

БЛАГОПОЛУЧИЕ В СУПРУЖЕСКОЙ ПАРЕ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ И ПРИВЯЗАННОСТЬЮ

П. Ю. Зыбина

zybinap3@gmail.com;

Научный руководитель – О. В. Конькова, кандидат психологических наук, доцент

В статье представлены результаты эмпирического исследования роли эмоционального интеллекта при выборе супругами стратегий разрешения конфликтов. Было обнаружено, что некоторые компоненты эмоционального интеллекта связаны с определенными паттернами поведения супругов при разрешении конфликтных ситуаций. Полученные данные могут быть использованы как практическими психологами, работающими с семейными парами, так и непосредственными участниками семейного взаимодействия.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект; супружеские конфликты; стратегии поведения в конфликте.

Нарастание негативных эмоций и переживание чувства неудовлетворенности браком часто являются следствием ограниченности ресурсов для использования супругами конструктивных способов межличностного взаимодействия, что может быть вызвано спецификой эмоционального интеллекта и особенностями стиля привязанности.

Влияние качества ранних отношений на дальнейшее формирование романтических связей сложно переоценить, поэтому именно в них стоит искать источник актуальных проблем и трудностей супругов, вызывающих ощущение неблагополучия. Изучение составляющих эмоционального интеллекта: межличностных и внутриличностных эмоциональных компетенций, понимания и управления эмоциями – в рамках супружеских отношений позволяет уделить внимание тем аспектам взаимодействия, которые функционируют некорректно при актуализации паттернов ненадежной привязанности. В данной статье эмоциональный интеллект и привязанность рассматриваются во взаимосвязи с благополучием в супружеской паре.

Эмоциональный интеллект – это интегративный показатель развития навыков и компетенций в эмоциональной сфере человека. Эмоциональный интеллект содействует психологической адаптации индивида, позволяет согласовывать его действия с внутренней средой чувств и желаний, понимать репрезентируемые в эмоциях отношения и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза [1].

Опыт детско–родительских отношений формирует специфические репрезентации привязанности, определяющие развитие интеллектуальных и социальных компетенций ребенка и способность создавать доверительные близкие отношения во взрослом возрасте. Становлению надежной привязанности способствуют доступность, поддержка и понимание значимого взрослого, а также ощущение физической и психологической защиты и достаточная степень автономии во взаимоотношениях. В противном случае возрастает риск формирования ненадежной привязанности, закрепляющей тревожные, избегающие или дезорганизованные паттерны совладающего поведения [2].

Особое значение стиль привязанности и эмоциональный интеллект приобретают при анализе супружеских отношений. В условиях постоянно возникающих противоречий, стрессовых ситуаций и необходимости психологической адаптации надежная привязанность и развитые эмоциональные компетенции могут рассматриваться как значимый фактор благополучия семейной системы и увеличения степени удовлетворенности браком.

Благополучие брака может быть оценено по таким областям, как эмоциональная отзывчивость, взаимоподдержка партнеров, совместное принятие решений, конструктивная коммуникация и сексуальная близость [2, 3]. При оценке качества отношений учитываются субъективные ощущения счастья и удовлетворенности супругов, согласованность взглядов на значимые аспекты совместной жизни, частота и характер конфликтов, наличие стремления к совместному времяпрепровождению и реализации общих целей [4].

Компоненты эмоционального интеллекта и специфические характеристики привязанности являются коррелятами и могут определенным образом влиять на повышение психологической адаптации, способность открыто выражать эмоции в отношениях, удовлетворять потребности партнера, конструктивно разрешать конфликты и поддерживать позитивные проявления и ожидания в паре [5].

В проведенном исследовании приняли участие 50 супружеских пар: 50 женщин, средний возраст – 34,8 лет и 50 мужчин, средний возраст – 35,3 лет. Супружеский стаж от 1 до 20 лет, средний стаж – 12 лет.

В качестве основных методик использовались: тест на эмоциональный интеллект Д.В. Люсина; тест–опросник «Стиль привязанности в близких отношениях» К. Бреннан, Р. Фрейли, адаптация Н. В. Сабельниковой, Д. В. Каширского; опросник удовлетворенности браком В.В. Столина, Т.Л. Романовой; опросник «Шкала взаимной адаптации в паре» Г. Спаниера, адаптация Ю. М. Поляковой, М. Г. Сороковой, Н. Г. Гараян.

