

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

**(ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ, ЧТО НЕКОТОРЫЕ ФРАГМЕНТЫ РАБОТЫ
ИЗВЛЕЧЕНЫ ИЗ ДАННОГО ДОКУМЕНТА)**

АННОТАЦИЯ

Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений. Объем работы составляет 68 страниц, количество иллюстраций – 2, таблиц – 3, приложений – 3, использованных источников – 42. Ключевые слова: эмоции, эмоциональный интеллект, брак, удовлетворенность браком, возрастной кризис.

Актуальность исследования: определяется тем, что состояние психологического климата в семье и уровень удовлетворенности супругов своим браком напрямую зависит от их совместных усилий, особенностей межличностного общения. Исследование взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и удовлетворенности браком позволит выявить возможные проблемы в супружеских отношениях и выдвинуть предположения о их причинах.

Объект исследования: эмоциональный интеллект и удовлетворенность браком.

Предмет исследования: взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта и удовлетворенности браком у мужчин и женщин.

Цель исследования: установление взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и удовлетворенности браком у мужчин и женщин.

В первой главе представлены результаты анализа теоретических аспектов изучения взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и удовлетворенности браком у мужчин и женщин.

Во второй главе представлено описание процедуры исследования, количественный и качественный анализ материалов изучения взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и удовлетворенности браком у мужчин и женщин.

По результатам исследования предложены рекомендации по повышению уровня эмоционального интеллекта, что повлияет на повышение удовлетворенности браком.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ В ПСИХОЛОГИИ.....	9
1.1. Подходы к определению понятия эмоциональный интеллект в психологии.....	9
1.2. Феномен удовлетворенности браком в современной психологии.....	14
1.3. Понятие и сущность возрастного кризиса личности в психологии.....	20
ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН	33
2.1. Организация и методика исследования	33
2.2. Результаты исследования эмоционального интеллекта у мужчин и женщин.....	37
2.3. Результаты исследования удовлетворенности браком у мужчин и женщин.....	40
2.4. Изучение взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта и удовлетворенности браком у мужчин и женщин.....	42
2.5. Практические рекомендации по результатам исследования.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	56
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ В.....	66

ВВЕДЕНИЕ

Семья и брак на протяжении всего человеческого существования всегда играли значимую социальную роль как для общества в целом, так и для отдельной личности. Они принадлежат к важнейшим общественным ценностям. Практически каждый человек, помимо социального статуса, этнической принадлежности, имущественного и материального положения, с момента рождения и до конца жизни обладает такой характеристикой, как семейно-брачное состояние.

Каждая семья представляет собой малую социально-психологическую группу, которая складывается на основе глубоко интимных и доверительных отношений между супругами, родителями и детьми. Очень важно, чтобы в семье преобладал благоприятный микроклимат, а супруги были удовлетворены своим браком. К сожалению, в современном обществе наблюдается тенденция к размыванию культурно-нравственных норм и ценностей института семьи, забыванию семейных традиций, увеличению количества разводов, нарушению правил построения супружеских отношений. Именно поэтому современные психологи пытаются решить многочисленные проблемы семейной психологии и найти ответы на следующие вопросы: как выстраивать отношения между супругами, как пережить семейный кризис, отчего зависит удовлетворенность браком, как сохранить семейное счастье.

Важное значение для каждого человека, вне зависимости от половой принадлежности, имеют эмоции. В современном обществе каждому его представителю просто необходимо развивать основные составляющие эмоционального интеллекта, так как от этого будет напрямую зависеть его благосостояние, личностный и профессиональный рост, семейное благополучие. Вытеснение эмоций и снижение уровня самоконтроля способствует нарушению межличностных взаимоотношений человека, в том числе и в семье.

Эмоциональный интеллект и эмоции имеют тесную взаимосвязь с областью взаимоотношений мужчин и женщин. Состояние психологического

климата в семье и уровень удовлетворенности супругов своим браком напрямую зависит от их совместных усилий. Высокая культура межличностного общения в семье приводит к стабильным супружеским отношениям, крепкой и счастливой супружеской жизни, низкая, наоборот, приводит к негативным последствиям, неудовлетворенности, и, как следствие, чаще всего к распаду брака.

Супружеские отношения давно стали объектом исследований различных научных дисциплин – социологии, психологии, демографии, этнографии, семейного права, педагогики и др. Еще в конце XIX века были опубликованы первые научные труды, посвященные историческому анализу возникновения института семьи и супружеских отношений. В современной науке интерес к проблемам развития института семьи, брака, супружества сохраняется, приобретая свою специфическую актуальность и значимость: разрабатывается множество проблем, по ним проводятся различные исследования.

Основу современного понимания эмоционального интеллекта в отечественной психологии заложили такие известные психологи, как Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, Л. Н. Леонтьев, В. Н. Мясищев, С. Л. Рубинштейн, Б. М. Теплов. В зарубежной психологии исследованием эмоционального интеллекта занимались Р. Бар-Он, Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо, Д. Гоулман и др. Интерес со стороны исследователей к данному феномену связан со стремлением целостно оценить способности человека понимать свои и чужие эмоции, управлять ими, эмоционально взаимодействовать с окружающими, особенно в личностной сфере.

Проблемой удовлетворенности браком занимались такие ученые, как Дж.Б. Спэниер, А.В. Шавлов, В.В. Бойко, А.В. Кононова, Е.М. Дубовская, А.Г. Харчева, Э. Берн, В. Сатир, К. Витакер, В.А. Сысенко, С.И. Голод, Дж. Медлинг, М. МакКери, Е.Н. Спирева, А.Г. Лидерс, Е.В. Гроздова, Т.В. Андреева, Е. Н. Новосельцева, И. С. Адмиральская и др. В многочисленных исследованиях разных авторов была выявлена зависимость удовлетворенности браком от различных факторов: стажа семейной жизни,

удовлетворенности работой, уровня образования, особенностей разделения домашнего труда, мотивов вступления в брак, сроков «конфетно-букетного» добрачного ухаживания, меры сексуальной удовлетворенности каждого из супругов, удовлетворенности досугом, степени психологической поддержки супругов, числа детей в семье, гендерных различий, особенностей характера супругов, их темперамента и др. В работах Д.А. Мельниковой исследуется благополучная семья как нравственно и духовно здоровый, прочный союз, определяющий развитие будущего поколения и государства. В исследованиях С. И. Голода удовлетворенность браком рассматривается как один из основных параметров, характеризующих отношения между мужем и женой, который отражает «успешность брака». По мнению М. Аргайл, достижение удовлетворенности в браке важно, в связи с тем, что брак удовлетворяет человеческие потребности – духовные, сексуальные, материальные, психологические, бытовые, социальные.

Несмотря на многоплановую изученность темы удовлетворенности браком у супругов, проблема эмоционального интеллекта, как одного из факторов, способных влиять на удовлетворенность браком, освещена в исследовательских и научных работах недостаточно. Тем не менее, многие авторы обе эти категории – и эмоциональный интеллект, и удовлетворенность браком – относят именно к эмоциональной сфере. Следовательно, проблема взаимосвязи эмоционального интеллекта и уровня удовлетворенности браком у мужчин и женщин является актуальной и перспективной.

Актуальность поставленной проблемы определила цель исследования, выбор его объекта и предмета.

Объект исследования: эмоциональный интеллект и удовлетворенность браком.

Предмет исследования: взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта и удовлетворенности браком у мужчин и женщин.

Цель исследования заключается в установлении взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и удовлетворенности браком у мужчин и женщин.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать теоретические аспекты изучения взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и удовлетворенности браком у мужчин и женщин.
2. Охарактеризовать понятие и сущность возрастного кризиса личности в психологии.
3. Исследовать уровень эмоционального интеллекта и удовлетворенность браком у мужчин и женщин.
4. Выявить взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта и удовлетворенности браком у мужчин и женщин.
5. Сформировать рекомендации по результатам исследования.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между уровнем эмоционального интеллекта и удовлетворенностью браком у мужчин и женщин.

Методологическая основа исследования. Теоретической основой работы выступили современные теоретические и эмпирические исследования эмоционального интеллекта и удовлетворенности браком (Д. В. Ушаков, Д. В. Люсин, Р. Сэловей, Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки, И. Н. Андреева, С. П. Деревянко, Дж. Б. Спэниер, А.В. Шавлов, В. В. Бойко, Е. М. Дубовская, А. Г. Харчев, Э. Берн, В. Сатир, К. Витакер, В. А. Сысенко, С. И. Голод).

