Удовлетворенность браком в семьях с разными уровнями эмпатии супругов

Зотова Раиса Анатольевна
Zotova Raisa Anatolievna
директор, Институт Повышения квалификации и Профессиональной Переподготовки
«Высшая Школа Практической Психологии и Бизнеса», Москва;
Кондратюк Оксана Евгеньевна
Kondratyuk Oksana Evgenievna
генеральный директор, ООО "ОЕК-Холдинг", Москва;
Цветкова Наталья Афанасьевна
Tsvetkova Natalia Afanasievna
кандидат психологических наук, доцент, кафедра развития личности,
факультет педагогики и психологии,
Московский Педагогический Государственный Университет, Москва.

Аннотация: В современных семьях, когда из всех функций семьи на первый план выступают психотерапевтическая (обеспечивающая стремление мужчины и женщины получить в семье эмоциональную поддержку и психологическую защиту) и фелицитивная (обеспечивающая стремление каждого из супругов к счастью), эмпатия становится необходимым компонентом супружеского общения – такого общения, которое способствует удовлетворенности браком и в значительной степени гарантирует его стабильность.

Исследование, проведенное на 45 московских парах с длительностью брака от 1 до 5 лет показало, что зависимость уровня удовлетворенности браком от эмпатийности супругов носит сложный, нелинейный характер.

Abstract: *Nowadays in the modern family the most important functions are the psychotherapy as well as the function for making each spouse happy. In such conditions the empathy becomes the very treasure component of family communication which helps to reach the marriage satisfaction and the marriage stability. 45 couples with the marriage from 1 till 5 years long took part in ourinvestigation. It was shown that the dependence of the level of marriage satisfaction on the ability for empathy has the not linear character.*

Ключевые слова: *способность к эмпатии, каналы эмпатии, удовлетворенность браком, стабильность брака.*

Keywords: *ability to empathy, the channels of empathy, marriage satisfaction, marriage stability.*

Эмпатия представляет собой ценнейший инструмент, с помощью которого человек может осуществлять познание индивидуальности другого человека, предвосхищать проявления его индивидуальных особенностей и тем самым оказывать на него определенное воздействие.

Американский семейный терапевт К. Роджерс подчеркивал, что пребывание в состоянии эмпатии – это способность воспринимать внутренний мир другого человека, сохраняя его эмоциональные и смысловые оттенки, то есть как будто становясь на время другим человеком, но не теряя при этом ощущение «как будто» [1]. Один человек временно живет жизнью другого, деликатно присутствует в ней, но при этом не оценивает ее и не осуждает. Во время подобного «перевоплощения», можно ощутить радость или боль и воспринять причины их возникновения так, как их воспринимает другой человек.

С точки зрения К.Роджерса, тот, кто дорожит семьей и стремится сохранить не только отношения, но и чувства, должен уметь примерять все происходящее с партнером на себя, чтобы сначала понять, чем руководствовался партнер в своем поведении, а потом давать его действиям оценку.

Если один или оба супруга занимают эгоцентрическую позицию, в семье появляются конфликтные ситуации, разочарованность и неудовлетворенность. Склонный к эгоцентризму партнер, не обладая способностью к эмпатии и не будучи способным сопереживать своему супругу и проникать в его эмоциональный мир, игнорирует его интересы, желания, намерения [2].

В современных семьях, когда из всех функций семьи на первый план выступают психотерапевтическая (обеспечивающая стремление мужчины и женщины получить в семье эмоциональную поддержку и психологическую защиту) и фелицитивная (обеспечивающая стремление каждого из супругов к счастью), эмпатия становится необходимым компонентом супружеского общения – такого общения, которое способствует удовлетворенности браком и в значительной степени гарантирует его стабильность.

