

## ПСИХОЛОГИЯ

*Бондарева Олеся Вячеславовна*

канд. психол. наук, преподаватель

*Останкова Мария Сергеевна*

студентка

ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

### ВЗАИМОСВЯЗЬ УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ БРАКОМ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ САМОРАСКРЫТИЕМ СУПРУГОВ

*Аннотация:* в статье рассматривается проблема удовлетворённости супружескими отношениями. В работе прослеживаются взаимосвязи между удовлетворённостью супружескими отношениями и уровнем развития эмоциональной сферы супругов. Установлено, что способность осознавать свои и распознавать чужие эмоции и чувства, а также умение их выразить в межличностном взаимодействии обуславливает удовлетворённость супружескими отношениями.

*Ключевые слова:* брак, семья, супружеские отношения, удовлетворённость супружескими отношениями, эмоциональный интеллект, эмоциональное самораскрытие личности.

На сегодняшний день такие понятия как брак, семья, отношения между супругами исследуются очень активно. Общество озадачено тем, что лежит в основе семьи, что влияет на удовлетворённость отношениями с супругом (супругой).

В брачной жизни удовлетворяются сексуальные, духовные, материальные потребности супругов. Особое место среди них занимают эмоционально-психологические потребности, которые связаны с психологической структурой и содержанием «Я-концепции» [2, с. 74].

Как с эмоциональной, так и с психологической позиции в потребности входят следующие: любить кого-то и надеяться на взаимность, чувство собственного достоинства, самоуважения, уважения и понимания со стороны близкого человека, осознание ценности своего «Я», индивидуальности и неповторимости, уникальности, интимности, в обоюдном доверии и т.д. Все указанные выше потребности выполняют функцию, которая отвечает за психическую устойчивость и эмоциональное равновесие индивида.

Понимание своих эмоций и чувств, умение регулировать свою эмоциональную сферу, а также способность распознавать чужие эмоции, очень важно не только для деятельности человека, но и для его отношений, в частности супружеских.

Таким образом, целью исследования стало изучение влияния таких факторов как эмоциональный интеллект и эмоциональное самораскрытие личности на удовлетворенность супружескими отношениями.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь удовлетворённости браком с эмоциональным интеллектом и эмоциональным самораскрытием супругов.

Для проведения эмпирического исследования были использованы следующие методики:

- 1) тест на удовлетворенность браком (Е.Ю. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская);
- 2) тест на эмоциональный интеллект (тест EQ), автор Н. Холл;
- 3) анкета «Диагностика представлений личности об эмоциональном самораскрытии», разработанная Н.М. Тепиной совместно с И.П. Шкуратовой.

В исследовании приняли участие 40 человек, то есть 20 супружеских пар (20 мужчин, 20 женщин) в возрасте от 21 до 35 лет.

Проведённый корреляционный анализ по Спирмену выявил наличие прямой связи удовлетворённости супружескими отношениями с уровнем эмоционального самораскрытия супругов (0,68) и уровнем их эмоционального интел-

лекта (0,61). Т.е., чем выше уровень эмоционального интеллекта и эмоционального самораскрытия супругов, тем выше их удовлетворённость супружескими отношениями. И, наоборот, при низком уровне эмоционального интеллекта и эмоционального самораскрытия удовлетворённость браком низкая. Полученные результаты свидетельствуют о важности уровня развития таких составляющих эмоциональной сферы супругов, как эмоциональный интеллект и эмоциональное самораскрытие.

Также была выявлена прямая корреляционная связь между удовлетворённостью браком (УБ) у мужчин с эмоциональным интеллектом у женщин (0,55). Это говорит о том, что способность женщины понимать свои и чужие эмоции, грамотно выражать свои чувства и эмоциональные состояния, способствует тому, что мужчина больше удовлетворен супружеской жизнью.

В свою очередь УБ женщины зависит от УБ мужчины (0,57), т.е., чем больше мужчины удовлетворены браком, тем больше удовлетворённость браком и у женщин, и наоборот.

Прямая корреляционная связь существует у удовлетворённости браком женщины с ее эмоциональным самораскрытием (0,64). Таким образом, способность и возможность женщины эмоционально раскрываться перед своим партнером, ее готовность выслушивать признания других людей, влияют на уровень ее удовлетворённости супружескими отношениями. Чем больше женщина эмоционально раскрывается, тем выше ее показатели удовлетворённости браком, и наоборот.

Эмоциональное самораскрытие у мужчин прямо коррелирует с эмоциональным самораскрытием у женщин (0,54). Следовательно, чем больше женщины показывают свои эмоции и чувства, тем больше и мужчины начинают раскрываться перед своей супругой в эмоциональном плане, и наоборот.

В целом проведённое исследование подтвердило наличие взаимосвязи удовлетворённости браком с эмоциональным интеллектом и эмоциональным само-

раскрытием супругов, что свидетельствует о важности и необходимости разработки специальных психокоррекционных программ для семей, находящихся в кризисных ситуациях, целью которых должно стать развитие эмоционального интеллекта и эмоционального самораскрытия супругов.

### *Список литературы*

1. Алешина Ю.Е. Удовлетворенность браком в супружеских парах с различным стажем совместной жизни [Текст] // Медико-психологические аспекты брака и семьи. – Харьков, 1999.

2. Обозов Н.Н. Диагностика супружеских разногласий [Текст] // Н.Н. Обозов, А.Н. Обозова. – М.: АСТ, 2008. – 245 с.