Методы исследования:

1. Теоретический анализ психологической литературы, систематизация и обобщение теоретических и эмпирических данных.
2. Психодиагностические методы: «Опросник удовлетворенности браком» В. В. Столина, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко, «Тест эмоционального интеллекта» Д. В. Люсина.
3. Методы статистического анализа обработки и представления данных: описательная статистика, t-критерий Стьюдента, коэффициент ранговой корреляции Спирмена, выполненные в пакете электронной программы СТАТИСТИКА 6.0.
4. Интерпретационные методы.

Эмпирическая база исследования: в исследовании приняли участие 60 человек, из них 30 мужчин и 30 женщин в возрасте от 25 до 40 лет.

Теоретическая новизна и значимость работы заключается в том, что данная работа вносит вклад в понимание эмоционального интеллекта, как внутреннего ресурса в психической организации человека, его значения и специфики обеспечения жизнестойкости личности, особенно в период ранней взрослости. Выявленная взаимосвязь эмоционального интеллекта и жизнестойкости у женщин и мужчин в период ранней взрослости поможет им в преодолении и регулировании сложных жизненных ситуаций.

Практическая значимость исследования состоит в том, что результаты исследования могут быть использованы в практической психологической работе с супругами. Полученные данные об эмоциональном интеллекте как важном предикторе различных аспектов брака, в том числе и удовлетворенности им, могут быть использованы в консультационной и психотерапевтической практике, также в практике организационного консультирования, для решения различных задач.

ГЛАВА 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ В ПСИХОЛОГИИ

1.1. Подходы к определению понятия эмоциональный интеллект в психологии

Эмоциональные переживания и эмоции имеют огромное значение в нашей жизни. Ни один человек не может обойтись без них. В связи с этим, человеку в современном мире взаимоотношений просто необходимо развивать основные составляющие эмоционального интеллекта: он влияет на его уровень жизни, благосостояние, семейное положение, личностный и профессиональный рост. Неумение контролировать эмоции в процессе межличностных контактов могут привести к серьезным проблемам в общении и положении индивида в обществе.

Эмоциональный интеллект является способностью человека оперировать эмоциональной информацией, той, которую мы получаем или передаем с помощью эмоций.

Возникновению понятия «эмоциональный интеллект» предшествовало постепенное изменение взглядов на соотношение интеллектуальных и эмоциональных процессов. Впервые изучение проблемы эмоционально-когнитивного взаимодействия зародилось в период античности: философы изучали эмоции и разум как отдельные, независимые друг от друга составляющие личности человека. Они подчеркивали доминирование разума над чувствами и эмоциями. Немного позже мнения ученых, философов разделились. Одни из них стали придерживаться позиции, что эмоции и разум не сопоставимы и не влияют друг на друга, ввиду того, что эмоции являются продуктом разума. Другие утверждали, что они взаимосвязаны: эмоции являются важной составляющей личности и подкрепляют ее когнитивные процессы.

Гораздо позже, в начале XX в., учеными начали вестись поиски способностей, которые в отличие от традиционно выделяемого общего интеллекта связаны с социально-эмоциональной сферой психики. Ведущие специалисты в области изучения интеллекта Э. Торндайк, Ч. Спирмен, Д. Векслер, Дж. Гилфорд, Г. Айзенк утверждали, что люди различаются не только когнитивными способностями, но и по способности понимать других людей и управлять ими. Модель «множественного интеллекта» американского психолога Г. Гарднера была ближе всего к понятию «эмоциональный интеллект». Он представил модель интеллекта, которая включала семь основных его форм – вербальный, логико-математический, пространственный, музыкальный, телесно-кинестетический, межличностный и внутриличностный интеллект [13].

Исследование эмоционального интеллекта, как самостоятельного направления, началось немного позже, с 1990 г., когда учёные Дж. Мэйер, П. Сэловей в соавторстве с Д. Карузо в своей научной работе предложили модель «эмоционального интеллекта». Они определили эмоциональный интеллект как способность идентифицировать собственные эмоции и эмоции окружающих и использовать эту информацию для принятия решений [41, 42]. Представленная ими структура эмоционального интеллекта состояла из способности к идентификации и выражению эмоций, способности регуляции эмоций, способности к использованию эмоциональной информации в мышлении и деятельности.

С этого периода в зарубежной психологии понятие «эмоциональный интеллект» начинает набирать популярность. Многие ученые, используя за основу модель Дж. Мейера и П. Сэловея, начинают разрабатывать новые модели. Наиболее известными являются модели Д. Гоулмана и Р. Бар-Она.

В 1995 г. Д. Гоулман основал свою модель на модели Дж. Мэйера и П. Сэловея. Он определил эмоциональный интеллект как «способность человека истолковывать собственные эмоции и эмоции окружающих с тем, чтобы использовать полученную информацию для реализации собственных целей»

[15, с. 44]. Ученый перечислил выделенные Дж. Мэйером и П. Сэловеем компоненты эмоционального интеллекта и добавил к ним энтузиазм, настойчивость и социальные навыки, соединив когнитивные способности с личностными характеристиками, добавив к этому понятие так называемого «лидерского интеллекта».

Д. Гоулман выделяет 4 структурных компонента эмоционального интеллекта:

- самосознание, состоящее из эмоционального самосознания и точной самооценки;
- самоконтроль, в который включается уверенность в себе, обуздание эмоций, открытость, адаптивность, волю к победе, инициативность, оптимизм;
- социальная чуткость, включающая эмпатию, деловую осведомленность, предупредительность;
- управление отношениями, состоящее из воодушевления, влияния, помощи в самосовершенствовании, содействия изменениям, урегулирования конфликтов, командной работы и сотрудничества.

Израильский психолог Р. Бар-Он определил эмоциональный интеллект как все некогнитивные способности, компетенции и навыки, которые влияют на способность человека совладать с требованиями окружающего мира [36]. Он выделил следующие пять компонентов эмоционального интеллекта:

- познание себя, включающее осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализацию, независимость;
- навыки межличностного общения, состоящие из эмпатии, межличностных взаимоотношений и социальной ответственности;
- способность к адаптации, которая состоит из решения проблем, связи с реальностью, гибкости;
- управление стрессовыми ситуациями с его устойчивостью к стрессу, контролю за импульсивностью;

– преобладающее настроение – счастье, оптимизм.

На основе этих 5 компонентов ученый разработал опросник для измерения эмоционального интеллекта, называющийся EQ-i.

Таким образом, именно зарубежные учёные задали научное направление для изучения эмоционального интеллекта, его структуры и особенностей.

В российской психологии становлению понятия «эмоциональный интеллект» предшествовали работы Л. С. Выготского и С. Л. Рубинштейна. Л. С. Выготский говорил о существовании динамической смысловой системы, представляющей собой единство аффективных интеллектуальных процессов [12]. По мнению ученого, единство аффекта и интеллекта определяется, во-первых, во взаимосвязи и взаимовлиянии этих сторон психики на всех ступенях развития, во-вторых, в том, что эта связь является динамической, причем всякой ступени в развитии мышления соответствует своя ступень в развитии аффекта. С. Л. Рубинштейн считал, что мышление является единством эмоционального и рационального [29].

Современные исследования эмоционального интеллекта представлены работами И. Н. Андреевой, Д. В. Ушакова, Д. В. Люсина, С. П. Деревянко, В. В. Овсянниковой, О. В. Белоконь и др.

Психолог И. Н. Андреева утверждает, что уровень развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте взаимосвязан с индивидуальными проявлениями самоактуализации. Она отмечает, что высокоразвитый внутриличностный эмоциональный интеллект способствует естественности эмоциональных проявлений и позитивному отношению к себе, которые дают возможность устанавливать глубокие и тесные взаимоотношения с другими людьми [3].

Доктор психологических наук Д. В. Ушаков считает, что при проведении исследования эмоционального интеллекта необходимы тесты, оценивающие переработку эмоциональной информации в реальном времени, а не опросники, которые лишь затуманивают измеряемые конструкты [34].

О. В. Белоконь в своих работах показывает, что имеется связь между эмоциональным интеллектом и деловым стилем лидерства. Лидеры с высоким эмоциональным интеллектом не только способны создавать благоприятный психологический климат в коллективе, но и мотивировать сотрудников на выполнение задач организации [7].

