

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В. Н.
КАРАЗІНА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Емпатія та успішність комунікації в романтичних стосунках»

Студентки 4 курсу групи ПС-42
Четвертого(бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – психологія
Мальцевої Соф'ї Сергіївни

Керівник: кандидатка психологічних наук,
професорка **Павленко В. М.**

№ з/п		Кількість балів	Підпис
1	Зміст роботи		
2	Дослідницька активність		
3	Своєчасність		
4	Відповідність вимогам		
5	Презентація		

Національна шкала _____
Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Загальне психологічне розуміння поняття емпатії та особливості комунікації в романтичних стосунках	5
1.1. Поняття емпатії: види, розвиток.....	5
1.2. Психологічні особливості комунікації в романтичних стосунках...9	9
1.3. Взаємозв'язок емпатії та успішності комунікації в романтичних стосунках.....	11
Висновки до розділу 1.....	15
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку емпатії та успішності комунікації в романтичних стосунках	17
2.1. Опис вибірки та методів дослідження.....	17
2.2. Аналіз результатів за методиками.....	19
2.2.1. Індекс задоволення пар (CSI)	19
2.2.2. Тест Рівень комунікабельності (Тест В. Ф. Ряховського)	21
2.2.3. Рівень емпатійних тенденцій (І. Юсупов)	21
2.3. Статистичний аналіз та інтерпретація результатів.....	25
Висновки до розділу 2.....	32
ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	35
АНОТАЦІЯ.....	38

Вступ

Актуальність: На сьогоднішній день важливість емпатії набуває все більшого значення в суспільстві. Із зацікавленістю до психології загалом важливим стало не тільки піклуватися про своє психологічне благополуччя, але й працювати над стосунками із оточуючими. Таким чином емпатія набирає великої пріоритетності саме в романтичних стосунках, адже вона відкриває можливості для кращого розуміння почуттів і емоцій партнера, а отже успішнішого відбудування кріпких стосунків, основаних на співпереживанні і емоційній підтримці. Також із стрімкою цифровізацією соціального простору спостерігається більша поверхневість стосунків і зниження рівня емпатії не тільки у людей в цілому, а особливо у романтичному союзі, що призводить до непорозумінь, образі неекологічного спілкування. Актуальність цього дослідження розкривається в тому, що воно допоможе визначити, яким чином емпатія впливає на успішність комунікації у парах, які фактори сприяють або, навпаки, ускладнюють цей процес. Отримані результати можуть бути використанні у підкресленні важливості роботи і розвитку емоційного інтелекту і комунікативних навичок у стосунках, зокрема романтичних.

Об`єкт дослідження: емпатія.

Предмет дослідження: взаємозв`язок рівня емпатії та успішності комунікації.

Мета роботи: дослідити особливості емпатії та успішності комунікації у партнерів в романтичних відносинах.

Гіпотеза: вищий рівень емпатії корелює з вищим рівнем задоволеності відносинами у романтичних стосунках.

Завдання: 1. Проаналізувати літературу за темою емпатія, комунікації в романтичних стосунках та їх взаємозв`язок.

2. Визначити рівень емпатії в партнерів в романтичних відносинах.
3. Дослідити рівень успішності комунікації в партнерів в романтичних відносинах.
4. Визначити зв'язок задоволеності партнерів відносинами та їх рівнем емпатії та успішності комунікації

Характеристика вибірки: 54 досліджуваних, отже 27 пар віком від 19 до 35 років (основна частина вибірки є молоддю від 19 до 22 років). Більшість пар зустрічаються більше 3 років.

Діагностичні методики: 1) Індекс задоволення пар (CSI)

2) Тест Рівень комунікабельності (Тест В. Ф. Ряховського)

3) Рівень емпатійних тенденцій (І. Юсупов)

4) Математико-статистичні методи: кореляційний аналіз Спірмена, регресійний аналіз.

РОЗДІЛ 1. Загальне психологічне розуміння поняття емпатії та особливості комунікації в романтичних стосунках

1.1 Поняття емпатії: види, розвиток

Емоційна складова є однією з основних факторів успішності будь-якої соціальної взаємодії не дивлячись на характер спілкування співрозмовників. Емпатія же постає ключовим поняттям у вивченні міжособистісних стосунків. Відповідно емпатію як феномен, її роль в структурі особистості та її соціалізації привертало увагу дослідників багато років тому та її дослідження є актуальними і на сьогоднішній день. Що є характерним для психологічних понять, розуміння емпатії має багато різноманітних тлумачень і уявлень від різних психологів і психологічних напрямків [1]. В першу чергу головною суперечністю в трактування цього феномену є те, хто першим ввів у використання слово «емпатія». Дослідники розділились на дві сторони, де перші відзначають, що статус створення поняття стосується Т. Ліппса, який зокрема розділяв два поняття – емпатія і симпатія. В його розумінні емпатія є есетечним відчуттям і він приділяв увагу відносинам людини з об'єктом, ідентифікацію людини з об'єктом через проєкцію. Друга сторона дослідницьких джерел, котрих є більшість, вважають засновником Е. Тітченера [16], який у свою чергу вбачав головними компонентами емпатії задоволення і також незадоволення. В подальшому вивченні дослідник розриває інші сенси цього поняття, як можливість відчувати або фантазування своєї особистості в конкретних ситуаціях або об'єктах. Трохи пізніше спираючись на знання двох згаданих вище дослідників В. Дільтей розробив свої власні теорії. Він вважав, що поняття "переживання" є більш багатозаровим терміном і охоплює всі аспекти людської діяльності. Він наголошував на тому, що "повторюване переживання" або "співпереживання" – це творча діяльність, яка дозволяє людині переживати різні життєві ситуації та уявляти себе в них. Дільтей також

стверджував, що повторне переживання тісно пов'язане зі співчуттям і глибшим розумінням емоцій інших людей. Він вважав, що співчуття людини до іншої людини базується на почутті неподільності. А. Шопенгауер же в свою чергу вважав, що ідентифікація є ключовим механізмом емпатії. В процесі співчуття людина повинна перейти повз свій природній нарцисизм, щоб зрозуміти іншу людину, і в процесі емпатії ототожнює себе з іншими, що приносить задоволення та почуття ейфорії від зупинення страждань інших. Засновник аналітичної психології К. Юнг трактує емпатію як перенесення суб'єктивного змісту на об'єкт, що сприяє виникненню асиміляції та згоди між людьми. Це дозволяє глибше розуміти емпатійні процеси в контексті міжособистісної комунікації.

Згідно з концепцією Е. Фромма, емпатія тісно пов'язана з поняттям ідентифікації. Він вважав, що емпатія є необхідною для формування повноцінного міжособистісного контакту, який базується на психологічній рівності обох сторін. Дослідження Е. Фромма також демонструють зв'язок емпатії та іншого ключового для його розуміння поняття - любові. Прагнення відчувати любов породжує емпатію, змінюючи егоцентризм на активне поділяння позиції партнера [12].

Представники гуманістичної психології вважають поняття емпатія такою, яка є важливою умовою для духовного розвитку та особистісного зростання. К. Роджерс описує емпатію як спосіб співіснування з іншими людьми, сприйняття їхнього внутрішнього світу без ідентифікації з ними. Він виділяє етапи емпатійної взаємодії, які включають входження у світ іншої людини, залучення у процес рефлексії та вихід із цього світу. Роджерс також визначає функції емпатії, такі як збагачення особистого емоційного досвіду, мотивація допоміжної поведінки та покращення атмосфери взаємодії. В. Франкл вважає, що емпатія виступає в ролі співчуття, яке наголошує на важливості сприйняття відмінностей іншої особи з почуттям любові. Цей розгляд показує, що вивчення емпатії є надзвичайно важливим для розуміння міжособистісних відносин та сприяння гармонійному співіснуванню людей.

