Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено

кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій протокол

№____ від _____

завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого(бакалаврського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

«Взаємозв'язок емпатії та задоволеності партнерськими стосунками в сімейному житті»

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Халіт ЕРІШЕН

(підпис) (ім'я, прізвище)

Науковий керівник _____ Борислав ХОМУЛЕНКО

(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри

Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім'я, прізвище)

(підпис)
«__» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

ЕРІШЕН Халіт Наджметтін огли
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: «Взаємозв'язок емпатії та задоволеності партнерськими стосунками в сімейному житті»

керівник роботи Хомуленко Борислав Владиславлвич, доц., к.псих.н.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
затверджені наказом по Університету від «15» грудня 2025 року, №4801-5/4400

2. Строк подання здобувачем роботи: «25» травня 2026 року

3. Вихідні дані до роботи: _____

4. Перелік питань, які потрібно розробити:
1) Провести теоретичний аналіз.
2) Провести емпіричний аналіз.
3) Надати практичні рекомендації відповідно до обраної теми.

5. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.		
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.		
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.		
4	Оформлення висновків та рекомендацій.		
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).		

6. Дата видачі завдання: «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти _____ Халіт ЕРІШЕН
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Борислав ХОМУЛЕНКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 51 сторінок, 1 таблиць, 4 рисунки, 20 використаних літературних джерел.

Об’єкт дослідження – партнерські стосунки у сімейному житті.

Предмет дослідження – взаємозв’язок емпатії та задоволеності партнерськими стосунками.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв’язок між рівнем емпатії та задоволеністю партнерськими стосунками.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння емпатії.
2. Розкрити психологічний зміст задоволеності партнерськими стосунками.
3. Встановити характер взаємозв’язку між емпатією та задоволеністю стосунками.
4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення якості партнерських взаємин.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів психологами-практиками для розробки рекомендацій і тренінгових програм, спрямованих на розвиток емпатії та покращення якості партнерських взаємин

Ключові слова: емпатія, шлюб, сім’я, задоволеність стосунками.

ABSTRACT

The thesis contains: 51 pages, 1 table, 4 figures, 20 references.

Aim of the study: to theoretically substantiate and empirically investigate the relationship between the level of empathy and satisfaction with partner relationships.

Research objectives:

1. To analyze scientific approaches to the understanding of empathy.
2. To reveal the psychological essence of satisfaction with partner relationships.
3. To determine the nature of the relationship between empathy and relationship satisfaction.
4. To develop practical recommendations for improving the quality of partner relationships.

Object of the study: partner relationships in family life.

Subject of the study: the relationship between empathy and satisfaction with partner relationships.

Practical significance of the study: the obtained results can be used by practical psychologists to develop recommendations and training programs aimed at enhancing empathy and improving the quality of partner relationships.

Keywords: empathy, marriage, family, relationship satisfaction.

ЗМІСТ

ВСТУП..... 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ПАРТНЕРСЬКИМИ СТОСУНКАМИ …….

1.1. Поняття емпатії у психологічній науці …….……. 10

1.2. Психологічна характеристика партнерських (сімейних) стосунків……. 14

1.3. Основні фактори, що впливають на задоволеність шлюбом…… 19

1.4. Поняття задоволеності партнерськими стосунками…….

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 …… 25

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМПАТІЇ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ПАРТНЕРСЬКИМИ СТОСУНКАМИ.…… 27

2.1. Організація та методи дослідження……. 27

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження…….. 30

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емпатії та підвищення задоволеності стосунками ……..

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 …… 44

ВИСНОВКИ..... 61

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 63

ДОДАТКИ…….. 66

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням уваги до психологічних чинників, що визначають якість партнерських стосунків у сімейному житті. У сучасному суспільстві, яке характеризується високим рівнем стресу, соціальної нестабільності та трансформацією сімейних цінностей, проблема збереження гармонійних взаємин між партнерами набуває особливої значущості. Одним із ключових психологічних ресурсів, що забезпечує взаєморозуміння, підтримку та емоційну близькість у парі, є емпатія.