Учёный Д. В. Люсин определил «эмоциональный интеллект» как совокупность способностей для понимания своих и чужих эмоций и управления ими [23]. По мнению психолога, способность к пониманию эмоций означает, что человек может распознать эмоцию, может её идентифицировать, понимает причины, вызвавшие данную эмоцию. Способность к управлению эмоциями означает, что человек может контролировать интенсивность эмоций и приглушать чрезмерно сильные эмоции, может контролировать внешнее выражение эмоций и при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

Способности к пониманию и управлению эмоциями могут быть направлены как на собственные эмоции, так и на эмоции других людей [40]. Автор выделяет внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект. Эти два варианта должны быть обязательно связаны друг с другом. Д. В. Люсин считает, что способность к пониманию эмоций и управлению ими очень тесно связана с интересом к внутреннему миру людей, склонностью к психологическому анализу поведения, с ценностями, приписываемыми эмоциональным переживаниям. Эмоциональный интеллект связан и с когнитивными способностями, и с личностными характеристиками.

Д. В. Люсин определяет эмоциональный интеллект как «психическое свойство, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности» [23, с.32].

Среди факторов автор указывает когнитивные способности, представления об эмоциях, особенности эмоциональности.

Модель Д. В. Люсина принципиально отличается от смешанных моделей: в структуру эмоционального интеллекта не вводятся личностные характеристики, которые являются коррелятами способности к пониманию и управлению эмоциями [8].

Таким образом, существует несколько подходов, которые описывают эмоциональный интеллект:

- теория эмоционально-интеллектуальных способностей Дж. Майера, П. Сэловея, Д. Карузо;
- некогнитивная теория эмоционального интеллекта Р. Бар-Она;
- теория эмоциональной компетентности Д. Гоулмана;
- двухкомпонентная теория эмоционального интеллекта Д. В. Люсина.

Однако, несмотря на многочисленные исследования эмоционального интеллекта, все авторы имели различный подход к определению и пониманию этого понятия. Хотя, если обобщить все существующие подходы, можно сделать вывод, что обладание высоким уровнем эмоционального интеллекта способствует более успешной адаптации индивидов, а также повышению эффективности их межличностного взаимодействия.

1.2. Феномен удовлетворенности браком в современной психологии

Современное общество характеризуется изменениями социальных ориентаций. Это, в первую очередь, обусловлено изменениями в экономических отношениях, которые так или иначе влияют на структуру многих семей как малых групп, порождая непривычные для них внутригрупповые изменения – повышение уровня внутренней конфликтности семьи, росту разводов и снижение уровня рождаемости. В связи с этим возросла популярность исследования факторов, влияющих на качество брака. Это прежде всего необходимо для всесторонней диагностики и коррекции семейных отношений при оказании психологической помощи семье.

Большинство ученых удовлетворенность браком определяют как внутреннюю субъективную оценку, отношение супругов к собственному браку.

Проблемами семейно-брачных отношений занимались такие авторы как Э. Г. Эйдемиллер, В. Б. Юстицкис, Д. Скиннер, Л. Б. Шнейдер, В. Сатир и др. Начало исследованиям брачных отношений было положено в работах американского психотерапевта М. Эриксона в 1956 г. в зарубежной литературе и исследованиями В. А. Сысенко в 1989 г. в советской психологии.

Существуют разные трактовки понятия «удовлетворенность браком» Э. Г. Эйдемиллер пишет, что брачные отношения являются «сферой жизнедеятельности семьи, непосредственно связанной с удовлетворением потребностей ее членов» [37, с. 41].

Известный психолог В. Сатир утверждает, что при вступлении в брак «человек стремится обогатить, наполнить свою жизнь новым смыслом» [30, с.123]. Люди надеются на то, что после того, как они поженятся, их жизнь станет лучше и интересней. Эти надежды лежат в основе предполагаемой семьи. Когда надежды начинают рушиться, появляется реальная угроза браку, хотя большинство людей, если их спросить, ответят, что женились по любви.

В исследованиях психолога Г. В. Лагонды указывается, что «потребности конкретизируются в виде ожиданий друг к другу. Система ожиданий к партнеру складывается в семейную роль. Эта схема составляет семейную подсистему» [20, с. 18]. По мнению ученого, удовлетворенность браком определяется особенностями удовлетворения потребностей и супружеских ролей в паре.

Известный российский психолог В. В. Столин считает, что удовлетворенность браком это стойкое эмоциональное явление, «чувство, которое может проявляться как непосредственно в эмоциях, возникающих в различных ситуациях, так и в разнообразных мнениях, оценках, сравнениях» [31, с.300]. Автор полагает, что удовлетворенность браком является субъективным отношением супругов к собственному браку.

Психолог А. Г. Лидерс утверждает, что удовлетворенность браком является «обобщенной эмоцией, генерализованным переживанием, проявляющимся в ситуациях, оценке, мнении, сравнении собственного брака» [22, с. 40].

В работах С. И. Голода можно встретить мнение о том, что удовлетворенность браком складывается на основании полученного супружеского опыта [14].

Таким образом, можно отметить, что брачные отношения являются межличностными отношениями, одной из функций которых является удовлетворение потребностей друг у друга субъектов брачных отношений, и выполнение ролей семейной подсистемы, в зависимости от ожиданий партнера по брачным отношениям.

Супружеская удовлетворенность браком – это субъективное восприятие супругами сквозь призму социокультурных норм, эффективности функционирования семьи в плане удовлетворения их индивидуальных потребностей.

Среди брачных потребностей, которые обуславливают удовлетворенность браком, можно выделить социальные и экономические потребности. В первую очередь, важны психологические потребности супругов: их представления о межполовых отношениях, особенности представлений о супружеской роли. Для каждого из супругов в браке должен быть достигнут какой-то минимально необходимый уровень удовлетворения потребностей, за пределами которого возникает дискомфорт, формируются и закрепляются отрицательные чувства и эмоции.

Удовлетворенность браком – это субъективное эмоциональное отношение к собственному браку, основанное на удовлетворении потребностей друг друга.

В разработанных концепциях ученых Э. Эриксона и А. В. Петровского высказано мнение о том, что формирование именно субъективного восприятия собственного брака, и ощущения удовлетворенности от брачных отношений,

возможно только при достижении идентичности. Э. Эриксон считает, что «невозможно достижение чувств близости и любви, осмысленности, зрелых и продуктивных отношений без чувства принадлежности самому себе» [38, с. 403].

А. В. Петровский полагает, что формирование субъективного ощущения удовлетворенности браком возможно лишь в супружеском опыте, и во многом зависит от личностных характеристик супругов – их собственных взглядов, ценностей, самоосознанности [28].

Социолог Ю. Е. Алешина определяет удовлетворенность браком как характеристику «субъективной оценки каждым из супругов характера их взаимоотношений» [1, с. 18]. В работах ученого семья рассматривается с точки зрения ее собственных динамических изменений, аналогичным процессам в малой группе. Она называет основополагающие критерии удовлетворенности браком - непосредственно стаж брака, рождение первого ребенка и уход детей из семьи – в качестве точек отсчета основного характера изменений в брачных отношениях.

В современных исследованиях авторы выделяют две группы факторов удовлетворенности браком: возникшие до бракосочетания и возникшие во время брачного периода. Первая группа факторов является психологической основой брака и включает такие аспекты, как происхождение, качества личности, идеал супруга и брака, мотивы вступления в брак. Вторая группа факторов состоит из этически-эмоциональных отношений супругов, психофизиологических отношений супругов, единства взглядов на воспитание детей, распределения домашних и хозяйственных работ, свободного времени и его проведения, отношений с отцом-матерью супруга(и), с друзьями и др.

Понятие «удовлетворенность браком» очень часто отождествляют с такими понятиями, как «успешность брака», «прочность брака».

Прочность брака и удовлетворенность браком являются достаточно связанными характеристиками, что было отмечено многочисленными исследователями [5]. Существует мнение, что эти феномены представляют

собой различные уровни отношений супругов. Первым является уровень устойчивости брака или юридическая сохранность брака, вторым – уровень «приспосабливаемости в браке», «адаптированности супругов», обозначающий общность супружеской пары по таким характеристикам, как разделение домашнего труда, воспитание детей и т. д., третий – уровень «успеха» или «успешности» брака, который характеризуется совпадением ценностных ориентаций супругов.

Впервые понятия «устойчивость брака» и «стабильность брака» были разделены психологом В. А. Сысенко. Он рассматривает устойчивость брака как «устойчивость системы взаимодействия между супругами, эффективность и результативность их совместной деятельности, направленной на достижение как взаимных, так индивидуальных целей супругов» [32, с. 74].