Общение в благополучной (стабильной, способной гибко реагировать на внутрисемейные и внешние изменения) семье характеризуется рядом признаков: открытостью – способностью и возможностью обсуждения различных тем; интимностью – значимостью и глубиной обсуждаемой информации; доверием супругов друг другу и ожиданием взаимного доверия; высоким уровнем эмпатии – умением чувствовать и понимать друг друга; конструктивностью – способностью находить взаимоприемлемые решения; рефлексивностью – умением «помыслить за другого»; избеганием оценочных суждений [3].

Несмотря на активный интерес исследователей к изучению проблемы качества межличностного взаимодействия и общения супругов, как важного фактора успешности функционирования брака и повышения удовлетворенности браком, ряд важных вопросов остаются не раскрытыми. К их числу относится, например, проблема взаимосвязи удовлетворенности браком с эмпатией.

В проведенном нами эмпирическом исследовании уровня удовлетворенности браком в парах с разными уровнями эмпатии супругов приняли участие 45 семейных пар, проживающих в Москве, с длительностью брака от 1 года до 5 лет. Возраст испытуемых – от 20 до 35 лет. Исследование удовлетворенностью браком проводилось с помощью методики В.В. Столина, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко [4], которая представляет собой одномерную шкалу, состоящую из 24 утверждений, относящихся к различным сферам: восприятия себя и партнера, мнения, оценки, установки,и позволяет выделить среднегрупповые значения удовлетворенности браком в соответствии с 7 уровнями личной удовлетворенности каждого из супругов (абсолютно неблагополучная семья; неблагополучная семья; скорее неблагополучная семья; переходная семья; скорее благополучная семья; благополучная семья; абсолютно благополучная семья).

Среднегрупповые показатели удовлетворенности браком в исследуемых супружеских парах приведены на рисунке 1, из которого видно, что у мужчин показатель удовлетворенности браком (38,1±6,1) выше, чем у женщин (35,9±9). Этот результат соотносится с данными других авторов, выявивших, что в российских семьях удовлетворенность браком у мужчин имеет более высокий уровень, чем у женщин [5].

Процентное распределение выраженности степени удовлетворенности браком в супружеских парах приведено в таблице 1. Из таблицы видно, что чаще всего и мужчины, и женщины оценивают свои семьи как абсолютно благополучные (56% среди мужчин и 48% среди женщин) и благополучные семьи (34% среди мужчин и 33% среди женщин). Абсолютно неблагополучные семьи

встречаются только в выборке женщин (3,5%); у мужчин такие случаи отсутствуют.

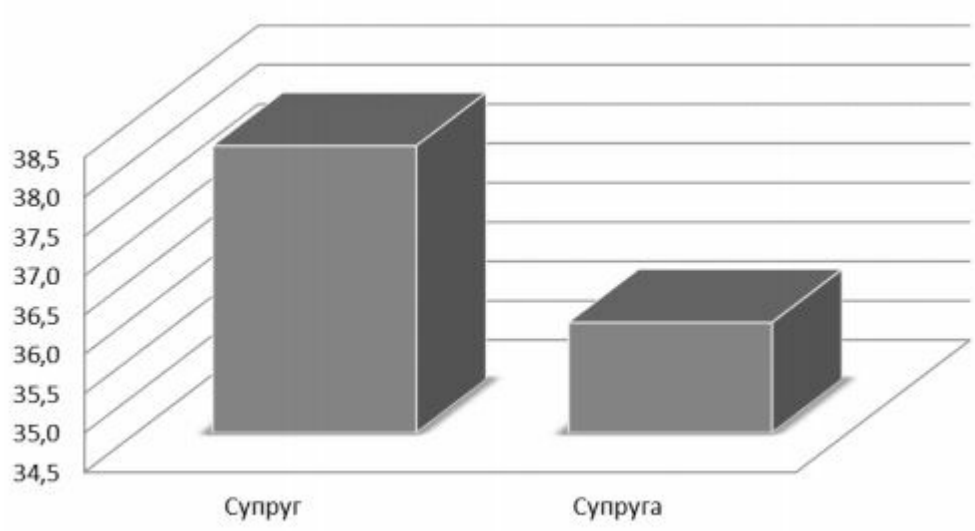

Рисунок 1. Среднегрупповые показатели удовлетворенности браком в супружеских парах.