Отже, з часом всі теоретичні дані прийшли к більш менш узагальненому розумінню поняттю емпатія - здатність розуміти та відчувати емоційний стан іншої людини. Це допомагає глибше розуміти оточуючих та будувати більш близькі стосунки. Практичні вивчення демонструють, що в нормі емпатія на тому чи іншому рівні наявна у кожного і її можна розвинути [1; 4] та працювати над її проявленням як навичкою, щоб краще розуміти інших людей. У людини є природна потреба бути такою, котру розуміють не тільки словесно, а й на невлдимому емоційному рівні.

Визначивши узагальнений сенс терміну емпатія можна умовно розділити його виявленість на рівні. Таким чином можемо виділити низький рівень емпатії, середній і високий. Що ж до низького рівня, то можна помітити труднощами у комунікації, не вміння виявляти співпереживання або емоційно реагувати на почуття інших. Люди з таким рівнем не розуміють дій, здійснених під впливом емоційних поривів або імпульсивні рішення. Розглядаючи середній рівень можна відстежити дещо ситуативний контроль своїх почуття, думок та емоції, такі досліджувані часто не діляться власними душевними проблемами. Вони розуміють емоційні переживання інших, але не вважають за потрібне показувати свої почуття. Люди високого рівня емпатії виявляють яскравість реагування на емоції і переживання співрозмовника. Вони можуть не відокремлювати свої емоційні проблеми від проблем інших людей і співпереживають як близьким, так і незнайомим людям. Науковці сходяться у думці про те, що високий рівень емпатії є важливим фактором для формування допоміжної поведінки. До прикладу можна згадати дослідникам Бейтсона, який стверджує, що чим більше людина здатна до співпереживання, тим вищою є її готовність допомогти. Натомість відсутність або низький рівень емпатії вказують на емоційну байдужість та черствість.

Також при сильному проявленні емпатії згадують її вплив на розвиток моралі у особистості. Це виявляється в успішному засвоєнні моральних і етичних норм в залежності від специфіки культури і суспільства, зумовлює більшу гуманність людини і виявлення гуманності у міжособистісних стосунках. Також у людей з

високою емпатією більше проявляються альтруїстичні тенденції в стилі поведінки. Емпатійне співчуття та співпереживання є ключовими мотиваторами для надання допомоги, а також виступають як засоби зменшення агресивної поведінки. Крім того, емпатія є важливою умовою особистісного розвитку та свідченням емоційної і соціальної зрілості людини.

Окрім зазначених сенсів, які ми зазначили вище щодо феномену емпатії вона розглядається як єдність емоційних та когнітивних процесів. У цьому контексті емпатію поділяють на три види: емоційна емпатія пояснюється як афективна реакція, яка формується на механізмі проєкції та наслідування емоційних реакцій іншого. Вона передбачає відчуття емоцій інших людей, немовби вони є нашими власними. У випадку емоційної емпатії людина стає емоційно залученою в ситуації інших людей, відчуваючи їхню радість, смуток або біль. Іншим різновидом стає емпатія на рівні когніції, основою котрої є синтез інформації про іншу людину, бажанні зрозуміти сторону співрозмовника та поданої ним інформації. Когнітивна емпатія дозволяє усвідомити, що відчуває інша людина, не залучаючись емоційно. Завдяки цьому можна краще спілкуватися з іншими людьми та будувати стосунки на основі взаєморозуміння.

Говорячи про походження і розвиток емпатії може бути як вродженою здатністю, так і навичкою, що розвивається в процесі соціалізації. Важливу роль у формуванні емпатії відіграє спілкування з опікунами під час формування особистості і в подальшому із навколишніми людьми. Крім того, мистецтво є значущим джерелом розвитку емпатії. Перегляд театральних вистав, літературних творів, а також музики сприяє покращенню здатності до співпереживання. Розвиток емпатії починається з накопичення життєвого досвіду та емоційного багажу. Людина вчиться слухати інших, аналізувати власні вчинки та слова, що врешті-решт допомагає розуміти мотивацію інших людей. Питання щодо того, чи є емпатія вродженою, цікавить як вчених, так і звичайних людей. Дослідження показують, що на рівень емпатії впливають як біологічні, так і екологічні фактори [2; 11]. Приблизно 50% нашої здатності до

емпатії визначається біологічними схильностями, такими як функціонування дзеркальних нейронів у мозку. Однак не менш важливими є психологічні та соціальні фактори, в приклад котрих можна взяти стосунки з батьками під час формування дитини та подальший життєвий досвід. Люди, яких ігнорували опікуни або які пережили травматичні події в дитинстві, можуть мати нижчий рівень емпатії. Натомість ті, хто виріс у середовищі, повному любові та підтримки, зазвичай демонструють вищий рівень цієї здатності.

Натомість повна чи часткова відсутність емпатії може проявлятися по-різному і часто негативно впливає на взаємини. Люди з низьким рівнем емпатії не цікавляться життям інших, неохоче допомагають і не відчують потреби підтримувати інших у важких ситуаціях. Їм також складніше розуміти емоції інших людей, що може призводити до нерозуміння або ігнорування почуттів інших. Деякі люди почуваються незручно у ситуаціях, коли інші виявляють сильні емоції. Рівень емпатії є індивідуальним, і її відсутність може бути наслідком як життєвого досвіду, так і біологічних схильностей. У деяких випадках низька емпатія може бути пов'язана з психічними розладами, такими як дисоціальний розлад особистості (також відомий як антисоціальний розлад особистості). Люди з цим розладом часто демонструють відсутність емпатії, емоційну холодність і складнощі у побудові стосунків з іншими. У таких випадках відсутність емпатії може бути симптомом розладу, що потребує спеціалізованого лікування.

1.2 Психологічні особливості комунікації в романтичних стосунках

Як ми вже зазначали спілкування відіграють архіважливу роль в розумінні людей один одного, в покращенні міжособистісних стосунків, зокрема і в романтичних відносинах. Романтичні стосунки мають під собою не тільки передачу і аналіз інформації співрозмовниками. Такі відносини мають інші не менш важливі аспекти взаємовідносин, такі як довіра, повага, підтримка, розуміння тощо. Глибоке спілкування в романтичних стосунках потребує

чесності, хоробрості показати себе вразливою та можливості вислухати. В цьому контексті зазначені фактори повинні бути взаємними, тобто має бути готовність не тільки розповідати про себе, а й бути готовим зрозуміти почуття і стани іншої людини. У близьких та романтичних відносинах силу мають не тільки соціальні взаємодії у вигляді спілкування, також включається контакт і мова тіла, інтонація і сила голови і інші невербальні знаки, які ми несвідомо краще зчитуємо. Небажання залучення в глибоке спілкування може сформувати непорозуміння, недовіру, замовчування, образи, грубе спілкування і в кінці кінців відкриті конфлікти, що призводить до погіршення стосунків і навіть їх закінчення. Тому важливого значення набуває вміння якісно і успішно викладати свої думки, зрозуміти позицію іншого і загалом навичка комунікації. Відповідно до цього сенсу набуває не тільки вислуховування думки чи емоцій іншого, проте й емпатичне співпереживання, за допомогою якого людина намагається зрозуміти стан і ситуацію з точки зору співрозмовника. Динаміка стосунків не є стабільною, вона має коливання, свої занепади і підйоми. Як казав Еріх Фромм, любов є діяльністю, потребує постійного розвитку, роботи та вдосконалення. В цьому процесі включається як здійснення підтримки, а також і робота над конструктивним вирішенням проблем сумісно. Ключовим фактором у підтримці здорових стосунків є досягнення балансу між розмовою та слуханням, віддачею та отриманням. Це вимагає часу, терпіння та, передусім, бажання зрозуміти свого партнера. Уміння ефективно спілкуватися стає одним із найважливіших інструментів, що дозволяє парам долати труднощі, будувати глибші зв'язки та розвиватися разом. У результаті це сприяє створенню та підтримці тривалих стосунків, які приносять задоволення та любов [19].