Учёный В. В. Бойко говорит, что устойчивость брака имеет «объективную и субъективную стороны. Объективная сторона прочности брака зависит от вероятности его распада, которая может быть выражена соотношением количества браков и разводов, зарегистрированных в данном регионе за определенный промежуток времени. Субъективная сторона характеристики брака включает в себя удовлетворенность супружескими отношениями, установку супругов на сохранение семьи» [10, с. 111]. По мнению В. В. Бойко показателями субъективной стороны устойчивости брака может служить оценка его прочности, которую дают сами супруги.

В работах некоторых авторов предлагается термин «неудовлетворенность браком». Психологи Э. Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис утверждают, что «характер травмирующего влияния неудовлетворенности в значительной мере зависит от степени осознанности данного состояния» [37, с. 234]. Они выделяют два вида неудовлетворенности брачными отношениями: осознанная и плохо осознаваемая неудовлетворенность. При осознанной неудовлетворенности наблюдается открытое признание супругом того, что семейные отношения его не удовлетворяют. Показательным при этом является указание на глобальный характер неудовлетворенности - на то, что семейная

жизнь не соответствует даже самым минимальным ожиданиям и требованиям. Осознанная неудовлетворенность нередко сопровождается конфликтом между супругами: к констатации неудовлетворенности добавляется выраженная агрессивность, прямые упреки в адрес супруга. В свою очередь, плохо осознаваемая неудовлетворенность проявляется по-другому: супруги выражают относительную неудовлетворенность семейной жизнью. Ее можно выявить косвенным путем. Во-первых, через выражение чувств и состояний, граничащих с прямой неудовлетворенностью - монотонности, скуки, бесцветности жизни, отсутствию радости, ностальгических воспоминаний о времени до брака. Во-вторых, через многочисленные жалобы на различные частные стороны семейной жизни. Очень часто в ходе опроса супругов оказывается, что, несмотря на удовлетворенность жизнью семьи в целом, они недовольны по отдельности всеми сторонами жизни, о которых спрашивает обследующий их психолог: жильем, здоровьем, успеваемостью и поведением детей, проведением свободного времени. В-третьих, плохо осознаваемая неудовлетворенность проявляется в ряде своеобразных феноменов, наблюдаемых в жизни семьи. Например, феномена «капли дегтя», когда какая-либо проблема в семье принимает такие размеры, что способна серьезно снизить удовлетворенность супругов семейными взаимоотношениями. Такой «каплей дегтя» могут послужить даже мелкие проблемы: взаимоотношения с кем-либо из родственников, проживающих отдельно, или разногласия по второстепенным вопросам организации семейной жизни. Стоит отметить, что при наличии действительной неудовлетворенности семейными отношениями мелкие проблемы относительно легко растворяются, нейтрализуются, супруги к ним легко адаптируются, привыкают к недостаткам друг друга, приспособляются к определенным трудностям семейной жизни. В плохо осознаваемой неудовлетворенности, наоборот, указанная мелкая проблема кристаллизует имеющуюся неудовлетворенность.

В психологии считается, что супружеская неудовлетворенность является следствием неудовлетворенности таких потребностей как неудовлетворенность

сексуальных потребностей одного или обоих супругов; неудовлетворенность потребности в ценности и значимости своего «я»; неудовлетворенность потребности одного или обоих супругов в положительных эмоциях; финансовые разногласия супругов; неудовлетворенность потребности во взаимопомощи, потребности в сотрудничестве, связанной с разделением обязанностей в семье; неудовлетворенность различных потребностей в проведении отдыха и досуга.

Таким образом, можно сказать, что брачные отношения являются межличностными отношениями, основанными на супружеском союзе. Их функцией является удовлетворение потребностей друг друга.

Удовлетворенность брачными отношениями является субъективным переживанием удовлетворенности, которое зависит от удовлетворенности потребностей и ожиданий у супругов. Она формируется на основании опыта супружеской жизни, под влиянием личных ценностей и установок. В течении супружеской жизни удовлетворенность брачными отношениями изменяется в зависимости от этапов семейной жизни.

1.3. Понятие и сущность возрастного кризиса личности в психологии

Понятие «жизненный кризис» в психологической литературе является многозначным. В основном, оно рассматривается как состояние, как система, как изменение личности.

В современной науке сложилось три различных подхода к пониманию возрастного кризиса.

Согласно первому подходу в качестве детерминации развития кризиса рассматривается смена ведущей деятельности и изменение социальной ситуации развития личности. Этот подход наиболее характерен для отечественной психологической науки, представителями которого являются Л. И. Божович, Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин, П. П. Блонский и др.

В работах П. П. Блонского говорится о резкости происходящих перемен, особом высоком влиянии внешних, объективных условий на возникновение кризиса [9].

По мнению Л. С. Выготского, кризисным периодом называется этап, характеризующийся отмиранием старого, когда личность теряет многое из приобретенного прежде [12]. Автор не обозначает возрастные рамки данного процесса, т.е. в его работах речь идет не о конкретном возрасте, а о социально-психологическом состоянии личности. Такой подход к определению возрастного кризиса можно назвать объективным, т.к. в его основе лежит концепция объективных условий как основы возникновения кризиса в жизни человека. Сущность данного подхода состоит в том, что разные люди, попадая в одинаковые условия, реагируют на них по-разному.

Л. С. Выготский рассматривал процесс развития как внутренне обусловленный, целенаправленный процесс, который происходит не равномерно, а противоречиво, через возникновение и разрешение внутренних конфликтов. Согласно его мнению, кризисными периодами являются такие периоды, когда за небольшие промежутки времени в личности происходят такие изменения, которые заметны окружающим. По мнению ученого, кризисом является период качественных позитивных изменений, результатом которых является переход личности на новую, более высокую ступень развития. Содержание кризиса заключается в распаде сложившейся социальной ситуации развития и возникновении новой. Основными характеристиками жизненных кризисов по Л. С. Выготскому являются:

- резкие изменения в короткие промежутки времени;
- неотчетливость границ кризиса, т. е. трудность определения моментов начала и окончания кризиса;
- конфликты с окружающими;

- наличие разрушения в развитии: «на первый план выдвигаются процессы отмирания и свертывания, распада и разложения того, что образовывалось на предшествующей стадии» [12, с. 67].

А. Н. Леонтьев считает, что следует разделять понятия «критический период» и «кризис» [21]. Под критическим периодом понимается неизбежный переход с одной стадии психического развития на другую, что касается кризисов, то при адекватном управлении процессом развития извне кризисов может не быть в принципе. Процесс возникновения новой деятельности связан с механизмом возникновения новых мотивов, со «сдвигом мотива на цель». Кризис как острый период в развитии не является необходимым компонентом перехода от одного стабильного периода к другому, от одной ведущей деятельности к другой.

С позиции Д. Б. Эльконина кризисы рассматриваются как переходы от одной системы к другой: от овладения мотивационно-потребностной сферой к операционально-технической и наоборот. Эти переходы получили название кризисов. В этот период открывается новая эпоха развития мотивационно-потребностной сферы, которая открывает следующий период формирования интеллектуально-познавательных сферы личности [26].

В основе второго подхода лежит внутреннее стремление личности к развитию. Его методология описана в классических работах зарубежных исследователей XX века, таких как Ш. Бюлер, Э. Эриксон и др. В данном подходе кризисы рассматриваются исходя субъективных качеств человека. Предполагается, что субъективная реальность очень подвижна, неустойчива и диалектически взаимосвязана с объективной реальностью [26].

Согласно концепции Э. Эриксона, сущностью каждого кризиса является выбор, который человек должен сделать [38]. Выбор необходимо сделать между двумя альтернативными вариантами решения возрастных задач развития. Данный выбор сказывается на дальнейшей жизни человека, личность становится либо успешной или неуспешной. Через преодоление кризисов происходит развитие идентичности человека. Кризис является конфликтом

противоположных тенденций, возникающих в результате достижения личностью определенного уровня психологической зрелости и социальных требований, предъявляемых к ней. Кризис не является чем-то разрушающим. Ученый употребляет термин «кризис» для представлений о развитии, чтобы выделить «не угрозу катастрофы, а момент изменения, критический период повышенной уязвимости и возросших потенций, и вследствие этого онтогенетический источник хорошей или плохой приспособляемости» [38, с. 112]. По мнению Э. Эриксона, человек на протяжении жизни переживает восемь таких психосоциальных кризисов, специфических для каждого возраста, благоприятное или неблагоприятное разрешение кризиса определяет направленность дальнейшего развития личности. Ученый не ставит вопрос о четкой смене стадий, о переходе от одного конфликта к другому, а лишь указывает на то, что и после критического периода, когда конфликт уже разрешен, возникшее качество может оказывать сильное фрустрирующее воздействие на личность. Кроме того, уже возникшее качество не описывается лишь со своей положительной стороны. Новое приобретенное качество может обладать двумя полюсами, поэтому, возникнув, оно оказывается внутренне конфликтным.

