

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2022.74.49.031

Эмоциональный интеллект как фактор, влияющий на сохранение длительных партнерских отношений

Малкина Светлана Александровна

Соискатель,
Институт психологии Российской академии наук,
129366, Российская Федерация, Москва, Ярославская ул., 13/1;
e-mail: dirpsy@yandex.ru

Аннотация

Статья посвящена исследованию эмоционального интеллекта у лиц, состоящих и не состоящих в браке. В статье рассматриваются результаты сравнения групп респондентов по различным составляющим эмоционального интеллекта. Выявлены статистически значимые различия между уровнем эмоционального интеллекта замужних и незамужних женщин. Также значимые различия по всем компонентам эмоционального интеллекта обнаружены при сравнении показателей незамужних женщин и неженатых мужчин. Показано, что эмоциональный интеллект является важным фактором, влияющим на сохранение партнерских отношений. Полученные данные могут стать основой для дальнейших исследований, а также для корректировки терапевтической работы по развитию эмоционального интеллекта. Результаты работы могут стать основой для дальнейших исследований. Например, уточнение этих результатов на большей выборке, выяснение и анализ причин одиночества мужчин, анализ их убеждений про брак и отношения и т.д. Также в соответствии с результатами исследования можно скорректировать психотерапевтическую работу с незамужними женщинами, желающими создать семью, включив в нее развитие эмоционального интеллекта. Особое внимание следует уделять повышению внутриличностного эмоционального интеллекта через рефлекссию и осознание своих эмоций, обучению способам их конструктивного выражения, развитию эмпатии и сопереживания.

Для цитирования в научных исследованиях

Малкина С.А. Эмоциональный интеллект как фактор, влияющий на сохранение длительных партнерских отношений // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 2А. С. 309-316. DOI: 10.34670/AR.2022.74.49.031

Ключевые слова

Эмоциональный интеллект, брак, понимание эмоций, управление эмоциями, контроль экспрессии, неженатые мужчины, незамужние женщины.

Введение

По данным Росстата в 2021 году на 18% увеличилось количество разводов по сравнению с 2020 годом. Статистика Московской службы психологической помощи подтверждает, что самая частая причина обращения к психологу в 2021 году – проблемы в отношениях.

Несмотря на то, что в психологии уже давно исследуются факторы, укрепляющие или разрушающие отношения, статистика показывает, что проблема сохранения семьи остается актуальной для современного общества. Отношения требуют постоянного контакта со своими чувствами, а также с чувствами партнера. Важную роль играет эмоциональный отклик на действия или слова другого человека. Все это формирует стиль отношений и определяет, насколько гармоничными и удовлетворяющими они будут. По нашему мнению, именно эмоциональный интеллект является одним из факторов, помогающих сохранять отношения.

Цель исследования: выяснить влияние уровня эмоционального интеллекта на способность поддерживать длительные партнерские отношения.

Объект исследования: мужчины и женщины, состоящие и не состоящие в браке.

Предмет исследования: эмоциональный интеллект у лиц, состоящих и не состоящих в браке.

Гипотеза исследования: у женатых мужчин и замужних женщин эмоциональный интеллект выше, чем у неженатых и незамужних.

Методы исследования. Для определения уровня эмоционального интеллекта мы использовали опросник «ЭмИн» [Люсин, 2006]. Для измерения различий между показателями групп респондентов мы использовали t-критерий Стьюдента.

Участники исследования. Для исследования мы отобрали респондентов в возрасте от 30 лет. Целью ограничения минимального возраста респондентов было намерение отсеять тех, кто просто по причине молодого возраста не успел создать семью. Таким образом, в исследовании приняли участие мужчины и женщины в возрасте 30-51 года. Также мы решили поставить ограничение – минимум 3 года наличия или отсутствия отношений. То есть, в группу замужних (женатых) включили тех, кто находится в браке более 3 лет, а в группу незамужних (неженатых) включили тех, кто не состоит в официальных или гражданских отношениях более 3 лет. Это ограничение позволило исключить попадание в наши выборки лиц, часто меняющих партнеров и на короткие промежутки времени оказывающихся одиночками, или на короткие промежутки времени состоящих в отношениях.

В исследовании приняли участие 88 человек: 44 женщины и 44 мужчины, из них по 22 человека в каждой группе состоящие в браке и по 22 – не состоящие в браке. Таким образом, из общего числа испытуемых были выделены 4 группы:

- Замужние женщины (22 чел.)
- Незамужние женщины (22 чел.)
- Женатые мужчины (22 чел.)
- Неженатые мужчины (22 чел.)