При певних прогалинах зазначених раніше аспектів повноцінного глибокого спілкування у романтичних стосунках можуть призвести до невтішних наслідків. Важливо зазначити, що психологічні джерела говорять про ефективне спілкування при кризі у стосунках. На думку багатьох авторів це двосторонній процес, що вимагає активних дій, обговорення непорозумінь, відкритості та бажання змінюватися з боку двох партнерів. Розвиток навичок, таких як активне

слухання, емпатія, наполегливість і здатність виражати свої потреби та почуття у конструктивний спосіб, може значно покращити якість стосунків.

Дослідження показують, що нещасливі пари частіше виражають негативні почуття (гнів, смуток, страх, презирство) порівняно з позитивними (прихильність, зацікавленість, вдячність, радість тощо) [7]. Вони можуть недооцінювати важливість вираження своїх позитивних почуттів або відчувати сором чи незручність, коли потрібно їх висловлювати. Часто вони думають, що їхні почуття вже зрозумілі іншій людині. Коли партнери незадоволені своїми стосунками чи сексуальним життям, їм складно прийняти поведінку іншого. Вони охоплені сильними негативними емоціями, починають захищатися, засуджувати та звинувачувати одне одного. Це призводить до інтенсивних спалахів неприємних емоцій, гніву, негативного судження та відчуття покинутості [13]. Вони більше не можуть спілкуватися ефективно, що заважає їм спокійно вирішувати свої проблеми та обговорювати розбіжності.

1.3 Взаємозв'язок емпатії та успішності комунікації в романтичних стосунках

Свідоме спілкування – це складний процес, що передбачає вміння відчувати й розуміти емоції та почуття інших людей. Розвиток емпатії в свою чергу же відіграє важливу роль у поліпшенні якості спілкування та взаєморозуміння між людьми. Психологічні аспекти формування емпатії охоплюють різні фактори, що впливають на розвиток цієї здатності. Один із таких факторів – це виховання в дитинстві, коли дитина вчиться співчувати іншим, розуміти їхні почуття й виявляти увагу до їхніх потреб. Крім того, соціальне оточення та взаємодія з різними людьми також впливають на формування емпатії. Інтерес до інших людей, вміння слухати та сприймати їхні емоції є важливими компонентами розвитку емпатії. Недостатня кількість розуміння та емпатії через брак спілкування може призвести до ескалації конфліктів, створення емоційної прірви між партнерами та відчуття самотності, незважаючи на наявність стосунків. У крайніх випадках тривалі проблеми у спілкуванні можуть

спричинити втрату почуттів, зради й навіть розриву стосунків. Більше того, проблеми зі спілкуванням не тільки негативно впливають на партнерство, але й можуть зашкодити психічному здоров'ю людей, які беруть участь, призводячи до стресу, депресії та низької самооцінки.

З вище написаного можна зробити висновок, що розвиток емпатії значно впливає на міжособистісні стосунки. Здатність співчувати й розуміти інших людей допомагає покращити комунікацію та вибудувати глибокі й довірливі стосунки. Емпатія також сприяє саморозвитку, оскільки допомагає розширити світогляд, розуміти різні перспективи та бути більш толерантним до різноманітності.

Важливість емпатії при комунікації у романтичних стосунках доказується наочно в діях партнерів. До прикладу можна взяти випадки, котрі були відстежені дослідниками шлюбних пар, коли при правильному використанні здорової емпатії виникає спонукання робити щось для свого партнера. Таке бажання створюється через щире потребу покращити неприємний стан партнера, так як особистість ніби сама відчуває ці негативні емоції і хоче полегшити їх для обох учасників стосунків. Це можна назвати діями співчуття, і таким чином така дія надає змогу налагодити глибше почуття близькості на рівні емоцій з партнером. [18]

Нехтування аспектом емпатії у комунікації в стосунках чи низький рівень емпатії у одного з партнерів чи обох може призвести до ігнорування важливих емоцій, які суттєво підтримують стосунки і їх глибинність. Емпатія, якщо її правильно практикувати, може стати визначальним фактором між токсичною поведінкою та здоровими стосунками. По-перше, співчуття є дієвим рішенням при конфліктах таким чином, що при розумінні причини слів і дій партнера, його реакції та почуття, можна краще реагувати на ситуацію. По-друге емпатія допомагає задовольняти потреби партнера. Тобто розуміння емпатії у стосунках дозволяє знати, що потрібно партнеру, і відповідно реагувати. Поєднання емпатії з любов'ю, турботою та бажанням полегшити страждання партнера

дозволяє виявляти співчутливі дії. По-третє наявність цього поняття загалом показує покращення міцності і стабільності стосунків, зокрема романтичних. Здатність відчувати емоції свого партнера, а також діяти на основі емпатії додатково показує любов і готовність прийняття партнера і його емоцій, що є вирішальними у деяких аспектах стосунків.

З позиції емпіричних досліджень, роль емпатії у формуванні ефективної комунікації між партнерами є предметом активного вивчення і список актуальних досліджень збільшується. До прикладу можна взяти дослідження [14], де було поставлено за мету визначити основні теми та складові емпатії в міжособистісних стосунках іранських пар. Учасниками стали 15 викладачів кафедри комунікації та консультування, які працюють у державному університеті та університеті Азад, а також медіа експерти й сімейні консультанти з понад десятирічним досвідом роботи, відібрані за методом цілеспрямованої вибірки. Результати дослідження підтвердили важливість емпатії як ключового чинника успішної комунікації у пар. В ході роботи дослідниками було виділено п'ять основних вимірів інтерактивної емпатії: емпатична внутрішня дія, емпатична взаємодія, цілеспрямована ідентифікація, комунікативне обрамлення та свідоме прийняття. Спільне між цими поняттями є те, що вони насамперед пов'язані із процесом сприйняття, розуміння та реагування на емоції інших людей, потребують безпосереднього контакту із партнером в контексті саме цього дослідження і мають вплив на якість спілкування у стосунках. Проте виділені поняття відрізняються рівнем залученості (внутрішній, зовнішній процес) та способом реалізації (безоціночне ставлення, активне залучення до емоцій іншого). Взаємодія цих компонентів створює тематичну мережу, що визначає ефективність комунікації між партнерами. Практичні аспекти дослідження вказують на необхідність розвитку емпатичних навичок у партнерів. Дослідники підкреслюють важливість того, щоб обидва партнера не лише усвідомлювали власні емоції та особистісні особливості, але й був готовий приймати перспективу іншого. Це сприяє формуванню спільного розуміння та зменшенню конфліктів. Таким

чином, посилення інтерактивної емпатії між партнерами не лише сприяє якості стосунків на мікрорівні, але й має позитивний вплив на сім'ю як інституцію та суспільство загалом.

Також цікавого результату дійшли дослідники, які вивчали зв'язок між емпатією і сексуальним задоволенням в гетеросексуальних парах [20]. З метою дізнатися більше про корисні для здоров'я інгредієнти сексуальні стосунки пар, це дослідження розглядало емпатію, як предиктор сексуального задоволення. Основна мета цього дослідження була поставлена як вимірення внеску емпатії в сексуальну сферу гетеросексуальні пари. Спираючись на переваги співпереживання подружнього плану, загальна гіпотеза навколо цієї першої мети припускала, що рівень емпатії в одного з партнерів позитивно корелює з рівнем сексуального задоволення в іншому. Однак ця гіпотеза не підтверджується результати дослідження. Дійсно, результати демонструють, що не тільки відносини між когнітивною емпатією та сексуальним задоволенням не має значення, і це так у чоловіків, ніж у жінок, але практично дорівнює нулю. Іншими словами, отримані дані підкреслюють відсутність істотного зв'язку між сексуальним задоволенням одного партнера та здатністю іншого до декодування його думки та емоції. Важливо лише задоволення дружини шлюбом значну прогностичну силу щодо сексуального задоволення останнього і навпаки. Тому це дослідження підтвердило дуже тісний зв'язок між сексуальним задоволенням і задоволеність шлюбом у досліджуваній популяції. Ці спостереження це підтверджують суб'єктивну оцінку якості подружніх стосунків чоловіка і жінки жінок тісно пов'язана з їх особистою оцінкою свого рівня сексуального задоволення. Досягнення другої мети дослідження продемонструвало відсутність значного внеску емпатії як модеруючої змінної зв'язку, який існує між сексуальною сумісністю романтичних партнерів і їх рівнем сексуального задоволення. Результати, проте, продемонстрували зв'язок між сексуальною сумісністю та сексуальним задоволенням романтичних партнерів.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