Г. Крайг определяет кризис как двухфакторную модель детерминации развития, определяемую влиянием среды и наследственности [19]. Жизненные кризисы являются моментом синхронизации внутреннего созревания и воздействий среды. Согласно мнению ученого, существуют периоды преимущественного развития какой-то способности или свойства личности. Внешнее окружение в этот период или травмирует, или, наоборот, способствует развитию этой способности или свойства.

К. Г. Юнг рассматривает развитие личности как регулярную последовательность стабильных и переходных стадий [39]. В стабильной фазе развитие личности характеризуется постепенным достижением поставленных целей, поскольку существенные задачи развития на этом этапе представляются

решенными. В переходной фазе сами способы самореализации оказываются предметом анализа для индивида, а новые возможности – предметом поиска.

О. О. Косякова описывает состояние кризиса как трудное и пугающее, но обладающее огромным эволюционным и целительным потенциалом, открывающим путь к более полной жизни [18].

Представитель психосинтеза Э. Йоуменс выделил в кризисе период разрушения, промежуточный период и период созидания и обратил особое внимание на отношение людей к первому этапу кризиса – периоду разрушения [26]. В это время происходит изменение видения мира, познания самих себя и отношения к окружающим. Очень часто этому периоду уделяется мало времени и внимания к тем, кто находится на этом этапе. Однако никакое подлинное созидание невозможно без разрушения старого, без символической смерти прошлого опыта. Подтверждением этого могут служить обряды перехода из одной возрастной категории в другую (например, от детства или юношества к зрелости).

Третий подход, в рамках которого исследования продолжают до сих пор, основан на отходе от двух крайних позиций в поиске определения сущности кризиса. Согласно данному подходу, кризисные состояния человека возникают на основе субъективных переживаний объективных обстоятельств. Например, И. Г. Малкина-Пых определяет кризис как столкновение двух реальностей: психической реальности человека с его системой мировоззрения, паттернами поведения и той части объективной действительности, которая противоречит его предыдущему опыту [24]. Причиной возрастного кризиса, согласно автору, является противоречие между действительностью и ранее накопленным опытом, несоответствие между реальностью психического состояния и существующей системой отношений. Согласно данному подходу, возрастные кризисы относят к нормативным кризисам, которые являются необходимыми элементами социализации, обусловленными личностным развитием и необходимостью разрешения основного возрастного противоречия [28].

Жизненные кризисы личности принято делить на два класса – нормативные и ненормативные кризисы. Впервые понятие нормативного кризиса употребил Э. Эриксон, он считает, что нормативные кризисы отличаются тем, что приносят новую энергию и развитие [38]. Нормативные кризисы развития личности являются внутренне детерминированными. Данные разноуровневые психологические новообразования изменяют существующую структурную организацию личности, а только потом появляются изменения во внешней среде.

Ненормативные кризисы обусловлены внешними причинами, различными критическими ситуациями, например, смерть близких, переезды, разводы, тяжелое заболевание, отделение от родителей, семьи, друзей, изменение внешности, смена социальной обстановки, статуса и т. д. [11]. В случае ненормативных кризисов изменения во внешней среде требуют существенной перестройки личности. Сущность каждого кризиса заключается в выборе, который личность делает между двумя альтернативными вариантами решения задач. Принятое решение сказывается на успешности и развитии всей последующей жизни.

Возрастной кризис является нормой и причиной развития личности, тогда как ненормативные кризисы являются отклонением от нормы [17].

В основном ученые расходятся во мнениях по поводу определения факта наступления и процесса протекания кризисов. Современное общество формирует иную систему ценностей, иную картину мира, внутренний мир человека стал более динамичным, полидетерминированным, адаптивным, и, следовательно, кризисы могут происходить вне конкретного возраста и ситуации [16]. В связи с чем, актуальным становится вопрос о влиянии информационного социокультурного пространства на развитие кризиса личности.

Семья и брак всегда играли большую роль в жизни общества. Они изменяются под влиянием общественно-политических условий, а также по причине внутренних процессов развития. В брачно-семейных отношениях

наблюдается тенденция роста числа разводов, снижения рождаемости, увеличения числа одиноких людей.

Брак составляет основу семейных отношений и является более узким понятием, которое входит в понятие «семья». Г. Эйдемиллер пишет, что брачные отношения являются «сферой жизнедеятельности семьи, непосредственно связанной с удовлетворением потребностей ее членов» [37, с. 41].

Супружеские отношения подразумевают личностное взаимодействие мужа и жены, регулирующееся моральными принципами и присущими этому институту ценностями [25, с. 31].

Н. Н. Обозов считает супружеские отношения разновидностью межличностных отношений, которые включают в себя восприятие и понимание людьми друг друга, межличностную привлекательность, взаимовлияние и поведение [27, с. 14].

Супружеские отношения первичны по происхождению: они создают основу функционирования и развития семьи. На взаимоотношения между супругами оказывают влияние внешние и внутренние факторы. К внешним факторам относится совокупность материальных и духовных условий, существующих в данном обществе, к внутренним – индивидуальные психологические особенности семейных партнеров.

Специфика супружеских взаимоотношений определяется следующими основными компонентами: эмоциональная сторона супружеских отношений, степень привязанности, сходство представлений, сходство предпочитаемых каждым из супругов моделей общения, поведенческие особенности, сексуальная и психофизиологическая совместимость, общий культурный уровень, степень психической и социальной зрелости, совпадение систем ценностей. В. Сатир утверждает, что при вступлении в брак «человек стремится обогатить, наполнить свою жизнь новым смыслом» [30, с. 123]. Люди надеются на то, что после того, как они поженятся, их жизнь станет лучше и интересней. Эти надежды лежат в основе предполагаемой семьи.

В. А. Сысенко утверждает, что брак может быть стабильным лишь тогда, когда общение и взаимоотношения между супругами несут положительные эмоции, когда ни один из супругов не испытывает чувства отчуждения и психического одиночества. Чтобы не формировались отрицательные эмоции и не появлялись проблемы, важно, чтобы каждый супруг в семейных взаимоотношениях получил минимальный необходимый уровень удовлетворения потребностей [32, с. 54].

Межличностное взаимодействие супругов представляет основу семейного благополучия и психологического комфорта ее членов. Качество супружеских отношений во многом обусловлено совместимостью супругов, их социальным и психофизическим соответствием, согласованностью взглядов и установок. Благополучие в супружестве определяется через ощущение субъективной удовлетворенности супругов брачными отношениями, что отражается на их психоэмоциональном самочувствии.

Семья представляет собой живой организм, которому свойственно расти, болеть, меняться, переживать свои кризисы. Одни переживают подобные перемены остро и болезненно, ставя под удар существование своей семьи, а другие проходят через череду испытаний более конструктивно, шаг за шагом становясь ближе и роднее друг другу. Так, существует понятие семейных кризисов.

Кризис семейных отношений может проявляться по-разному у разных семей, в зависимости от факторов, например, особенностей личности членов семьи, длительности и интенсивности проблем, а также наличия других факторов, влияющих на семью.

Типичные проявления кризиса семейных отношений могут включать:

- ухудшение коммуникации: возникают проблемы в эффективном общении между членами семьи. Это может выражаться в повышенной агрессии, недостатке понимания и поддержки друг друга, а также в частых конфликтах и спорах;

- ухудшение близости и интимности: возможно снижение близости и привязанности между партнерами, что приводит к уменьшению или полному отсутствию физической и эмоциональной интимности. Это может приводить к снижению удовлетворенности отношениями и чувству одиночества или незаметности;
- частые конфликты: между членами семьи возникает больше ссор. Это может быть связано с накоплением недоразумений и непонимания, нерешенными проблемами, неразумным распределением ответственности в семье, а также с разными взглядами на воспитание детей или финансовое положение семьи;
- отдаление и изоляция: члены семьи могут начать чувствовать себя отвергнутыми или незащищенными, что приводит к отдалению друг от друга и изоляции. Это может проявляться в уменьшении времени, проводимого вместе, отсутствии общих интересов, избегании ситуаций, где нужно быть в контакте друг с другом;
- ухудшение физического и психического благополучия: кризис семейных отношений может также отражаться на физическом и психическом здоровье членов семьи. Участники могут испытывать усталость, апатию, бессонницу, стресс и депрессию.