Обзор литературы

На тему отношений в браке написано множество книг и статей. Разные авторы делают акценты на определенных качествах личности, чертах характера и способностях партнеров, помогающих сохранить отношения в браке. Многие из них отмечают важность эмоционального

аспекта отношений (напр., [Коваль, Калинина, 2007; Майерс, 2020; Шорт, 1996; Гозман, 1987]), а в качестве компонентов, необходимых для поддержания любовных отношений, выделяют способность к сочувствию и сопереживанию. Ш. Бурн особенно отмечает умение понимать эмоциональные состояния других (эмпатия), умение чувствовать и выражать свои эмоции, и указывает на их важность для межличностных отношений [Бурн, 2007].

Р. Хаттис [Hattis, 1969] делает акцент на том, что негативные переживания, направленные на партнера, неизбежны в отношениях. И отмечает, что эти чувства будут иметь разрушительные последствия для пары, если партнеры не умеют конструктивно с ними обходиться.

Исходя из анализа литературы, мы можем сделать вывод о важности эмоциональной стороны отношений. Для того чтобы оказывать эмоциональную поддержку, необходимо понимать эмоции другого человека и уметь управлять своими эмоциями. Именно за эти способности отвечают межличностный и внутриличностный компоненты эмоционального интеллекта. Это означает, что эмоциональный интеллект играет важнейшую роль в семейном благополучии и сохранении партнерских отношений.

Примерно в середине прошлого века специалисты в области психологии пришли к выводу, что понятия интеллекта недостаточно для описания способности понимать поведение других людей и свое собственное. Они утверждали, что должна быть выделена отдельная когнитивная способность, определяющая степень развитости этих качеств. Постепенно начали появляться различные теории эмоционального интеллекта, а на их основе создаваться опросники, позволяющие измерить его уровень.

Мы выбрали опросник, в основу которого была положена трактовка эмоционального интеллекта как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими [Люсин, 2006]. Способность к пониманию эмоций означает, что человек может установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или другого человека; может понять, какую именно эмоцию он испытывает; понимает причины, которые привели к данной эмоции и последствия, к которым она приведет. Способность к управлению эмоциями означает, что человек может контролировать силу эмоциональных реакций и их внешнее проявление. Способность к управлению и пониманию может быть направлена как на свои эмоции, так и на эмоции других людей.

Мы провели сравнение между группами испытуемых по всем шкалам и субшкалам опросника:

- шкала Общий уровень эмоционального интеллекта
- шкала Межличностный эмоциональный интеллект
- шкала Внутриличностный эмоциональный интеллект
- шкала Управление эмоциями
- шкала Понимание эмоций
- субшкала Межличностное понимание эмоций
- субшкала Внутриличностное понимание эмоций
- субшкала Межличностное управление эмоциями
- субшкала Внутриличностное управление эмоциями
- субшкала Контроль экспрессии

Обсуждение результатов

С помощью t-критерия Стьюдента мы проверили уровень значимости полученных результатов.

Замужние и незамужние женщины. При сравнении показателей эмоционального интеллекта этих групп мы получили значимые различия. По всем шкалам и субшкалам опросника «ЭМИн» у замужних женщин показатель эмоционального интеллекта оказался выше, чем у незамужних.

По шкалам Межличностное управление эмоциями и Контроль экспрессии показатель t-критерия составил 2,2 (при $p \leq 0,05$). По шкалам Межличностное понимание, Внутриличностное управление и Межличностный эмоциональный интеллект: $t=3,3-3,4$ (при $p \leq 0,01$). По остальным шкалам опросника t-критерий оказался в пределах 3,6-4,3 с вероятностью ошибки 0,001. Наибольшее различие между группами замужних и незамужних женщин оказалось по шкале Внутриличностный эмоциональный интеллект ($t=4,7$ при $p \leq 0,001$). Средний показатель эмоционального интеллекта по этой шкале у замужних женщин оказался на среднем уровне, а у незамужних – на низком уровне. Это означает, что самое большое отличие между замужними и незамужними женщинами в том, что первые имеют высокую способность понимать свои эмоции и чувства. Это позволяет их озвучивать, объяснять, обсуждать, тем самым, избегая подавления и накопления эмоций.