Проаналізувавши літературу і відповідні джерела ми визначили те, що:

1. Узагальнивши поняття емпатії різними напрямками психології можна визначити її як індивідуальну здатність особистості розуміти почуття, стани та потреби іншої людини, толерантності щодо емоцій оточуючих, прагненні зрозуміти позицію співрозмовника, бажанні пристосувати своє сприйняття ситуації до розуміння іншої людини для успішнішого спілкування і розуміння того, що з нею відбувається. Також цей термін більш рідко розуміється як сприйняття події, природи або мистецтва. Через багаторівневність поняття емпатії розрізняють різні її види, такі як емоційну, яка формується на механізмі проєкції й афективних реакціях; та когнітивну емпатію, що включає в себе процеси інтелектуального характеру. Емпатія може бути як вродженою здатністю, так і навичкою, що розвивається в процесі соціалізації. Виховання в дитинстві, спілкування з опікунами та оточуючими людьми відіграють важливу роль у формуванні емпатії. Розвиток емпатії починається з накопичення життєвого досвіду та емоційного багажу. На її рівень впливають як біологічні, екологічні, психологічні так і соціальні фактори.
2. Спілкування є ключовим елементом розуміння між людьми і важливим фактором у розвитку романтичних стосунків. Воно охоплює не лише обмін інформацією, але й довіру, повагу, підтримку та розуміння. Глибоке спілкування вимагає чесності, сміливості показати себе вразливим та здатності слухати партнера. Це має бути взаємний процес, у якому обидва партнери готові розповідати про себе та розуміти почуття іншого. Романтичні стосунки включають як соціальні взаємодії, так і невербальне спілкування, таке як контакт, мова тіла, інтонація та невербальні сигнали, які ми несвідомо зчитуємо. Небажання залучитися до глибокого спілкування може призвести до непорозумінь, недовіри, замовчування, образ та відкритих конфліктів, що погіршують стосунки. Вміння ефективно виражати свої думки, розуміти

позицію іншого та загалом комунікативні навички є ключовими для підтримки здорових стосунків, зокрема в романтичних відносинах.

3. Розвиток емпатії значно впливає на міжособистісні стосунки. Свідоме спілкування вимагає вміння відчувати й розуміти емоції та почуття інших людей. Розвиток емпатії є важливим аспектом поліпшення якості спілкування та взаєморозуміння. Недостатня кількість емпатії через брак спілкування може призвести до ескалації конфліктів, створення емоційної прірви між партнерами та відчуття самотності, навіть у наявності стосунків. Емпатія є важливим чинником у формуванні ефективної комунікації між партнерами, що підтверджується численними емпіричними дослідженнями. Одне з таких досліджень показало, що емпатія є ключовим елементом успішної комунікації у міжособистісних стосунках, зокрема в парі. Важливим аспектом є те, що емпатія потребує безпосереднього контакту та взаємодії між партнерами, а також активного залучення до емоцій іншого. Розвиток цих навичок може зменшити конфлікти та підвищити якість стосунків, що, у свою чергу, має позитивний вплив на сім'ю та суспільство. Проте інше дослідження, що розглядало зв'язок між емпатією та сексуальним задоволенням, показало, що хоча емпатія не має прямого впливу на сексуальне задоволення партнера, важливим фактором є задоволення від шлюбних стосунків, яке значно корелює з рівнем сексуального задоволення. Тому, хоча емпатія як когнітивний процес не має суттєвого впливу на сексуальне задоволення, загальний рівень задоволення шлюбом є важливим предиктором сексуального задоволення.

Таким чином, емпатія є важливою складовою для підтримки гармонійних відносин, але її вплив на певні аспекти, такі як сексуальне задоволення, є менш значущим, ніж загальна задоволеність від стосунків.

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку емпатії та успішності комунікації в романтичних стосунках

2.1. Опис вибірки та методів дослідження

Для вивчення дослідження взаємозв'язку емпатії та успішності комунікації в романтичних стосунках було проведено онлайн анкетування. В дослідженні прийняли участь 54 досліджуваних, віком від 16 до 61 року (основна частина вибірки є молоддю від 19 до 22 років). Більшість пар зустрічаються більше 3 років. За типом романтичних відносин було виділено дві основні категорії: 6 пар, які ідентифікують себе як лесбійські та 20 гетеросексуальних пар.

Щоб перейти до огляду методик дослідження можемо спочатку звернути увагу на те, що з минулого розділу стає очевидним, що сфера емпатії і її впливу на комунікацію в романтичних відносинах є недостатньо дослідженою.

Психологами ще не було вибудовано достатньо емпіричного базису для створення обширної теорії цього взаємозв'язку. Саме тому це дослідження ставить за мету дослідити взаємозв'язок емпатії та успішності комунікації серед партнерів емпірично.

Для цього нами було визначено основні чинники, які ми будемо розглядати для отримання результатів. Відповідно до вивчених нами раніше понять, цими чинниками стали емпатія, комунікабельність і задоволеність відносинами з партнером.

Перший чинник дослідження — рівень задоволеності стосунками.

Загальна задоволеність стосунками розглядається як інтегральний показник якості романтичної взаємодії. Вона відображає емоційне благополуччя пари, відчуття безпеки, прийняття, гармонії та стабільності у відносинах. Попередні емпіричні дослідження демонструють, що хоча емпатія не має прямого впливу на сексуальне задоволення, вона значною мірою корелює із загальною

задоволеністю шлюбом або партнерством, що опосередковано може впливати і на інтимну сферу.

Для оцінки якості стосунків між партнерами ми обрали опитувальник «Індекс задоволення пар (CSI)». Він начислює 25 питань. Пункти в CSI мають різні формати відповідей. Одні пункти оцінюються за шкалою від 0 до 6, де 0 означає "вкрай незадоволений", а 6 — "повністю задоволений". Інші пункти використовують шкалу від 0 до 5 або інші варіанти, залежно від конкретного пункту.

Другий чинник дослідження — рівень комунікативної ефективності у романтичних стосунках.

Для визначення комунікативних здібностей та рівня їх розвитку досліджуваним було надано «Тест Рівень комунікабельності (Тест В. Ф. Ряховського)»

Тестування складається з 16 запитань, на кожне з яких респонденту надається три варіанти відповідей, а саме «так», «іноді» або «ні». У дослідженні особлива увага приділяється рівню готовності партнерів до глибокого, свідомого спілкування, а також наявності в їхньому спілкуванні ознак емпатійного відгуку, підтримки та взаємного емоційного резонансу.

Третій чинник дослідження — рівень емпатії.

Для кількісної оцінки рівня емпатії у дослідженні була використана методика «Рівень емпатійних тенденцій (І. Юсупов)», що дозволяє проаналізувати здатність розпізнавати емоції інших людей. Тест складається з 36 тверджень. Відповіді оцінюються від 0 до 5 балів відповідно: «не знаю» – 0, «ні, ніколи» – 1, «іноді» – 2, «часто» – 3, «майже завжди» – 4 і відповіді «так, завжди» – 5.

Таким чином, гіпотеза дослідження полягає в тому, що вищий рівень емпатії сприяє ефективнішій комунікації у романтичних стосунках, що, у свою чергу, позитивно впливає на рівень загального задоволення відносинами.