Емпатія як здатність розуміти емоційні стани іншої людини, співпереживати та адекватно реагувати на них, виступає важливим чинником ефективної міжособистісної взаємодії. У контексті сімейних відносин вона сприяє зниженню конфліктності, формуванню довіри та підвищенню задоволеності партнерськими стосунками. Водночас недостатній рівень емпатії може призводити до емоційного відчуження, непорозумінь і зниження якості взаємин.

Попри значну кількість досліджень у сфері сімейної психології, питання взаємозв’язку емпатії та задоволеності партнерськими стосунками потребує подальшого емпіричного вивчення, особливо в умовах сучасних соціальних викликів. Це визначає актуальність обраної теми.

Об’єкт дослідження – партнерські стосунки у сімейному житті.

Предмет дослідження – взаємозв’язок емпатії та задоволеності партнерськими стосунками.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв’язок між рівнем емпатії та задоволеністю партнерськими стосунками.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння емпатії.
2. Розкрити психологічний зміст задоволеності партнерськими

стосунками.

3. Встановити характер взаємозв’язку між емпатією та задоволеністю стосунками.
4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення якості партнерських взаємин.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що існує статистично значущий прямий зв’язок між рівнем емпатії та задоволеністю партнерськими стосунками: чим вищий рівень емпатії, тим вищою є задоволеність взаєминами у парі.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел;
- емпіричні: психодіагностичні методики;
- статистичні: методи кореляційного аналізу (коефіцієнт Пірсона).

Для емпіричного дослідження було використано такі психодіагностичні методики:

1. Методика діагностики рівня емпатії В. В. Бойка – для визначення загального рівня емпатії та її компонентів.
2. Тест емпатійних тенденцій (І. М. Юсупова) – для оцінки схильності до емпатійного реагування.
3. Методика «Діагностика задоволеності шлюбом» (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко) – для визначення рівня задоволеності партнерськими (сімейними) стосунками.

   База дослідження: Громадська організація «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут»

   Характеристика вибірки: 30 осіб, які перебувають в шлюбних стосунках.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів психологами-практиками для розробки рекомендацій і тренінгових програм, спрямованих на розвиток емпатії та покращення якості партнерських взаємин.

Структура роботи: дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ПАРТНЕРСЬКИМИ СТОСУНКАМИ

1.1. Поняття емпатії у психологічній науці

Емпатія є однією з ключових категорій сучасної психології, яка відіграє важливу роль у процесі міжособистісної взаємодії. Її значущість обумовлена тим, що саме через емпатійні механізми забезпечується взаєморозуміння між людьми, формується емоційний контакт та підтримується ефективна комунікація. У загальному розумінні емпатію визначають як здатність людини розуміти емоційні стани іншої особистості, співпереживати їй та адекватно реагувати на ці стани [3; 7].

Більш детально емпатія розглядається як складний психічний процес, що включає не лише розпізнавання емоцій іншої людини, але й внутрішнє відтворення її переживань. Це дозволяє індивіду не просто «бачити» емоцію, а певною мірою проживати її разом із партнером по взаємодії. Така здатність виступає основою емоційної чутливості та соціальної компетентності особистості [8].

У науковій літературі існує значна кількість підходів до трактування поняття емпатії, що свідчить про його багатовимірність і складність. Зокрема, в межах гуманістичної психології емпатія розглядається як центральний механізм ефективного спілкування та психологічної допомоги. Представники цього напряму підкреслюють, що емпатія забезпечує глибоке проникнення у внутрішній світ іншої людини без оцінювання та критики, сприяючи створенню атмосфери прийняття і довіри [12].