Однако, как можно увидеть из таблицы 1, несмотря на видимые различия, все же распределение по уровням благополучия в семье у мужчин и женщин примерно равномерное, что подтверждается проведенным сравнением с помощью U-критерия Манна-Уитни, в ходе которого значимых различий по степени удовлетворенности браком между мужчинами и женщинами выявлено не было.

Переменные	*Мужчины*	*Женщины*
Абсолютно благополучные	56	48
Благополучные	34	33
Скорее благополучные	2,5	9
Переходные	2,5	0
Скорее неблагополучные	0	3
Неблагополучные	5	3,5
Абсолютно неблагополучные	0	3,5

Таблица 1. Процентное распределение выраженности степени удовлетворенности браком в супружеских парах, %

Уровень эмпатии супругов исследовался с помощью методики диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко [6]. Обоснованием выбора методики В.В.Бойко является тот факт, что с ее помощью можно изучить уровень эмпатии каждого из супругов (автор методики выделили четыре уровня эмпатии: очень высокий, средний, заниженный и очень низкий), а также проанализировать выраженность трех основных каналов эмпатии – рационального, эмоционального и интуитивного.

Результаты изучения степени выраженности различных каналов эмпатии у каждого из супругов приведены на рисунке 2. *Рациональный канал эмпатии* (Рэ) характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность другого человека. *Эмоциональный канал эмпатии* (ЭЭ) фиксирует способность человека сопереживать,соучаствовать. *Интуитивный канал эмпатии* свидетельствует о способности человека видеть поведение партнера, действовать в

условиях нехватки объективной информации о нем.

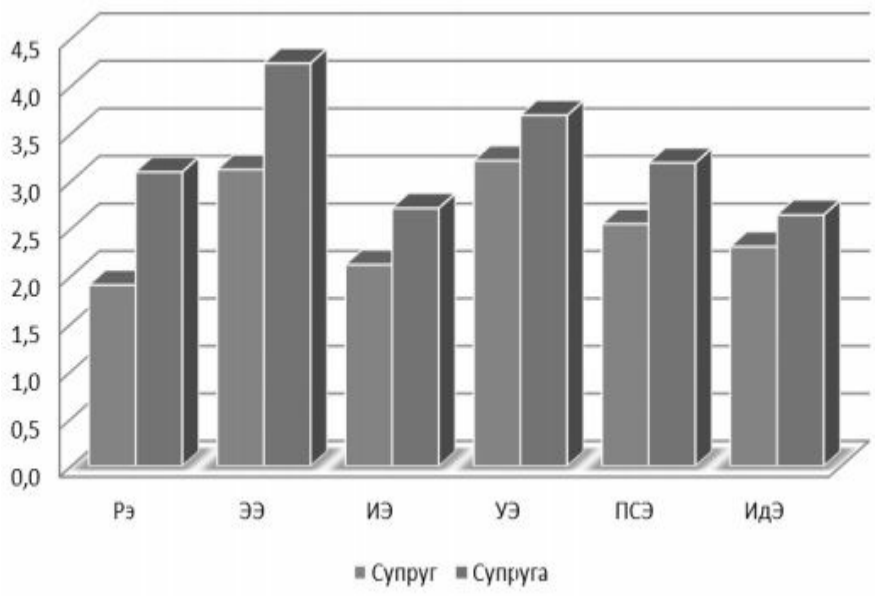

Рисунок 2. Среднегрупповые показатели эмпатических способностей супруга (колонки слева)/супруги (колонки справа).

Примечание: Рэ – рациональный канал; ЭЭ – эмоциональный канал; ИЭ – интуитивный канал; УЭ – установки, способствующие или препятствующие эмпатии; ПСЭ – проникающая способность; ИдЭ – идентификация.