В психологии есть различные подходы к классификации семейных кризисов по годам. На самом деле, кризис может наступить абсолютно на любом этапе отношений, ведь жизни каждого человека уникальны, и в разные периоды человек может столкнуться с десятками факторов, влияющих на благополучие семьи.

Первый кризис, как правило, наступает в полгода отношений. В этот момент заканчивается «конфетно-букетный период», стадия романтизации и супруги впервые замечают в партнере не только позитивные, но и негативные стороны.

На ранних этапах супружеской жизни, часто возникают кризисы, связанные с адаптацией к новым ролям и ответственностям. Молодые супруги

могут столкнуться с недостатком опыта, непредвиденными трудностями и нетерпимостью к различиям [35]. Кризисы, возникающие на данном этапе, чаще возникают в связи с бытовыми вопросами, требуют осознания некоторых реалий семейной жизни и развития способности к совместной работе над повседневными проблемами.

Кризис трех лет совместной жизни – период, когда у супругов появляется желание и стремление к личному пространству, потребность в уважении своих границ, желание иметь что-то «свое». Также этот период часто связан с рождением ребенка. Новая роль родителей требует значительных изменений в повседневной жизни и организации семейной динамики. В это время могут возникать проблемы, связанные с усталостью, недосыпанием, недовольством и перегрузкой.

Кризис семи лет описывают как период, когда отношения становятся чересчур предсказуемыми. Пара настолько привыкает друг к другу, интимная жизнь становится однообразной, а отсутствие общих интересов может отдалить друг от друга.

Кризис тринадцати лет совместной жизни зачастую связан с личными изменениями. Кризис среднего возраста, известный также как кризис семейного роста, часто связан с переоценкой жизненных приоритетов, поиском смысла и эмоциональной удовлетворенности. Это может привести к конфликтам и неудовлетворенности, возникающим из чувства утраты молодости и страха перед старением.

Кризис двадцати пяти лет совместной жизни – период, когда дети выросли. В этот момент может оказаться, что супруги утратили единственное общее, что их связывало, а именно воспитание детей. А если общая цель достигнута, пара может прийти к выводу, что сохранять отношения дальше попросту бессмысленно.

Таким образом, супружеские отношения развиваются постепенно, проходя через различные этапы – адаптации, трансформации и стабилизации. Этап адаптации проходит в первые три года совместной жизни супругов. Этап

активной трансформации на 4-5 году жизни является периодом хрупкости, особой сложности, качественного изменения, переосознания, углубления в отношениях супругов. Он характеризуется определением будущего брака и супружеских отношений. Если брак развивается как благополучный, то в дальнейшем происходят значительные качественные изменения в содержании психологического, социально-психологического и социокультурного уровней взаимодействия супругов: усиление и улучшение эмоциональных, межличностных и ролевых отношений, переориентирование женщин на семейные ценности, а мужчин – на социальную активность, увеличение сходства в семейных установках и инструментальных ценностях. Часто именно в этот период брак может перестать существовать или могут усиленно развиваться деструктивные отношения. В этот период очень важен уровень развития эмоционального интеллекта у супругов, который влияет на восприятие ими семейной жизни, их брака в целом. Последующие годы брака характеризуются стабилизацией супружеских отношений, но, тем не менее, бывают периоды и ситуации, когда семья переживает некоторые кризисы и потрясения.

Важной характеристикой супружеских отношений является способность супругов адаптироваться к переменам, происходящим в их семейной жизни. В благополучных парах наблюдается такое своеобразное искажение восприятия, как переоценка социально одобряемых личностных качеств партнера в сравнении с самооценкой, что является признаком симпатии в межличностных отношениях.

Ученые-психологи считают, что понимание своих и чужих эмоций, умение ими управлять, различать их является важной способностью человека при построении им брачно-семейных отношений. Такой способностью является эмоциональный интеллект. Именно умение управлять эмоциями и способность правильно трактовать переживания других людей влияет на все сферы жизни. Эмоциональный интеллект контролирует наши решения, действия и поступки и помогает лучше использовать наш умственный потенциал. Он влияет на

становление личности, развитие эмпатии, на умение общаться, создавать прочные супружеские отношения и правильно растить детей. А значит, преодолевать различные кризисы и получать удовлетворение от брака.

Таким образом, жизнь человека предполагает наличие возрастных кризисов, под которыми понимаются периоды, в которые человек переживает внутренние конфликты, связанные с изменениями личности в определенном возрасте. Семейные кризисы, безусловно, зависят от особенностей каждого из супругов и переживаний ими возрастных кризисов. Психологические особенности супругов, уровень развития у них эмоционального интеллекта влияет на благоприятное разрешение семейных кризисов, поскольку именно эмоциональный интеллект контролирует наши решения, действия и поступки и помогает лучше использовать наш умственный потенциал, влияет на становление личности, развитие эмпатии, создание прочных супружеских отношений, получение удовлетворения от брака.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

Осуществленный теоретический анализ теоретических аспектов изучения взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и удовлетворенности браком у мужчин и женщин позволил сделать следующие выводы:

1. Эмоциональный интеллект – это способность человека выражать свои эмоции и управлять ими, а также понимать эмоции, чувства, намерения, мотивацию и желания других людей. Составляющие эмоционального интеллекта важны для внутренней регуляции собственных эмоциональных состояний и для успешных воздействий на внешнюю среду. Их развитие способствует личностному, а также профессиональному росту человека как личности, влияет на его успешность в жизни.

2. Супружеские отношения – это личностное взаимодействие мужа и жены, регулирующееся моральными принципами и присущими этому институту ценностями. Их основной функцией является удовлетворение

потребностей друг друга. Межличностное взаимодействие супругов представляет основу семейного благополучия и психологического комфорта ее членов. Качество супружеских отношений во многом обусловлено совместимостью супругов, их социальным и психофизическим соответствием, согласованностью взглядов и установок. Удовлетворенность брачными отношениями является субъективным переживанием удовлетворенности, которое зависит от удовлетворенности потребностей и ожиданий у супругов. Она формируется на основании опыта супружеской жизни, под влиянием личных ценностей и установок. В течении супружеской жизни удовлетворенность брачными отношениями изменяется в зависимости от этапов семейной жизни.

3. Жизнь человека предполагает наличие возрастных кризисов, под которыми понимаются периоды, в которые человек переживает внутренние конфликты, связанные с изменениями личности в определенном возрасте. Семейные кризисы, безусловно, зависят от особенностей каждого из супругов и переживаний ими возрастных кризисов. Психологические особенности супругов, уровень развития у них эмоционального интеллекта влияет на благоприятное разрешение семейных кризисов, поскольку именно эмоциональный интеллект контролирует наши решения, действия и поступки и помогает лучше использовать наш умственный потенциал, влияет на становление личности, развитие эмпатии, создание прочных супружеских отношений, получение удовлетворения от брака.

ГЛАВА 2

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

2.1. Организация и методика исследования

В настоящей работе изложены результаты исследования, которое направлено на выявление взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и удовлетворенности браком у мужчин и женщин.

Объект исследования: эмоциональный интеллект и удовлетворенность браком.

Предмет исследования: взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта и удовлетворенности браком у мужчин и женщин.

В качестве гипотезы было выдвинуто следующее предположение: существует взаимосвязь между уровнем эмоционального интеллекта и удовлетворенности браком у мужчин и женщин.

Характеристика этапов исследования.

На первом этапе было осуществлено определение объекта, предмета, цели, задач, гипотез исследования, а также выбор метода исследования, подбор методик и определение выборки.

На втором этапе проводилась исследовательская работа по изучению эмоционального интеллекта и удовлетворенности браком у мужчин и женщин в возрасте от 25 до 40 лет. В исследовании приняли участие 60 человек, среди которых 30 мужчин и 30 женщин.

На третьем этапе осуществлена обработка данных, систематизирован полученный в результате научного исследования материал, обобщена вся имеющаяся информация по проблеме исследования. Результаты обработаны и проанализированы с помощью методов описательной и математической статистики.