Женатые и неженатые мужчины. У мужчин, к нашему удивлению, обнаружилась другая тенденция. По трем шкалам Межличностного эмоционального интеллекта (общий уровень, управление и понимание), а также по шкале Внутриличностного управления эмоциями мы не выявили статистически значимых различий между группами женатых и неженатых мужчин. Это говорит о том, что и женатые, и неженатые мужчины находятся примерно на одном уровне понимания и управления эмоциями при межличностной коммуникации. Остальные шкалы показали статистически значимые различия. Оказалось, что у неженатых мужчин эмоциональный интеллект выше. Самое большое различие обнаружилось по шкале Контроль экспрессии – у неженатых мужчин этот показатель намного выше ($t=4$ при $p \leq 0,001$). Средний балл в группе неженатых мужчин указывает на высокий уровень контроля экспрессии, а у неженатых – на средний уровень. Это означает, что неженатые мужчины лучше контролируют внешние проявления своих эмоций. По общему уровню эмоционального интеллекта, а также по шкалам Понимание эмоций и Внутриличностное понимание также были получены статистически значимые различия ($t=2,5$, $t=2,2$ и $t=2,1$ соответственно, при $p \leq 0,05$). А по шкале Внутриличностный эмоциональный интеллект различия оказались еще более значимыми ($t=2,8$, при $p \leq 0,01$).

Из этих результатов мы видим, что различия между эмоциональным интеллектом женатых и неженатых мужчин имеются только в сфере понимания своих эмоций и контроля над их выражением. Возможно, высокий уровень понимания эмоций заставляет этих мужчин ставить высокую планку при выборе партнерши – она должна разбираться в его чувствах не хуже, чем он сам.

Замужние женщины и женатые мужчины. Также мы сравнили уровень эмоционального интеллекта у женщин и мужчин, состоящих в браке. Статистически значимые различия были выявлены только по одной шкале – Контроль экспрессии ($t=2,3$ при $p \leq 0,05$). У женщин уровень эмоционального интеллекта по этой шкале оказался на высоком уровне, а у мужчин – на среднем. Это означает, что замужние женщины с большим успехом, чем женатые мужчины,

могут контролировать свои эмоции. Как указывалось ранее, при сравнении групп замужних и незамужних женщин, у первых показатель по шкале Контроль экспрессии тоже показал высокую степень различия – у замужних эмоциональный интеллект выше. Мы можем предположить, что контроль экспрессии является одним из важных факторов для сохранения отношений, а следовательно, и брака.

По всем остальным шкалам и субшкалам опросника «ЭМИн» не было выявлено статистически значимых различий. Этот результат означает, что и мужчины, и женщины, состоящие в браке, находятся примерно на одном уровне эмоционального интеллекта (у всех – не ниже среднего). И это согласуется с утверждениями многих исследователей о том, что для поддержания отношений в браке нужны особые «эмоциональные способности» (напр., [Комарова, 2014; Бердникова, 2019]).

Незамужние женщины и неженатые мужчины. При сравнении результатов групп мужчин и женщин, не состоящих в браке, мы получили неожиданные результаты. Обнаружились значимые различия по всем шкалам опросника «ЭМИн», все различия справедливы при $p \leq 0,001$. По всем шкалам у одиноких мужчин показатели выше, чем у одиноких женщин. Самые значимые различия обнаружили по шкалам Внутриличностный эмоциональный интеллект ($t = 6,9$ при $p \leq 0,001$) и Контроль экспрессии ($t = 7,1$ при $p \leq 0,001$). По обеим шкалам у мужчин средний показатель соответствует высокому уровню эмоционального интеллекта, а у женщин – низкому уровню. Это говорит о том, что неженатые мужчины больше находятся в контакте со своими эмоциями, чем незамужние женщины, а также лучше контролируют внешнее выражение эмоций.

Обсуждение результатов

Гипотеза нашего исследования частично подтвердилась: у женщин, состоящих в браке, действительно, эмоциональный интеллект выше, чем у незамужних. Таким образом, что касается женщин, мы можем сделать вывод о влиянии уровня эмоционального интеллекта на способность поддерживать длительные партнерские отношения. Но, исходя из результатов нашего исследования, эта взаимосвязь справедлива только для женщин. Что касается мужчин, наша гипотеза была опровергнута – у одиноких мужчин эмоциональный интеллект выше, чем у женатых. И можно предположить, что для мужчин уровень эмоционального интеллекта не так значим для поддержания партнерских отношений, как для женщин. Видимо, основная «забота» по созданию эмоционального фона отношений ложится на женщин.

Это очень интересные данные, потому что принято считать, что женщины более компетентны в вопросах эмоций. По данным некоторых исследований, женщины лучше понимают эмоции и способны проявлять больше эмпатии (напр., [Непорожнева, 2021]), т.к. женщинам легче контактировать с чувствами, легче их выражать и обсуждать. Результаты же нашего исследования показывают обратное – мужчины тоже хорошо ориентируются в эмоциональной сфере. Наш вывод согласуется с исследованиями, проведенными Ш. Бурном. Он отмечает, что мужчины не менее эмпатичны, чем женщины, просто они меньше это выражают. В результате своих исследований, использовавших физиологические показатели, он не обнаружил различий между эмоциональной сферой мужчин и женщин. Ш. Бурн делает вывод, что мужчины просто не хотят показывать свои эмоции, потому что это не соответствует их гендерной роли [Бурн, 2007].