Из рисунка 2 видно, что эмпатические способности у женщин проявляются лучше, чем у мужчин, особенно это касается рационального канала (1,9±1,1 у мужчин и 3,1±1,1 у женщин) и эмоционального канала эмпатии (3,1±1,6 у мужчин и 4,3±1,4 у женщин). Кроме того, было выявлено, что общий уровень эмпатии у мужчин (15,2±4,6) также имеет меньшие значения, чем у женщин (19,6±5).

Для того чтобы выявить значимые различия, был использован непараметрический U-критерий Манна-Уитни для определения точного уровня значимости p. Проведенное сравнение показало, что супруги различаются по степени выраженности рационального канала эмпатии (U=390 при p=0,00001), эмоционального канала эмпатии (U=535 при p=0,002), приникающая способность (U=566 при p=0,005), общего показателяэмпатии (U=482,5 при p=0,0004). Таким образом, у женщин, по сравнению с мужчинами, лучше развиты направленность внимания, восприятия и мышления на сущность своего партнера – на его состояние, проблемы, поведение; способность входить в эмоциональный резонанс с окружающими – сопереживать, соучаствовать. Они обладают важным коммуникативным свойством – умением создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Они умеют создать осмысленное представление о внутреннем мире партнера по общению.

Далее нами были проанализированы и уровни выраженности общего показателя эмпатии у каждого из супругов в паре (рисунок 3).

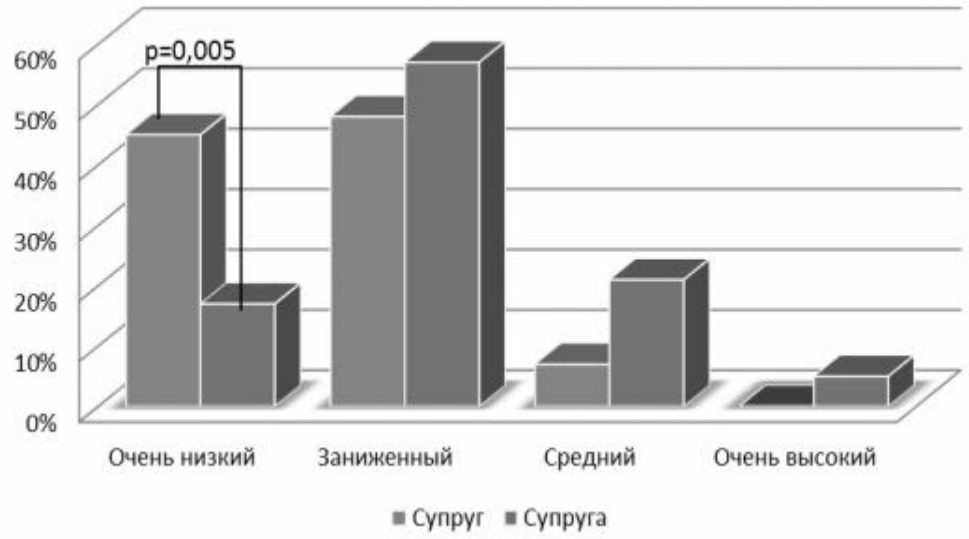

Рисунок 3. Процентное распределения уровней развития общего показателя эмпатии у супруга (колонки слева)/супруги (колонки справа) в супружеских парах

Из рисунка 3 видно, что *низкий уровень эмпатии* значимо чаще встречается (χ 2=8,02 при p=0,005) у мужчин (45%), чем у женщин (17%), а все остальные уровни эмпатии преобладают у женщин. Была также выявлена тенденция к преобладанию (χ 2=3,05 при p=0,06) у женщин *среднего уровня выраженности эмпатии* (21%), по сравнению с мужчинами (7%). Полученный результат о том, что в супружеских парах эмпатические способности у женщин развиты лучше, чем у мужчин, находится в полномсоответствии с результатами исследований других авторов, установивших наличие более низких показателей эмпатии у мужчин, по сравнению с женщинами [7].