Передбачувані взаємозв'язки між трьома ключовими змінними дослідження представлено у вигляді умовної схеми:

Емпатія → Успішність комунікації → Задоволеність стосунками

Уточненням взаємозалежностей є те, що комунікативна ефективність виступає як медіатор у взаємозв'язку між рівнем емпатії та задоволенням відносинами. Тобто, саме через комунікативну здатність емпатія реалізується у покращенні якості взаємин. Загалом, така модель дозволяє цілісно аналізувати механізми, через які емпатія впливає на якість романтичної взаємодії, а також виявити потенційні зони психологічної підтримки та розвитку партнерських стосунків.

2.2. Аналіз результатів за методиками

На початку нашої роботи важливим є звернути увагу на те, що для використання математико-статистичних обробок результатів ми використовуємо усереднені значення кожної пари, тобто з двох результатів обох партнерів ми вивели одне середнє значення кожної змінної на пару у відносинах. Таке рішення було прийняте через те, що наші змінні напряду залежать від взаємодії двох людей у романтичних стосунках, таким чином задоволеність відносинами — це завжди про взаємодію обох партнерів, а комунікативність і емпатія — мають цінність у стосунках, якщо їх проявляє обидва партнери. До того ж, середнє значення дає об'єктивніший показник для кожної пари як єдиного функціонального блоку.

2.2.1. Індекс задоволення пар (CSI)

Відповідно до методичних вказівок результати за даною методикою визначаються таким чином, що отримані відповіді сумуються для отримання загального балу, який відображає рівень задоволеності у стосунках. Задоволеними відносини вважаються від 105 балів з 160.

Порахувавши результати для кожної пари ми створили графік з отриманими результатами для більш наочного розгляду.

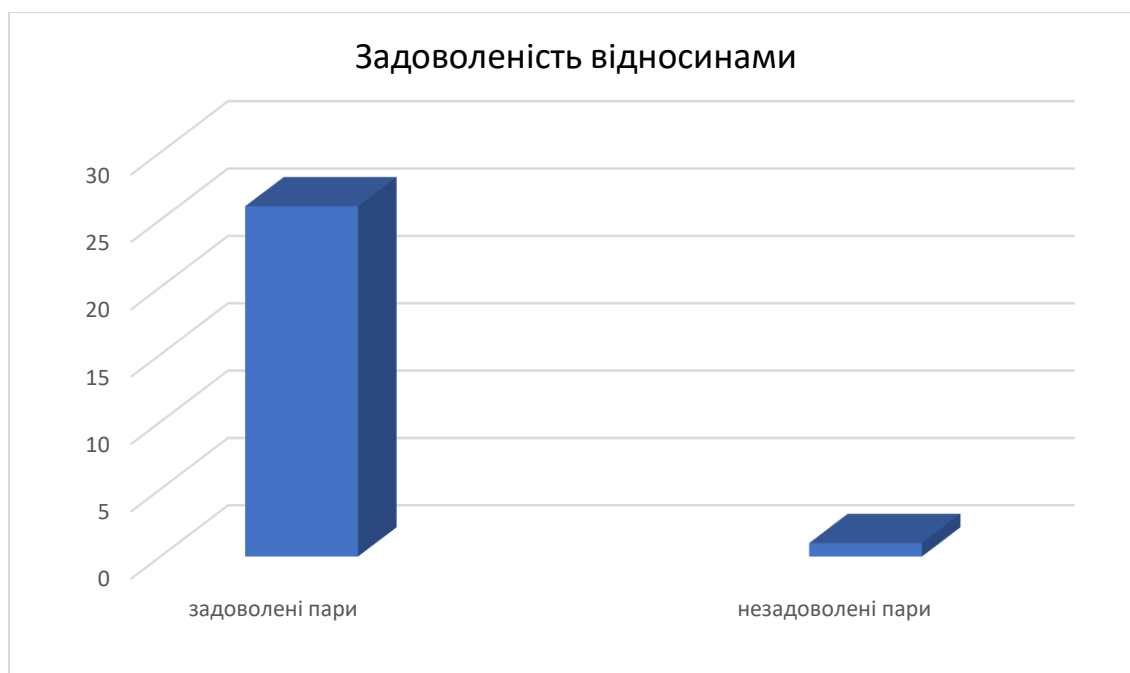


Рис 2.1. Отримані результати за методикою CSI

За графіком 2.1 стає зрозуміло, що 26 пар отримали результат, котрий вказує на задоволеність досліджуваними їхніми стосунками, відповідно один досліджуваний має результат менше 105 (а саме 73 бали), що може трактуватися так, що ця пара не має взаємну задоволеність своїми відносинами.



Рис 2.2. Усереднені результати задоволеності відносинами для пар як одиниць виміру

Для більш детального аналізу звернемося до графіку 2.2, де представлені середні значення результатів пар як єдиної одиниці виміру. Згідно графіку можна помітити, що більшість пар мають усереднений результат в проміжку 127-137, що є помірним результатом, половиною балів від максимальної кількості в методиці.

2.2.2. Тест Рівень комунікабельності (Тест В. Ф. Ряховського)

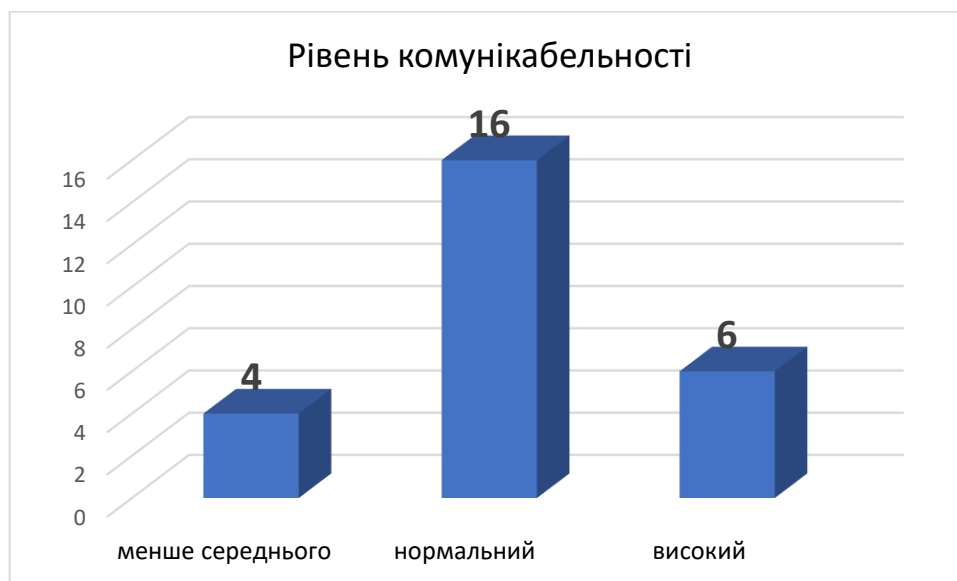


Рис. 2.3. Отримані результати за тестом рівня комунікабельності

Аналіз усереднених показників комунікабельності виявив, що більшість пар демонструють нормальний рівень комунікативних навичок – таких пар виявлено 16 із 27, що становить 59,3% вибірки. Високий рівень комунікабельності спостерігається у 6 пар (22,2%), що свідчить про наявність ефективних комунікативних стратегій у помітної частини респондентів. Разом з тим, 4 пари (14,8%) мають показники нижче середнього рівня, що може свідчити про певні труднощі у міжособистісному спілкуванні у цих стосунках.

2.2.3. Рівень емпатійних тенденцій (І. Юсупов)

Результати оцінюються за рівнями вираження емпатійності від 11 балів, що визначається як дуже низький рівень емпатії і до 82-90 балів, що є дуже високим рівнем відповідно.

Для більшої наочності розглядання результатів давайте звернемося до графіку 2.4.