В ходе рассмотрения факторов благополучия супружеских отношений наблюдаются некоторые гендерные различия. И для мужчин, и для женщин паттерны привязанности выступают опорными смысловыми точками в оценке супружеского благополучия: выраженные тревожные и избегающие стратегии определяют низкую степень благополучия в паре ($R=-0,366$; $-0,462$; $p<0,05$). Также с высокой оценкой удовлетворенности и благополучия для обоих партнеров положительно коррелирует такой компонент эмоционального интеллекта, как понимание собственных эмоций ($R=-0,329$; $p=0,001$), что может составлять основу для модификации стиля привязанности в близких взаимодействиях [2]. У представителей обоих полов управление своими эмоциями отрицательно коррелирует с паттернами тревожной привязанности ($R=-0,320$; $p=0,001$).

У мужчин высокий уровень общего, внутриличностного и межличностного эмоционального интеллекта, а также навык понимания своих и чужих эмоций связаны со сниженной частотой использования паттернов поведения избегающей и тревожной привязанности ($R=-0,494$; $-0,402$; $p<0,05$). Также среди мужской половины выборки наблюдается отрицательная корреляция между тревожной привязанностью и управлением эмоциями ($R=-0,417$; $p=0,003$), а также тревожной привязанностью и сплоченностью в текущих отношениях ($R=-0,414$; $p=0,003$).

Для мужчин значительный уровень удовлетворенности браком также связывается с общим, межличностным и внутриличностным эмоциональным интеллектом ($p<0,01$). Однако, это несправедливо для женской половины выборки: их межличностный эмоциональный интеллект ($R=-0,313$), навык управления своими эмоциями ($R=-0,392$) и контроль экспрессии ($R=-0,505$) образуют обратные корреляции со степенью удовлетворенности отношениями ($p<0,05$).

При этом, контроль экспрессии отрицательно связан с оценкой благополучия отношений ($R=-0,303$; $p=0,032$) и положительно связан с тревожно-амбивалентными тенденциями поведения ($R=0,290$; $p=0,041$), что может быть связано с присутствием данному стилю привязанности стремлением к контролю близких взаимодействий в принципе. Это может говорить о том, что управление эмоциями и характеристики МЭИ у женщин с тенденциями небезопасной привязанности носят преимущественно тревожный характер и сочетаются со стремлением всестороннего контроля близкого взаимодействия. Поэтому развитые компетенции ЭИ могут выступать надежными предикторами благополучия отношений для партнеров с надежным стилем привязанности; в противном же случае они могут приобретать компульсивный характер, выражающийся в избегании столкновения с негативными аспектами взаимодействия [4].

Исследование подчеркивает значимость изучения закономерностей становления привязанности и развития эмоционального интеллекта, так как это открывает возможности гармонизации взаимоотношений через более глубокое осознание эмоциональных процессов и состояний, возникающих между людьми в процессе межличностного взаимодействия [5]. В рамках семейного консультирования эти данные открывают возможность рассматривать семейное благополучие как результат эффективного соотношения элементов привязанности и эмоционального интеллекта супругов и обращаться к аспектам, потенциально доступным к модификации. В соответствии с методологическими основаниями работы, таковыми являются эмоциональная отзывчивость партнеров, проактивная рефлексия и создание эмоционального равновесия в близких межличностных взаимодействиях [2]. Также стоит отметить, что развитие эмоционального интеллекта и профилактика формирования безопасной привязанности могут рассматриваться как значимые факторы повышения психологической культуры общества в целом.

Библиографические ссылки

1. *Андреева И. Н.* Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюк: ПГУ, 2011. 388 с.
2. *Джонсон, С.* Сила привязанности. Эмоционально–фокусированная терапия. *Psychologies PRO*. М.: Манн, 2021. С. 11–69.
3. *Ruar, A.* Couple Functionality Assessment Tool (CFAT) User Guide. Baltimore, MD: Catholic Relief Services, 2015. P. 2–7.
4. *Chen W.L., Liao W.T.* Emotion regulation in close relationships. *Frontiers in Psychology*. 2021. №12. P. 767–901.
5. *Brackett M., Warner R., Boscob J.S.* Emotional intelligence and relationship quality among couples // *Journal of Personal Relationships*. 2005. №12. P. 197–212.