На четвертом этапе были разработаны рекомендации, направленные на развитие эмоционального интеллекта у мужчин и женщин и повышения их удовлетворенности браком.

Период исследования: март-апрель 2024 года.

Контингент и эмпирическая база исследования. Исследование проводилось на базе компании ОДО «Белкозинсервис». В качестве испытуемых выступили работники компании. Объем выборки составил 60 человек.

Среди исследуемых были представители разных полов – 30 женщин и 30 мужчин; разных профессий – 20 специалистов по продажам, 4 бухгалтера, 2 начальника отделов розничной торговли, 4 экономиста, 2 работника отдела кадров, 2 работника отдела информационных технологий, 4 технолога, 4 водителя, 6 инженеров, 6 мастеров, 6 рабочих; разного возраста – от 25 до 40 лет.

Каждому участнику исследования было предложено заполнить 2 теста-опросника на изучение у них уровня эмоционального интеллекта и удовлетворенности браком.

Для исследования были использованы 2 методики:

1. «Опросник удовлетворенности браком» В. В. Столина, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко.
2. «Тест эмоционального интеллекта» Д. В. Люсина.

Рассмотрим кратко использованные тесты.

1. «Опросник удовлетворенности браком» В. В. Столина, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко.

Цель: диагностика степени удовлетворенности-неудовлетворенности браком.

Опросник состоит из 24 утверждений, относящихся к различным сферам: восприятие себя и партнера, мнения, оценки, установки и т.д. Каждому утверждению соответствуют три варианта ответа: верно, трудно сказать, неверно. Сами утверждения содержат как положительные, так и отрицательные

характеристики брака и сформулированы как в позитивной, так и в негативной форме.

При подсчете результатов теста используются значения от 0 до 2 баллов. Суммарное количество баллов может быть от 0 до 48 баллов. для выделения. По результатам тестирования выделяют следующие типы семей: абсолютно неблагополучная семья; неблагополучная; скорее, неблагополучная; переходная; скорее, благополучная; благополучная; абсолютно благополучная.

Инструкция и текст опросника представлены в Приложении А.

2. «Тест эмоционального интеллекта» Д. В. Люсин.

Цель: выявление способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений.

В основу теста положена трактовка эмоционального интеллекта как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Способность к пониманию эмоций означает, что человек может распознать эмоцию, т. е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека; может идентифицировать эмоцию, т. е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для нее словесное выражение; понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведет.

Тест состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя четырехбалльную шкалу – «совсем не согласен», «скорее не согласен», «скорее согласен», «полностью согласен». Эти утверждения объединяются в пять субшкал, которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка:

- шкала межличностного эмоционального интеллекта – способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими;
- шкала внутриличностного эмоционального интеллекта – способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими;

- шкала понимания эмоций – способность к пониманию своих и чужих эмоций;
- шкала управления эмоциями – способность к управлению своими и чужими эмоциями.

При ответе на вопросы теста необходимо было оценить ответ и поставить крестик в той графе, которая лучше всего отражает мнение исследуемого. Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Для получения результатов по каждой шкале и субшкале необходимо сложить результаты по всем пунктам. Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено каждое эмоциональное проявление. Суммарный показатель может варьироваться от 0 до 138 баллов.

Инструкция и текст теста-опросника представлены в Приложении Б.

Результаты диагностики по опроснику представлены в Приложении В.

В процессе исследования мы анализировали различия в уровне эмоционального интеллекта и удовлетворенности браком у мужчин и женщин. Для установления различий применялся t-критерий Стьюдента, целью которого было определение статистической значимости различий средних величин исследуемых выборок. Данный критерий направлен на оценку различий величин средних значений двух выборок, которые распределены по нормальному закону. Одним из главных достоинств критерия является широта его применения: он может быть использован для сопоставления средних величин у связанных и несвязанных выборок, причем выборки могут быть не равны по величине

В процессе исследования мы нами была выявлена взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта и удовлетворенности браком у мужчин и женщин. Для установления взаимосвязи между исследуемыми переменными применялся метод ранговой корреляции Спирмена, который позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков. Исследование выполнено в пакете электронной программы СТАТИСТИКА 6.0.

2.2. Результаты исследования эмоционального интеллекта у мужчин и женщин

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведенного исследования была поставлена цель установить взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта и удовлетворенности браком у мужчин и женщин. Для достижения данной цели были поставлены и решены следующие задачи: проанализированы теоретические аспекты изучения взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и удовлетворенности браком у мужчин и женщин; охарактеризовано понятие и сущность возрастного кризиса личности в психологии; исследован уровень эмоционального интеллекта и удовлетворенность браком у мужчин и женщин; выявлена взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта и удовлетворенности браком у мужчин и женщин; сформированы рекомендации по результатам исследования.

Проанализировав психологическую литературу по теме исследования, были получены и систематизированы сведения об эмоциональном интеллекте и удовлетворенности браком.

Эмоциональный интеллект представляет собой способность человека выражать свои эмоции и управлять ими, а также понимать эмоции, чувства, намерения, мотивацию и желания других людей. Составляющие эмоционального интеллекта важны для внутренней регуляции собственных эмоциональных состояний и для успешных воздействий на внешнюю среду. Их развитие способствует личностному, а также профессиональному росту человека как личности, влияет на его успешность в жизни.

Супружеские отношения являются личностным взаимодействием мужа и жены, регулирующимся моральными принципами и присущими этому институту ценностями. Их основной функцией является удовлетворение потребностей друг друга. Межличностное взаимодействие супругов представляет основу семейного благополучия и психологического комфорта ее членов. Качество супружеских отношений во многом обусловлено совместимостью супругов, их социальным и психофизическим соответствием, согласованностью взглядов и установок. Удовлетворенность брачными

отношениями является субъективным переживанием удовлетворенности, которое зависит от удовлетворенности потребностей и ожиданий у супругов. Она формируется на основании опыта супружеской жизни, под влиянием личных ценностей и установок. В течении супружеской жизни удовлетворенность брачными отношениями изменяется в зависимости от этапов семейной жизни.

Семейные кризисы, безусловно, зависят от особенностей каждого из супругов и переживаний ими возрастных кризисов. Психологические особенности супругов, уровень развития у них эмоционального интеллекта влияет на благоприятное разрешение семейных кризисов, поскольку именно эмоциональный интеллект контролирует наши решения, действия и поступки и помогает лучше использовать наш умственный потенциал, влияет на становление личности, развитие эмпатии, создание прочных супружеских отношений, получение удовлетворения от брака.

В результате проведенного эмпирического исследования были получены результаты, которые позволили определить, что женщины исследуемой группы имеют более высокий уровень эмоционального интеллекта, чем мужчины. Они более чуткие, умеют и стараются распознавать свои эмоции и эмоции других, умеют контролировать проявление нежелательных эмоций у себя, а также справляются с принятием таких эмоций у других. Был сделан вывод о том, что в исследуемой группе удовлетворенность браком у женщин выше, чем у мужчин.

Исходя из полученных результатов, был сделан вывод о наличии статистически значимой корреляционной связи между эмоциональным интеллектом и удовлетворенностью браком у мужчин и женщин. Шкала «Общий уровень эмоционального интеллекта» имеет статистически значимые корреляционные связи со шкалами «Благополучная семья» ($r_s=0,42$ при $p \leq 0.01$), «Абсолютно благополучная семья» ($r_s=0,459$ при $p \leq 0.01$) и «Скорее благополучная семья» ($r_s=0,419$ при $p \leq 0.01$). Следовательно, чем выше у

человека уровень эмоционального интеллекта, тем выше у него удовлетворенность браком.

На основании данных исследования было определено, что для повышения удовлетворенности браком у мужчин и женщин необходимо развивать у них эмоциональный интеллект. Это возможно при проведении различных тренингов, направленных на развитие всех компонентов эмоционального интеллекта. В рамках рекомендаций повышения уровня эмоционального интеллекта на основе тренинга, предложенного Дж. Барисо, была разработана программа психологического тренинга.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Опросник удовлетворенности браком В. В. Столина, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко

1. Когда люди живут так близко, как это происходит в семейной жизни, они неизбежно теряют взаимопонимание и остроту восприятия другого человека:
 - а) верно,
 - б) не уверен,
 - в) неверно.
2. Ваши супружеские отношения приносят вам:
 - а) скорее беспокойство и страдание,
 - б) затрудняюсь ответить,
 - в) скорее радость и удовлетворение.
3. Родственники и друзья оценивают ваш брак:
 - а) как удавшийся,
 - б) нечто среднее,
 - в) как неудавшийся.
4. Если бы вы могли, то:
 - а) вы бы многое изменили в характере вашей жены,
 - б) трудно сказать,
 - в) вы бы не стали ничего менять.
5. Одна из проблем современного брака в том, что всё «приедается», в том числе и сексуальные отношения:
 - а) верно,
 - б) трудно сказать,
 - в) неверно.
6. Когда вы сравниваете вашу семейную жизнь с семейной жизнью ваших друзей и знакомых, вам кажется:
 - а) что вы несчастнее других,
 - б) трудно сказать,
 - в) что вы счастливее других.
7. Жизнь без семьи, без близкого человека – слишком дорогая цена за полную самостоятельность:
 - а) верно,
 - б) трудно сказать,
 - в) неверно.

