязанности.

Результаты показали, что надёжная привязанность ребёнка к опекунам формируется благодаря последовательному, заботливому и эмоционально отзывчивому взаимодействию. Люди, которые в раннем возрасте чувствовали поддержку, спокойствие и защиту, с высокой вероятностью выстраивали доверительные отношения в зрелости. Чем более конфиденциальными и устойчивыми были отношения с матерью, тем выше вероятность того, что человек позже демонстрировал стабильность в общении с партнёрами, друзьями и родственниками. Качество взаимодействий со сверстниками также имело значимое влияние: дети, уверенные в своих дружеских связях, чаще формировали зрелую и надёжную привязанность в романтических отношениях.

Комплексный анализ показал несколько ключевых закономерностей: положительное взаимодействие с родителями способствует формированию устойчивой привязанности; качественные дружеские связи в детстве предсказывают уверенность в романтических отношениях взрослой жизни; дефицит поддержки и эмоциональной отзывчивости связан с повышенной вероятностью тревожной или избегающей привязанности. Эти выводы предоставляют наиболее надёжные на сегодняшний день доказательства длительного влияния детских отношений на взрослую жизнь.

Исследование подчёркивает, что модели привязанности не являются статичными. Некоторые участники, испытывавшие нестабильность и недостаток поддержки в детстве, со временем смогли сформировать надёжные связи благодаря позитивному опыту во взрослом возрасте. В то же время люди, выросшие в условиях стабильности, иногда демонстрировали снижение уровня безопасности привязанности под влиянием стрессовых жизненных событий, разрушительных партнёрств или неблагоприятных социальных факторов. Это говорит о том, что привязанность развивается динамически и зависит от совокупности межличностных взаимодействий на протяжении всей жизни.

Полученные данные имеют важное практическое значение. Они подчёркивают необходимость качественного эмоционального ухода за детьми и подростками, а также ценность здоровой социальной среды в ранние годы. Формирование устойчивой привязанности способствует не только благополучию в личных отношениях, но и общей психологической устойчивости, способности к регуляции эмоций, доверию и готовности к конструктивному взаимодействию с окружающими.

Дальнейшие исследования направлены на изучение механизмов, позволяющих людям менять тип привязанности со временем. Это позволит лучше понять, как поддерживать развитие надёжных, здоровых отношений и

какие вмешательства могут помочь тем, кто сталкивается с последствиями негативного детского опыта. Новые данные подтверждают фундаментальный тезис: ранние эмоциональные связи формируют основу, на которой строится весь спектр межличностных отношений взрослой жизни.

Ссылка: «Проспективное лонгитюдное исследование связей между межличностным опытом в детстве и юности и ориентацией привязанности во взрослом возрасте» DOI: [10.1037/pspi0000502](https://doi.org/10.1037/pspi0000502).