

Рефлексия и рациональный, эмоциональный, интуитивный каналы эмпатии как психологические механизмы, обеспечивающие повышение удовлетворенности супругами браком

Зотова Р. А.¹, Кондратюк О. Е.², Цветкова Н. А.³

¹Зотова Раиса Анатольевна / Zotova Raisa Anatolievna – директор,
институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки
«Высшая школа практической психологии и бизнеса»;

²Кондратюк Оксана Евгеньевна / Kondratyuk Oksana Evgenievna – генеральный директор,
ООО «ОЕК-Холдинг»;

³Цветкова Наталья Афанасьевна / Tsvetkova Natalia Afanasievna – кандидат психологических наук, доцент,
кафедра развития личности,
факультет педагогики и психологии,
Московский педагогический государственный университет, г. Москва

Аннотация: дефицит рефлексии и эмпатии в супружеской паре наносит существенный ущерб качеству супружеского общения. Неумение вчувствоваться в партнера, чтобы глубже понять его потребности, наряду с неспособностью отрефлексировать собственное состояние, чтобы сделать его более осознанным, приводят к тому, что во многих парах наблюдается феномен «одиночества воем», приводящий к неудовлетворенности супругами браком, конфликтности супружеских отношений, изменам и, в конечном счете, к разводам. Исследование, проведенное на 45 супружеских парах, позволило установить зависимость уровней удовлетворенности супругами браком от их способности к рефлексии и эмпатии.

Abstract: nowadays the lack of the empathy and ability for the reflection influences negatively on the quality of the spouse communication. The absence of possibility to feel the partner to understand better his/her wishes as well as the absence of the ability for the reflection are the reasons of the strong feeling of loneliness in the couples. This feeling of loneliness reasons the low satisfaction of the marriage, the spouse conflicts, treacheries and divorces. Investigation was made on 45 couples and shown that the level of marriage satisfaction is depend on the ability for empathy and for the reflection of the both spouses.

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

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

Способность супругов к эмпатии и рефлексии в существенной мере определяет качество супружеского общения. Дефицит эмпатии и рефлексии у супругов приводит к невозможности эффективного выполнения семьей как минимум двух функций, которые в городских семьях XXI века приобрели особенно важное значение. Это психотерапевтическая (обеспечивающая стремление мужчины и женщины получить в семье эмоциональную поддержку и психологическую защиту) и фелицитивная (обеспечивающая стремление каждого из супругов к счастью) функции.

С точки зрения семейных психотерапевтов [1], супруги, дорожащие семьей и стремящиеся сохранить не только отношения, но и чувства, должны уметь примерять все происходящее с партнером на себя, чтобы сначала понять, чем руководствовался партнер в своем поведении, а потом давать его действиям оценку. Иными словами, оба супруга должны обладать высоким уровнем личной эмпатии в межличностных отношениях.

Не менее важным качеством для установления супружеского взаимопонимания является рефлексия – способность к осмыслению, осознанию и критическому анализу человеком его собственного поведения [2]. «Развитая рефлексия дает человеку возможность для тонкого вчувствования в собственные переживания, побуждения, взаимодействующие мотивы и одновременно – холодного анализа и соотношения интимного с нормативным» [3].

Несмотря на социальную значимость проблемы повышения удовлетворенности браком ввиду нарастания негативной тенденции роста разводов, исследователи до сих пор не уделяют достаточного внимания изучению психологических механизмов, способствующих решению этой проблемы. Не раскрытыми остаются такие вопросы, как взаимосвязь удовлетворенности браком с уровнем личной эмпатии и рефлексии каждого из супругов.

В проведенном нами эмпирическом исследовании уровня удовлетворенности браком в парах с разными уровнями эмпатии и рефлексии 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).

Изучение среднегрупповых показателей удовлетворенности браком в исследуемых супружеских парах показало, что у мужчин показатель удовлетворенности браком ($38,1 \pm 6,1$) выше, чем у женщин ($35,9 \pm 9$). 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.

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.