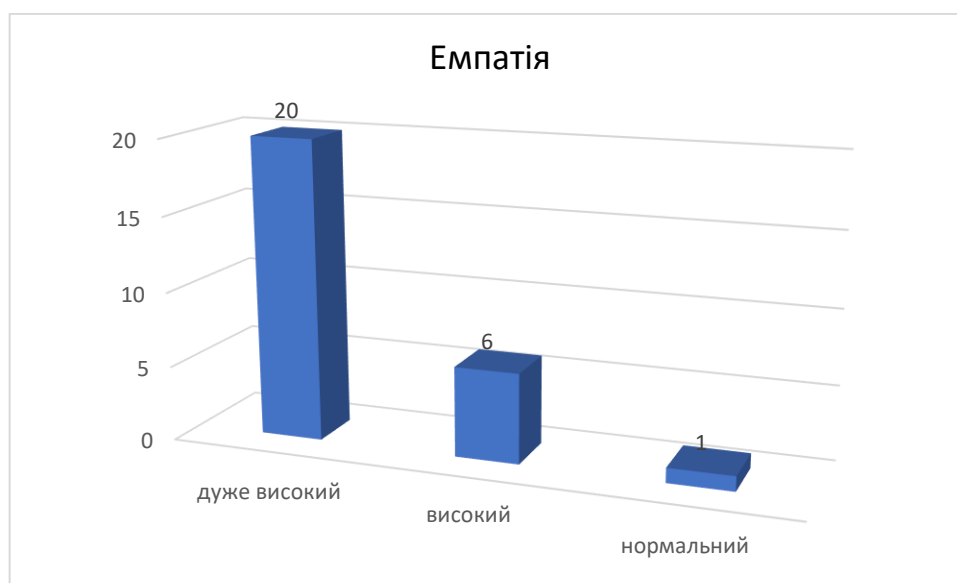


Рис. 2.4. Отримані результати за тестом рівня емпатійних тенденцій

Щодо рівня емпатії, дані демонструють яскраво виражену тенденцію до високої емпатійності серед досліджуваних пар. Зокрема, 20 пар (74,1%) мають дуже високий рівень емпатії, ще 6 пар (22,2%) – високий рівень, і лише 1 пара (3,7%) показала нормальний рівень. Таким чином, можна стверджувати, що емоційне співпереживання між партнерами є сильно вираженим у більшості стосунків.

Розглянувши всі результати за трьома методиками ізольовано закінчимо огляд математичного аналізу на таблиці 2.1 Усереднених результатів пар по кожній шкалі для більш повної картини рівня цікавих нам мін у кожної пари.

№ пари	Задоволеність стосунками	Рівень комунікабельності	Емпатія
1	135,5	14	99,5
2	131	19,5	98,5
3	127	13,5	86
4	126	16,5	96,5
5	132	21,5	101
6	139	16,5	100
7	128,5	16	97
8	121	15,5	89,5
9	138,5	17	85
10	136	19,5	105,5
11	124	15,5	88,5
12	138,5	13,5	80,5
13	135,5	14	51,5
14	129	12,5	98
15	128	11,5	100,5
16	120,5	11,5	81,5
17	129	18	102,5
18	97,5	13,5	83,5
19	116,5	11	75,5
20	124	12	79
21	129,5	17,5	88,5
22	130,5	14,5	90
23	125	10	83,5
24	133	20	90
25	125	14,5	80
26	135	16	96
27	130	12,5	80,5

Табл. 2.1. Усереднені значення трьох досліджуваних показників для кожної пари

За допомогою таблиці вище можемо розглядати пари як єдину аналітичну одиницю та виявити закономірності у динаміці міжособистісної взаємодії.

Задоволеність стосунками в середньому становить 127,4 бала, із мінімальним значенням 97,5 та максимальним — 139. 26 пар (96,3%) мають усереднений бал вище 105, що вказує на загальну задоволеність стосунками. 1 пара (3,7%) продемонструвала усереднене значення нижче 105 балів, що свідчить про наявність незадоволеності стосунками. Це свідчить про загалом високий рівень задоволеності романтичними стосунками у вибраній вибірці.

Середній рівень комунікабельності становить 14,7 бала, варіюючись від 10 до 21,5 бала. Отримані значення показують нам те, що більшість учасників продемонстрували середній рівень комунікативних умінь, необхідних для ефективної взаємодії у стосунках.

6 пар (22%) – високий рівень комунікабельності.

18 пар (67%) – середній рівень.

3 пари (11%) – низький рівень комунікабельності.

Таким чином більшість пар (понад дві третини) мають середній рівень комунікативних навичок, що вважається функціональним. Лише в незначній частини вибірки виявлено труднощі у відкритості та комунікації.

Середній показник емпатії у вибірці становить 88,6 бала. Мінімальне значення емпатії — 51,5 бала, максимальне — 105,5 бала, що свідчить про достатньо широкий розкид результатів та індивідуальну варіативність у здатності до емоційного розуміння партнера. 3 пари (11%) – низький рівень емпатії

6 пар (22%) – середній рівень

13 пар (48%) – високий рівень

5 пар (19%) – дуже високий рівень

Отже, понад дві третини пар (67%) мають високий або дуже високий рівень емпатії, що вказує на домінування глибокої емоційної чутливості у стосунках.

Тепер можемо продемонструвати усереднені дані по кожній змінній для всієї вибірки, а саме 27 пар задля виявлення загальних тенденцій.

Середнє значення для вибірки з 27 пар	
задоволеність стосунками	128,3
рівень комунікабельності	15,1

емпатія	89,2
---------	------

Табл. 2.2. Середні значення по трьом змінним для всієї вибірки

Задоволеність стосунками в середньому становить 128,3 бала при максимально можливому значенні 160 балів. Згідно з методикою, оцінки понад 105 балів свідчать про задоволеність стосунками. Отже, отриманий середній показник демонструє високий рівень задоволеності стосунками серед учасників вибірки.

Рівень комунікабельності у середньому становить 15,1 бала. Відповідно до інтерпретаційної схеми методики, нижчі значення відповідають вищій комунікабельності, тоді як вищі — свідчать про замкнутість. Таким чином, середній бал 15,1 свідчить про середній рівень комунікабельності, що можна інтерпретувати як функціонально достатній рівень соціальної відкритості та готовності до контакту.

В свою чергу емпатія в середньому становить 89,2 бала, що, згідно з нормами відповідної методики, відповідає дуже високому рівню емпатичних здібностей. Це вказує на виражену здатність більшості учасників до емоційного розуміння партнера, співпереживання та емоційної залученості у стосунки.

Загалом результати свідчать про те, що в аналізованих парах спостерігається високий емоційний зв'язок, функціональні комунікативні навички та високий рівень задоволеності стосунками, що створює підґрунтя для подальшого вивчення взаємозв'язків між цими змінними.

Таким чином, представлені усереднені показники дозволяють перейти до аналізу взаємозв'язків між досліджуваними змінними за допомогою кореляційного та регресійного аналізу.

2.3. Статистичний аналіз та інтерпретація результатів

Тепер, коли ми оглянули всі загальні результати за кожною використаною методикою ми можемо перейти до більш детального аналізу взаємозв'язку таких змінних нашого дослідження, як задоволеність стосунками, емпатія та рівень комунікабельності. Більшість розрахунків буде виконана у програмі «IBM SPSS Statistics 27», адже вона є включеною у більшість стандартизованих методів обробки та валідизації досліджень.

В першу чергу ми мали перевірити кореляційні зв'язки між трьома зазначеними змінними для підтвердження нашої гіпотези і спрощення висунутої нами раніше моделі зв'язку цих змінних.

Отже, можемо переходити до розгляду перших результатів, які були вичислені у таблиці 2.3.