Из нашего исследования мы можем сделать вывод, что эмоциональный интеллект является одним из важнейших факторов, не только помогающих сохранить брак, но, очевидно, и вступить в него. Мы можем предположить, что мужчины остаются одиночками в том числе и

потому, что им сложно выбрать женщину, которая понимала бы чувства (свои и партнера), могла ими управлять, была способна оказывать адекватную эмоциональную поддержку. Мужчины, имеющие высокий эмоциональный интеллект, предъявляют такие же высокие требования и к своей избраннице, поэтому им сложно найти подходящую партнершу, и поэтому они остаются одиночками. Также мы можем сделать вывод, что женщины с высоким эмоциональным интеллектом востребованы на «рынке брачных услуг». Для женщины крайне важно быть эмоционально компетентной для того, чтобы выстроить в паре близкие и доверительные отношения [Куценко, 2019]. Также есть данные о том, что низкий эмоциональный интеллект положительно коррелирует с «деструктивными стратегиями поведения в конфликтах» [Блохина, 2021] и уровнем общей враждебности [Валиуллина, 2021]. Конечно, это является серьезным препятствием для сохранения близких отношений, учитывая, что появление негативных чувств в отношениях неизбежно [Hattis, 1969].

Заключение

Результаты нашего исследования могут стать основой для дальнейших исследований. Например, уточнение этих результатов на большей выборке, выяснение и анализ причин одиночества мужчин, анализ их убеждений про брак и отношения и т.д.

Также в соответствии с результатами нашего исследования можно скорректировать психотерапевтическую работу с незамужними женщинами, желающими создать семью, включив в нее развитие эмоционального интеллекта. Особое внимание уделяя: повышению внутриличностного эмоционального интеллекта через рефлекссию и осознание своих эмоций, обучению способам их конструктивного выражения, развитию эмпатии и сопереживания.

Библиография

1. Бердникова И.А. Взаимосвязь внутриличностного эмоционального интеллекта и самопринятия студентов вузов // Общество: Социология, Психология, Педагогика. 2019. № 12 (68). С. 111-118.
2. Блохина А.А. Взаимосвязь уровня развития эмоционального интеллекта и выбора стратегии поведения в конфликтных ситуациях // Преемственность в образовании. 2021. № 29 (8). С. 62-74.
3. Бурн Ш. Гендерная психология. СПб.: Прайм-Евроник, 2007. 320 с.
4. Валиуллина Е.В. Анализ взаимосвязи эмоционального интеллекта с некоторыми коммуникативными свойствами личности // Вестник общественных и гуманитарных наук. 2021. Т. 2. № 3. С. 53-59.
5. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. М.: МГУ, 1987. 176 с.
6. Коваль Н.А., Калинина Е.А. Психология семьи и семейной дезадаптивности. Тамбов, 2007. 351 с.
7. Комарова Э.П. Эмоциональный интеллект: понятие, роль и формы интеграции в социокультурное общение // Вестник Воронежского государственного технического университета. 2014. Т. 10. № 3-2. С. 43-46.
8. Куценко В.А. Эмоциональная компетентность женщины как фактор развития гармоничных отношений в диаде женщина-мужчина // Антология российской психотерапии и психологии. 2019. Вып. 8. С. 63-64.
9. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3-22.
10. Майерс Д. Социальная психология. СПб: Питер, 2020. 800 с.
11. Непорожнева А.В. Гендерные различия в сфере эмоционального интеллекта // Стриж. 2021. № 5 (40). С. 57-59.
12. Шорт Р.Э. Секс, любовь или влюбленность. М.: Рипол, 1996. 256 с.
13. Hattis R. Love feelings in courtship couples: an analysis // Readings in humanistic psychology. New York: Free Press, 1969. P. 347-385.