8. Вы считаете, что без вас жизнь вашей жены была бы неполноценной:
- а) да, считаю,
 - б) трудно сказать,
 - в) нет, не считаю.
9. Большинство людей в какой-то мере обманываются в своих ожиданиях относительно брака:
- а) верно,
 - б) трудно сказать,
 - в) неверно.
10. Только множество различных обстоятельств мешает подумать вам о разводе:
- а) верно,
 - б) не могу сказать,
 - в) неверно.
11. Если бы вернулось время, когда вы вступали в брак, то вашей женой могла бы стать:
- а) кто угодно, только не теперешняя супруга,
 - б) трудно сказать,
 - в) возможно, что именно теперешняя супруга.
12. Вы гордитесь, что такой человек, как ваша жена, рядом с вами:
- а) верно,
 - б) трудно сказать,
 - в) неверно.
13. К сожалению, недостатки вашей жены часто перевешивают её достоинства.
- а) верно,
 - б) затрудняюсь сказать,
 - в) неверно.
14. Основные помехи для счастливой супружеской жизни кроются:
- а) скорее всего в характере вашей жены,
 - б) трудно сказать,
 - в) скорее, в вас самих.
15. Чувства, с которыми вы вступали в брак:
- а) усилились,
 - б) трудно сказать,
 - в) ослабли.
16. Брак притупляет творческие возможности человека:
- а) верно,
 - б) трудно сказать,
 - в) неверно.

17. Можно сказать, что ваша жена обладает такими достоинствами, которые компенсируют её недостатки:
- а) согласен,
 - б) нечто среднее,
 - в) не согласен.
18. К сожалению, в вашем браке не всё обстоит благополучно с эмоциональной поддержкой друг друга:
- а) верно,
 - б) трудно сказать,
 - в) неверно.
19. Вам кажется, что ваша жена часто делает глупости, говорит невпопад, неуместно шутит:
- а) верно,
 - б) трудно сказать,
 - в) неверно.
20. Жизнь в семье, как вам кажется, не зависит от вашей воли:
- а) верно,
 - б) трудно сказать,
 - в) неверно.
21. Ваши семейные отношения не внесли в жизнь того порядка и организованности, которых вы ожидали:
- а) верно,
 - б) трудно сказать,
 - в) неверно.
22. Не правы те, кто считает, что именно в семье человек меньше всего может рассчитывать на уважение:
- а) согласен,
 - б) трудно сказать,
 - в) не согласен.
23. Как правило, общество вашей жены доставляет вам удовольствие:
- а) верно,
 - б) трудно сказать,
 - в) неверно.
24. По правде сказать, в вашей супружеской жизни нет и не было ни одного светлого момента:
- а) верно,
 - б) трудно сказать,
 - в) неверно.

Тест эмоционального интеллекта Д. В. Люсина (ЭмИн)

1. Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть.
2. Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения.
3. Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица.
4. Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение.
5. У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника.
6. Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю.
7. Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди.
8. Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться.
9. Я умею улучшить настроение окружающих.
10. Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую.
11. Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов.
12. В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки.
13. Я легко понимаю мимику и жесты других людей.
14. Когда я злюсь, я знаю, почему.
15. Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации.
16. Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком.
17. Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии.
18. Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим.
19. Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть.
20. Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние.
21. Я контролирую выражение чувств на своем лице.
22. Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство.
23. В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций.
24. Если надо, я могу разозлить человека.

25. Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние.
26. Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю.
27. Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это.
28. Я знаю, как успокоиться, если я разозлился.
29. Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса.
30. Я не умею управлять эмоциями других людей.
31. Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда.
32. Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые.
33. Мне трудно справляться с плохим настроением.
34. Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает.
35. Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям.
36. Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями.
37. Я умею контролировать свои эмоции.
38. Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно.
39. По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую.
40. Если близкий человек плачет, я теряюсь.
41. Мне бывает весело или грустно без всякой причины.
42. Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей.
43. Я не умею преодолевать страх.
44. Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает.
45. У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить.
46. Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются.

Бланк методики

№ утвержде ния	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен	№ утвержден ия	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полность ю согласен
1					24				
2					25				
3					26				
4					27				
5					28				
6					29				
7					30				
8					31				
9					32				
10					33				
11					34				
12					35				
13					36				
14					37				
15					38				
16					39				
17					40				
18					41				
19					42				
20					43				
21					44				
22					45				
23					46				

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Первичные результаты женщин по методике Д.В. Люсина

«Тест эмоционального интеллекта»

Код респондента	Понимание чужих эмоций	Управление чужими эмоциями	Понимание своих эмоций	Управление своими эмоциями	Контроль экспрессии	Межличностный ЭИ	Внутриличностный ЭИ
Б01	21	19	18	13	8	40	39
Б02	21	19	18	14	9	43	40
Б03	32	27	21	19	14	48	50
Б04	33	28	26	20	22	61	68
Б05	27	27	23	20	22	60	68
Б06	35	24	26	20	22	60	65
Б07	32	26	26	20	21	61	66
Б08	31	25	26	20	22	58	62
Б09	33	27	26	20	19	53	50
Б010	32	27	25	18	17	40	45
Б011	30	28	25	18	19	43	44
Б012	29	25	24	18	19	48	52
Б013	28	24	18	15	13	61	68
Б014	30	28	21	17	11	60	68
Б015	31	28	19	18	17	60	68
Б016	25	20	20	14	9	61	65
Б017	23	22	23	16	16	58	60
Б018	29	27	24	15	14	53	57
Б019	30	28	26	20	22	40	39
Б020	32	28	26	20	22	56	59
Б021	33	28	26	19	22	60	68

Б022	33	27	25	20	22	60	67
Б023	28	24	24	18	16	60	58
Б024	30	28	24	19	19	54	51
Б025	26	20	20	14	10	46	40
Б026	29	27	24	15	14	53	57
Б027	30	28	26	20	22	40	39
Б028	32	28	26	20	22	56	59
Б029	31	25	26	20	22	58	62
Б030	33	27	26	20	19	53	50

Первичные результаты мужчин по методике Д.В. Люсина

«Тест эмоционального интеллекта»

Код респондента	Понимание чужих эмоций	Управление чужими эмоциями	Понимание своих эмоций	Управление своими эмоциями	Контроль экспрессии	Межличностный ЭИ	Внутриличностный ЭИ
Б01	16	13	6	5	5	29	16
Б02	27	24	18	24	25	51	67
Б03	27	24	18	22	20	48	50
Б04	25	22	10	7	8	50	67
Б05	16	13	12	11	14	50	65
Б06	18	15	6	15	13	50	63
Б07	20	24	9	16	18	29	60
Б08	27	24	11	18	16	44	67
Б09	26	24	10	19	22	48	59
Б010	27	24	17	24	24	34	66
Б011	16	14	7	5	5	32	20
Б012	22	19	14	11	13	48	34
Б013	24	24	15	21	24	50	60

Б014	27	24	18	24	22	50	62
Б015	18	19	7	7	22	45	58
Б016	25	20	18	14	7	50	55
Б017	23	22	15	16	11	43	66
Б018	27	24	18	24	15	51	25
Б019	18	22	14	8	16	40	39
Б020	21	23	13	11	18	45	45
Б021	27	24	18	24	19	51	65
Б022	23	24	15	21	24	49	65
Б023	19	16	14	18	5	42	48
Б024	18	13	11	19	11	46	51
Б025	20	18	9	16	21	37	40
Б026	29	27	24	15	14	53	57
Б027	24	24	15	21	24	50	60
Б028	27	24	18	24	22	50	62
Б029	18	19	7	7	22	45	58
Б030	25	20	18	14	7	50	55