Кореляції				
				рівень комунікабельності
		емпатія		
Ро Спирмена	емпатія	Коефіцієнт корреляції	1,000	0,575**
		знач. (двохстороння)	.	0,002
		N	27	27
	рівень комунікабельності	Коефіцієнт корреляції	0,575**	1,000
		знач. (двохстороння)	0,002	.
		N	27	27

** . Корреляція значима на рівні 0,01 (двохстороння).

Табл. 2.3. Результати обробки кореляції за Спірменом між емпатією та рівнем комунікабельності

Провівши кореляційний аналіз за методом Спірмена для перевірки взаємозв'язку між рівнем емпатії та комунікаційною ефективністю серед досліджуваних пар результати показали наявність статистично значущого позитивного зв'язку між цими змінними, так як результат $\geq 0,5$ ($\rho = 0,575$, $p = 0,002$). Це свідчить про те, що вищий рівень емпатії у партнерів пов'язаний із вищим рівнем здатності до ефективної комунікації у стосунках.

Кореляції				
			емпатія	задоволеність
Ро Спірмена	емпатія	Коефіцієнти корреляції	1,000	0,368
		знач. (двохстороння)	.	0,059
		N	27	27
	задоволеність	Коефіцієнти корреляції	0,368	1,000
		знач. (двохстороння)	0,059	.
		N	27	27

Табл. 2.4. Результати обробки кореляції за Спірменом між емпатією та задоволеністю стосунками

Що ж до кореляції між емпатією і задоволеністю стосунками, то перевірка показала тенденцію до позитивного зв'язку, проте результат не є статистично значущим ($p > 0,05$, а саме 0,059) Таким чином, в цій вибірці не можна з упевненістю говорити, що емпатія має сильну кореляцію із задоволенням стосунками партнерами, цей зв'язок є скоріше опосередкованим.

Корреляції				
			задоволеність	Рівень комунікабельності
Ро Спирмена	задоволеність	Коефіцієнти	1,000	0,508**
		корреляції		
		знач. (двухстороння)	.	0,007
		N	27	27
	Рівень комунікабельності	Коефіцієнти	0,508**	1,000
		корреляції		
знач. (двухстороння)		0,007	.	
	N	27	27	

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Табл. 2.5 Результати обробки кореляції за Спірменом між рівень комунікабельності та задоволеністю стосунками

У випадку з порівнянням результатів за змінними комунікабельності і задоволеності стосунками Коефіцієнт кореляції бачимо помірно сильний позитивний зв'язок, що є статистично значимим результатом ($p < 0,01$, а саме 0,007). Можемо зробити висновок, що пари з вищим рівнем комунікативних навичок відчують більшу задоволеність стосунками.

Наступним етапом ми собі поставили проведення регресійного аналізу, насамперед задля перевірки гіпотези про те, що емпатія впливає на задоволеність через рівень комунікабельності.

Коефіцієнти ^а					
Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	Значимість
		В	Стандартна помилка	Бета β	
1	(Константа)	114,834	13,064		0,000
	емпатія	0,151	0,145	0,204	0,308

а. Залежна змінна: задоволеність

Табл. 2.6. Регресійний аналіз при залежній змінній задоволеність і незалежній емпатії

В таблиці 2.6. можемо побачити, що $B = 0,151$. Це можна інтерпретувати так, що зі збільшенням емпатії на 1 бал, задоволеність зростає в середньому на 0,151 бала. Однак також помічаємо, що $p = 0,308$, ($p > 0,05$), тобто цей коефіцієнт не можна вважати статистично значущим. Отже, емпатія сама по собі не передбачає задоволеність на статистично значущому рівні.

Коефіцієнти ^а						
Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значимість
		B	Стандартна помилка	Бета β		
1	(Константа)	3,778	4,113		0,918	0,367
	емпатія	0,127	0,046	0,485	2,772	0,010
а. Залежна змінна: рівень комунікабельності						

Табл. 2.7. Регресійний аналіз при залежній змінній задоволеність і незалежній рівень комунікабельності

Далі ми розглядали чи є вплив залежної змінної рівень комунікабельності ції на незалежну змінну емпатія для виявлення характеру їх зв'язку. Тут же ми бачимо, що $\beta = 0,485$, в свою чергу $p = 0,010$, що вказує на значущість цього зв'язку. Такий результат може демонструвати нам те, що емпатія добре передбачає рівень комунікабельності. Іншими словами чим вища емпатія — тим вища рівень комунікабельності.

Коефіцієнти ^а						
Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значимість
		B	Стандартна помилка	Бета β		
1	(Константа)	110,82	12,775		8,675	0,000
	емпатія	1	0,017	0,160	0,022	0,104

	рівень комунікабельності	1,062	0,611	0,374	1,739	0,095
а. Залежна змінна: задоволеність						

Табл. 2.8. Регресійний аналіз при залежній змінній задоволеність і незалежній рівень комунікабельності та емпатія

По шкалі емпатії ми помічаємо, що β становить 0,022, коли як $p = 0,918$, тобто це значення не є значущим в нашому аналізі. Тепер звернемо увагу на рівень комунікабельності. $\beta = 0,374$, значимість показала результат у 0,095, тобто відбувається тенденція до значущості (наближається до $p < 0.05$).

Далі приділимо увагу показнику комунікабельності, адже там виявлений статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем комунікабельності партнерів та рівнем їхньої задоволеності стосунками ($p = 0,508$). При чому отриманий показник вказує на помірну силу зв'язку, тому ми будемо розглядати його як значущий. Таким чином можемо встановити, що чим вищим є рівень розвиненості комунікативних навичок у пари, тим вищим є рівень задоволеності відносинами. З погляду психологічного змісту, ці результати узгоджуються з теоретичними положеннями про важливість відкритої, емоційно насиченої та ефективної комунікації у підтриманні задоволених і стабільних романтичних стосунків.

Отже провівши регресійний аналіз між трьома змінними, можна сказати, що було встановлено ознаки часткової медіації або навіть повної, проте слабкого проявлення. А саме, емпатія має вплив на рівень комунікабельності. Рівень комунікабельності же у свою чергу має тенденцію впливати на задоволеність, адже отримали близькі до значущості значення. Але коли до моделі включено рівень комунікабельності, зв'язок між емпатією і задоволеністю зникає повністю (β падає з 0,204 до 0,022, а значущість дорівнює 0,918). Цей типовий патерн медіації, коли ефект предиктора (емпатії) на залежну змінну (задоволеність) опосередковується третьою змінною (рівнем комунікабельності) може стати

потенційною роботою для подальшої обробки в наступних дослідженнях схожої тематики.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

1. У межах емпіричного дослідження було реалізовано комплекс завдань, спрямованих на вивчення взаємозв'язку емпатії, комунікативної компетентності та задоволеності романтичними стосунками у партнерських парах. За результатами аналізу отримано такі висновки: Аналіз середніх значень показав, що учасники дослідження в цілому демонструють достатньо високі рівні як емпатії, так і комунікативної компетентності, що свідчить про потенціал для підтримки гармонійних взаємин.
2. Кореляційний аналіз трьох змінних частково підтвердив визначену раніше гіпотезу та висунута раніше модель. А саме таким чином, що емпатія напряму не має значущого впливу на задоволеність респондентами відносинами. В той самий час через комунікативність емпатія пов'язана із задоволенням відносинами. Такий розгляд результатів підтверджує модель роботи наших робочих змінних, яку ми описували раніше: Емпатія → Успішність комунікації → Задоволеність стосунками
3. Регресійний аналіз, що ми провели, показав, що рівень емпатії не є статистично значущим предиктором рівня задоволеності романтичними стосунками. Спостерігається слабка позитивна тенденція, проте вона не має статистичного підтвердження. Це може вказувати на те, що емпатія впливає на задоволеність опосередковано — наприклад, через комунікативну ефективність, що потребує подальшої перевірки медіаційною моделлю.