Emotional intelligence as a factor influencing the maintenance of long-term partnerships

Svetlana A. Malkina

Applicant,
Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences,
129366, 13/1, Yaroslavskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: dirpsy@yandex.ru

Abstract

The article is devoted to the study of emotional intelligence in married and unmarried people. The article discusses the results of comparing groups of respondents on various components of emotional intelligence. Statistically significant differences between the level of emotional intelligence of married and unmarried women were revealed. Also, significant differences in all components of emotional intelligence were found when comparing the indicators of unmarried women and unmarried men. It is shown that emotional intelligence is an important factor influencing the preservation of partnerships. The data obtained can become the basis for further research, as well as for adjusting therapeutic work on the development of emotional intelligence. The results of the work can become the basis for further research. For example, the refinement of these results on a larger sample, the clarification and analysis of the reasons for the loneliness of men, the analysis of their beliefs about marriage and relationships, etc. Also, in accordance with the results of the study, it is possible to adjust psychotherapeutic work with unmarried women who want to start a family, including the development of emotional intelligence in it. Particular attention should be paid to increasing intrapersonal emotional intelligence through reflection and awareness of one's emotions, learning how to express them constructively, developing empathy and empathy.

For citation

Malkina S.A. (2022) Emotsional'nyi intellekt kak faktor, vliyayushchii na sokhranenie dlitel'nykh partnerskikh otnoshenii [Emotional intelligence as a factor influencing the maintenance of long-term partnerships]. Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 2А. С. 309-316. DOI: 10.34670/AR.2022.74.49.031

Keywords

Emotional intelligence, marriage, understanding emotions, managing emotions, controlling expression, unmarried men, unmarried women.

References

1. Berdnikova I.A. (2019) Vzaimosvyaz' vnutrichnostnogo emotsional'nogo intellekta i samoprinyatiya studentov vuzov [The relationship of intrapersonal emotional intelligence and self-acceptance of university students]. *Obshchestvo: Sotsiologiya, Psikhologiya, Pedagogika* [Society: Sociology, Psychology, Pedagogy], 12 (68), pp. 111-118.
2. Blokhina A.A. (2021) Vzaimosvyaz' urovnya razvitiya emotsional'nogo intellekta i vybora strategii povedeniya v konfliktnykh situatsiyakh [The relationship between the level of development of emotional intelligence and the choice of strategy of behavior in conflict situations]. *Preemstvennost' v obrazovanii* [Continuity in education], 29 (8), pp. 62-74.
3. Burn Sh. (2007) *Gendernaya psikhologiya* [Gender psychology]. St. Petersburg: Praim-Evroznak Publ.

4. Gozman L.Ya. (1987) *Psikhologiya emotsional'nykh otnoshenii* [Psychology of emotional relations]. Moscow: MSU.
5. Hattis R. (1969) Love feelings in courtship couples: an analysis. In: *Readings in humanistic psychology*. New York: Free Press.
6. Komarova E.P. (2014) Emotsional'nyi intellekt: ponyatie, rol' i formy integratsii v sotsiokul'turnoe obshchenie [Emotional intelligence: concept, role and forms of integration in socio-cultural communication]. *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta* [Bulletin of the Voronezh State Technical University], 10, 3-2, pp. 43-46.
7. Koval' N.A., Kalinina E.A. (2007) *Psikhologiya sem'i i semeinoi dezadaptivnosti* [Psychology of the family and family maladjustment]. Tambov.
8. Kutsenko V.A. (2019) Emotsional'naya kompetentnost' zhenshchiny kak faktor razvitiya garmonichnykh otnoshenii v diade zhenshchina-muzhchina [Emotional competence of a woman as a factor in the development of harmonious relations in the woman-man dyad]. *Antologiya rossiiskoi psikhoterapii i psikhologii* [Anthology of Russian psychotherapy and psychology], 8, pp. 63-64.
9. Lyusin D.V. (2006) Novaya metodika dlya izmereniya emotsional'nogo intellekta: oprosnik EmIn [A new technique for measuring emotional intelligence: the EmIn questionnaire]. *Psikhologicheskaya Diagnostika* [Psychological diagnostics]. 2006. № 4. S. 3-22.
10. Myers D. (2012) *Social Psychology*. McGraw-Hill Education.
11. Neporozhneva A.V. (2021) Gendernye razlichiya v sfere emotsional'nogo intellekta [Gender differences in the sphere of emotional intelligence]. *Strizh* [Swift], 5 (40), pp. 57-59.
12. Short R.E. (1996) *Seks, lyubov' ili vlyublennost'* [Sex, love or falling in love]. Moscow: Ripol Publ.
13. Valiullina E.V. (2021) Analiz vzaimosvyazi emotsional'nogo intellekta s nekotorymi kommunikativnymi svoystvami lichnosti [Analysis of the relationship between emotional intelligence and some communicative properties of a person]. *Vestnik obshchestvennykh i gumanitarnykh nauk* [Bulletin of Social and Humanitarian Science], 2, 3, pp. 53-59.