Таблица 1

Процентное распределение выраженности степени удовлетворенности браком в супружеских парах, %

| 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 |

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 (*рационального канала*, характеризующего направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность другого человека; *эмоционального канала*, фиксирующего способность человека сопереживать, соучаствовать; *интуитивного канала*, свидетельствующего о способности человека видеть поведение партнера, действовать в условиях нехватки объективной информации о нем) показали, что эмпатические способности у женщин проявляются лучше, чем у мужчин, особенно это касается рационального канала ($1,9 \pm 1,1$ у мужчин и $3,1 \pm 1,1$ у женщин) и эмоционального канала эмпатии ($3,1 \pm 1,6$ у мужчин и $4,3 \pm 1,4$ у женщин). Кроме того, было выявлено, что общий уровень эмпатии у мужчин ($15,2 \pm 4,6$) также имеет меньшие значения, чем у женщин ($19,6 \pm 5$).

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 $p=0,002$), принимающей способности ($U=566$ при $p=0,005$), общего показателя эмпатии ($U=482,5$ 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. Оказалось, что *низкий уровень эмпатии* значимо чаще встречается ($\chi^2=8,02$ 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 ($\chi^2=3,05$ при $p=0,06$) у женщин *среднего уровня выраженности эмпатии* (21 %), по сравнению с мужчинами (7 %). Полученный результат говорит о том, что в супружеских парах эмпатические способности у женщин развиты лучше, чем у мужчин, находятся в полном соответствии 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 и рефлексии 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).

Таблица 2. Результаты однофакторного дисперсионного анализа при выявлении влияния эмпатии и рефлексии на удовлетворенность браком

| Независимые переменные | Multiple R | MultipleR ² | F | P |
|------------------------|------------|------------------------|-------|----------|
| Влияние эмпатии | 0,33 | 0,11 | 3,11* | 0,031321 |
| Влияние рефлексивности | 0,27 | 0,07 | 6,36* | 0,013678 |

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 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 %), а только 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. Мужчины 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.

Уровень развития рефлексивности у супругов исследовался с помощью методики Карпова А. В. [2]. Обоснованием выбора данной методики является тот факт, что с ее помощью можно определить как общую степень рефлексии, так и уровень рефлексивности (высокий, средний, низкий).

Установлено, что среднегрупповые значения рефлексивности мужчин (122 ± 12) и женщин ($125\pm 15,4$) практически одинаковы. Данные по процентному распределению выраженности уровня рефлексивности у мужей и жен свидетельствуют о том, что респондентов с высоким уровнем рефлексивности нет как в группе мужчин, так и в группе женщин, при этом наиболее часто встречаются мужчины (74 %) и женщины (79 %) со средним уровнем развития рефлексивности, а респондентов с низким уровнем рефлексивности наблюдается примерно в 3 раза меньше как в группе мужчин, так и в группе женщин. Проведенное сравнение с помощью U-критерия Манна-Уитни значимых различий не выявило.

Для выявления влияния уровня рефлексивности супругов на степень их удовлетворенности браком, был проведен однофакторный дисперсионный анализ, который показал наличие однородности дисперсий (таблица 2). Отсюда следует, что рефлексивность ($F=6,36$ при $p=0,01$) оказывает значимое влияние на уровень удовлетворенности браком. При этом зависимость уровня удовлетворенности браком от рефлексивности супругов – линейная, то есть чем выше значения рефлексивности у каждого из супругов, тем большую удовлетворенность браком они испытывают.

У женщин восприятие своей семьи как благополучной чаще всего встречается, если уровень рефлексивности является средним (85 %) или низким (63 %). Однако было выявлено, что у женщин с

низким уровнем рефлексивности частота встречаемости оценки своей семьи как неблагополучной (25 %) гораздо выше, чем у женщин со средним уровнем развития рефлексивности (6 %).

У мужчин высокая удовлетворенность браком встречается как у мужчин со средним уровнем (88 %), так и с высоким уровнем (100 %) рефлексивности. И только у мужчин с низким уровнем рефлексивности встречаются случаи достаточно высокой удовлетворенности браком, в то время как у мужчин со средним уровнем рефлексивности встречаются как умеренный уровень удовлетворенности (6 %), так и низкий уровень удовлетворенности (6 %).

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. *Карпов А. В.* Рефлексивность как психическое свойство и методики ее диагностики. Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 5.
3. *Мухина В. С.* Личность: Мифы и Реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты) / В. С. Мухина. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – М.: Прометей, 2010. – 1088 с.
4. Тест-опросник удовлетворенности браком // Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина: В 2-х т. – М., 2001. – Т. 2.
5. *Бачинина К. С.* Исследование удовлетворенности браком и ценностных ориентаций у супругов со стажем брака до 5 лет // Известия Уральского федерального университета. – 2013. – № 3 (116). – С. 120-128.
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.