ВИСНОВКИ

1. Під час дослідження нами було виконано низку завдань, які були спрямовані на вивчення ролі емпатії та комунікації в романтичних стосунках та їх зв'язку із задоволеністю цими стосунками. Ознайомлення з літературою на цю тему дало нам можливість зробити висновок про те, що емпатія виступає важливою психологічною характеристикою, яка сприяє розумінню емоцій партнера, тоді як високий рівень комунікабельності забезпечує ефективну взаємодію між партнерами. Обидва чинники відіграють ключову роль у загальному формуванні задоволеності партнерів у стосунках.
2. На засадах теоретичної бази ми провели емпіричне дослідження використовуючи методичні та математико-статистичні інструменти. Отже, наш аналіз показав, що середній рівень емпатії у партнерів у досліджуваних парах є достатньо високим, що свідчить про здатність більшості респондентів успішно резонувати з почуттями партнера на емоційному рівні.
3. Аналіз успішності комунікації у респондентів продемонстрував нам те, що більшість пар мають середній або високий рівень комунікабельності, що дозволяє їм ефективно взаємодіяти у межах романтичних стосунків.
4. Задля виявлення характеру зв'язків і впливу трьох факторів нашого дослідження було проведено кореляційний аналіз. Ми отримали такі результати, що між емпатією та комунікабельністю існує помірний позитивний зв'язок. А зв'язок між емпатією та задоволеністю стосунками є тенденційним, проте

статистично несуттєвим. Між комунікабельністю та задоволеністю виявлено статистично значущий позитивний зв'язок. З цього ми можемо зробити висновок про те, що чим вищим є рівень розвиненості комунікативних навичок у пари, тим вищим є рівень задоволеності відносинами.

Регресійний аналіз дав нам змогу перевірити нашу головну гіпотезу і запропоновану нами модель впливу трьох змінних одна на одну. Результати цього дослідження роблять вагомий внесок. Таким чином за результатами ми побачили що емпатія прямо не передбачає рівень задоволеності стосунками. Натомість емпатія є значущим предиктором комунікабельності, яка, своєю чергою, впливає на задоволеність. Вище зазначене дозволяє припустити, що рівень комунікабельності опосередковує зв'язок між емпатією та задоволеністю стосунками.

Підсумовуючи, отримані результати підтверджують, що рівень комунікабельності є ключовою ланкою у механізмі впливу емпатії на якість романтичних стосунків. Успішне емоційне розуміння партнера сприяє ефективній комунікації, яка, у свою чергу, підвищує задоволеність взаєминами.

На наш погляд, перспективним продовженням цього дослідження буде порівняння результатів дослідження у вибірках із різних культурних контекстів для вивчення універсальних та специфічних закономірностей у романтичній комунікації або з урахуванням гендерних аспектів партнерських відносин на більш об'ємній вибірці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барна М. В. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатійності майбутніх практичних психологів / М. В. Барна // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 12. – С. 50–66.
2. Бояндіна Г. С. Філософське розуміння біологічних засад феномену емпатії / Г. С. Бояндіна // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2010. – Вип. 97. – С. 32 - 37.
3. Вараксіна А. В. Емоційний інтелект як чинник конгруентних міжособистісних стосунків // Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. конф. – Полтава, 2022. – С. 23-25.
4. Виговський С. Є. Емпатія як чинник розвитку смислової сфери особистості в юнацькому віці: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / С. Є. Виговський. – Одеса, 2013. – С. 11-12.
5. Гібсон Л. К. Дорослі діти емоційно незрілих батьків: як позбутися психологічних травм дитинства, полюбити себе і налагодити стосунки з батьками. – Київ : Видавництво Наталії Переверзевої, 2021. – URL: <https://kniga.biz.ua/pdf/33380-dorosli-dity.pdf>.
6. Гріньова О. М. Теоретичні аспекти вивчення кохання особистості на етапах дорослішання // Молодий вчений. – 2016. – № 12 (39). – С.178 - 184.
7. Єщенко Г. Дослідження емоційної близькості у подружній діаді // Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. – 2018. – № 1 (19). – С.12-15.

8. Отчич С. В. Гендерні аспекти переконань щодо кохання // *Psychological journal*. – 2016. – Vol. 5. – Issue 7. – С. 96.
9. Романюк А. Концептуальні основи структуризації розвитку взаємовідносин романтичної діади // *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філологічні науки*. – 2018. – № 1 – С. 102.
10. Сергєєнкова О. П. та ін. *Вікова психологія: навч. посіб.* – К. : Центр учбової літератури, 2012. – С. 221.
11. Стадник Н. М., Зайцева О. М., Коц В. П. Дослідження емпатії як психофізіологічного компоненту // Перша міжнародна конференція молодих учених «Харківський природничий форум». – Харків, 2018. – С. 57-63.
12. Фромм Е. *Мистецтво любові* / Еріх Фромм. – 2-ге вид. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. – С. 74.
13. Фройд З. *Вступ до психоаналізу* / Зигмунд Фройд ; пер. з нім. П. Таращук. – Харків : КСД, 2015. – С. 288.
14. Asghari M., Pomeh Z. L'impact de l'empathie sur la satisfaction conjugale : une étude qualitative auprès des couples iraniens // *Université du Québec à Montréal*. – 2018. – [Archipel UQAM](#).
15. Beck A. T. *Love is Never Enough: How Couples Can Overcome Misunderstandings, Resolve Conflicts, and Solve Relationship Problems Through Cognitive Therapy*. – HarperPerennial, HarperCollinsPublishers, 1989.
16. Gottman J. *The 3 Phases of Love* / John Gottman // *The Gottman Relationship Blog*. The Gottman Institute: A Research-based Approach to Relationships [Електронний ресурс]. – 19 November, 2014. – URL: <https://www.gottman.com/blog/the-3-phases-of-love>.
17. Gómez-López M., Viejo C., Ortega-Ruiz R. Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood // *Int. J. Environ. Res. Public Health*. – 2019. – Vol. 16. – P. 2415. – DOI: [10.3390/ijerph16132415](https://doi.org/10.3390/ijerph16132415)

18. Johnson S. Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love. – Little, Brown Spark, 2008. – P. 23-45.
19. Khoshaba D. The Early Stages of Falling in Love / Deborah Khoshaba // Psychology in Everyday Life [Электронный ресурс]. – 20 March, 2012. – URL: <https://www.psychologytoday.com/blog/get-hardy/201203/the-early-stages-falling-in-love>.
20. Sohravardi S. M. S., Shahnoushi M., Esmaili R. Enquête sur les composantes de l'empathie interactionnelle des couples dans les relations interpersonnelles à l'aide de la méthode d'analyse thématique // *Journal du Vivre Ensemble* – 2023. – Vol. 8(2). – P. 1-15.

АНОТАЦІЯ

Мальцева С. Емпатія та успішність комунікації в романтичних стосунках.

Робота розглядає зв'язок між емпатією, рівнем комунікабельності та задоволеністю відносинами у партнерських парах. Теоретичний розділ охоплює аналіз емпатії як емоційно-когнітивного процесу, її роль у розвитку соціальних зв'язків, а також основи романтичної комунікації — її бар'єри, засоби та функції. Емпіричне дослідження показало, що емпатія має значущий позитивний зв'язок із рівнем комунікабельності, а останній, у свою чергу, впливає на задоволеність стосунками. Емпатія виступає непрямим, але важливим фактором гармонійної взаємодії у парах. Робота може бути корисною фахівцям у сфері психологічного супроводу пар

Ключові слова: емпатія, комунікація, романтична пара, емоційна компетентність, задоволеність стосунками.

Maltseva S. Empathy and communication success in romantic relationships.

This work examines the relationship between empathy, level of sociability and relationship satisfaction in couples. The theoretical section covers the analysis of empathy as an emotional and cognitive process, its role in the development of social ties, and the foundations of romantic communication - its barriers, means and functions. Empirical research has shown that empathy has a significant positive relationship with the level of sociability, and the latter, in turn, affects relationship satisfaction. Empathy is an indirect but important factor in harmonious interaction in couples. The work may be useful for specialists in the field of psychological support for couples

Keywords: empathy, communication, romantic couple, emotional competence, relationship satisfaction.