Для выявления влияния способности супруга/супруги к эмпатии на степень удовлетворенности браком, был проведен однофакторный дисперсионный анализ. В ходе данного анализа было обнаружено, что при выявлении влияния уровня эмпатии однородность дисперсий соблюдается (Таблица 2).

Независимые переменные	*Multiple R*	*Multiple R^2*	*F*	*P*
Влияние эмпатии	0,33	0,11	3,11*	0,031321

Таблица 2. Результаты однофакторного дисперсионного анализа при выявлении влияния эмпатии на удовлетворенность браком Примечание: * - p<0,05

Из таблицы 2 видно, что эмпатия (F=3,11 при p=0,03) оказывает значимое влияние на уровень удовлетворенности браком. Причем зависимость удовлетворенности браком от уровня эмпатии такова, что при низких значениях эмпатии у мужчин и у женщин, уровень удовлетворенности браком имеет максимальные значения, т.е. респонденты (мужчины и женщины) с низким уровнем эмпатии полагают, что у них абсолютно благополучная семья. Респонденты с заниженным и высоким уровнем эмпатии показывают самые меньшие значения по уровню удовлетворенностью браком. Таким образом, высокий уровень удовлетворенности браком наблюдается у тех супругов, обладающих низким уровнем эмпатии.

Различия по полу супругов во взаимосвязи уровней удовлетворенности браком и эмпатией, таковы. У жен: достаточно высокая удовлетворенность браком преобладает у женщин со средним (89%), заниженным (74%) и с очень низким уровнем (83%) эмпатии, в связи с чем данные пары являются благополучными. К тому же умеренный уровень удовлетворенности браком чаще всего встречается у женщин с очень низким уровнем эмпатии (17%), атолько у женщин с заниженным

уровнем эмпатии выявлены случаи (17%) низкой удовлетворенности, что характеризует их семьи, как неблагополучные.

У мужей: у мужчин со средним уровнем выраженности эмпатии чаще встречается высокий уровень удовлетворенности браком (67%), однако у данных мужчин также наблюдается и достаточно высокий процент низкой удовлетворенности браком (33%), а следовательно данные семьи будут считаться неблагополучными. У мужчин с заниженным уровнем эмпатии чаще оценивают свои семьи, как благополучные (90%), а небольшая часть мужчин с данным уровнем эмпатии, считает свои семьи, либо умеренно благополучными (5%), либо неблагополучными (5%). И только у мужчин с очень низким уровнем эмпатии встречаются случаи только высокой удовлетворенности браком (100%), и, следовательно, именно эти мужчины полностью уверены, что их семьи достаточно благополучны.

Литература

1. *Карягина Т.Д.* Откуда в психотерапии эмпатия: К. Роджерс, его психоаналитические предшественники и последователи // Консультативная психология и психотерапия. 2012. №1. С.8–33.
2. *Бочкарева С.В.* Истинность диалога: соционическое исследование или эмпатическое познание Другого // Вестник Челябинского государственного университета. – 2011. – №2(217) . – С. 111-115.
3. *Богданов Г.Т., Богданович Л.А., Полев А.М. и др.* Супружеская жизнь: гармония и конфликты. – М.: Просвещение, 2003. – 85 с.
4. Тест-опросник удовлетворенности браком// Психологические тесты / *Под ред. А.А. Карелина:* В 2т. – М., 2001. – Т.2.
5. *Бачинина К.С.* Исследование удовлетворенности браком и ценностных ориентации у супругов со стажем брака до 5 лет// Известия Уральского федерального университета. – 2013. – № 3(116). – С. 120-128.
6. 6. Диагностика уровня эмпатических способностей В.В.Бойко / Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. *Ред. и сост. Райгородский Д.Я.* – Самара, 2001.
7. *Берн Ш.* Гендерная психология. Законы мужского и женского поведения. / Пер. с англ. С. Рысев, Л. Царук, М. Моисеев, О. Боголюбова. – СПб, 2007.