У свою чергу, когнітивний підхід акцентує увагу на інтелектуальному аспекті емпатії. Відповідно до цього підходу, емпатія розглядається як здатність індивіда правильно інтерпретувати емоційні стани, наміри та

переживання іншої людини, використовуючи процеси мислення, аналізу та уяви. Це дозволяє прогнозувати поведінку партнера та ефективно будувати взаємодію [5].

На відміну від цього, афективний підхід підкреслює емоційний компонент емпатії, тобто здатність людини безпосередньо співпереживати почуттям іншого. У цьому випадку емпатія виступає як емоційна реакція, що виникає у відповідь на переживання іншої особи та проявляється у формі співчуття, співпереживання або емоційної підтримки [14].

Окрім зазначених підходів, у сучасних дослідженнях часто виділяють інтегративний підхід, який поєднує когнітивні та емоційні аспекти емпатії. Згідно з ним, повноцінне емпатійне реагування можливе лише за умови взаємодії цих двох компонентів: розуміння переживань іншого та емоційного відгуку на них [4; 16].

Таким чином, різноманітність підходів до визначення емпатії свідчить про її складну природу як психологічного феномену. Вона поєднує в собі як раціональні, так і емоційні процеси, забезпечуючи ефективність міжособистісної взаємодії та виступаючи важливою передумовою гармонійних стосунків між людьми [10; 19].

Дослідники також розрізняють емпатію як процес, стан і властивість особистості. Такий підхід дозволяє більш комплексно зрозуміти її психологічну природу. Як процес емпатія передбачає динамічну взаємодію між суб’єктом і об’єктом сприйняття, у ході якої відбувається поступове розуміння та переживання емоцій іншої людини. Це не є миттєвим актом, а включає кілька етапів: сприйняття емоційних сигналів, їх інтерпретацію та формування відповідної реакції [9].

Як психічний стан емпатія проявляється у вигляді тимчасового емоційного переживання, що виникає у відповідь на емоційний стан іншої людини. У цьому випадку індивід може відчувати співчуття, співпереживання, жаль або інші емоції, які відображають внутрішній стан партнера по взаємодії. Такий стан є ситуативним і залежить від конкретних умов спілкування, рівня

емоційної залученості та значущості ситуації [13; 6].

Як властивість особистості емпатія виступає стійкою індивідуально-психологічною характеристикою, що визначає схильність людини до співпереживання та розуміння інших. Вона формується в процесі соціалізації, виховання та набуття життєвого досвіду, і проявляється у відносно стабільних особливостях поведінки та міжособистісної взаємодії [9; 17].

Такий триєдиний підхід до розуміння емпатії дає змогу розглядати її не лише як ситуативну реакцію, але й як важливу особистісну якість, що впливає на ефективність соціальної взаємодії та характер міжособистісних стосунків.

У працях сучасних науковців емпатія визначається як складне багатокомпонентне утворення, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Такий підхід є одним із найбільш поширених у сучасній психології, оскільки дозволяє охопити всі аспекти емпатійного реагування [1; 18].

Когнітивний компонент емпатії пов’язаний із здатністю індивіда розуміти емоційні стани іншої людини, розпізнавати її переживання, наміри та мотиви поведінки. Він базується на процесах мислення, уяви та соціального пізнання, що забезпечують адекватну інтерпретацію внутрішнього світу партнера [2; 11].

Емоційний компонент передбачає здатність до співпереживання, тобто емоційного відгуку на переживання іншої людини. Саме цей компонент забезпечує глибину емоційного контакту між людьми, формує почуття співчуття, турботи та підтримки [18].

Поведінковий компонент емпатії проявляється у зовнішніх реакціях індивіда, спрямованих на підтримку іншої людини. Це можуть бути вербальні та невербальні дії: слова підтримки, допомога, співчутливі жести, активне слухання тощо. Завдяки цьому компоненту емпатія набуває практичного значення та реалізується у конкретній поведінці [1; 20].

Взаємодія зазначених компонентів забезпечує цілісність емпатійного процесу. Недостатній розвиток хоча б одного з них може знижувати

ефективність міжособистісної взаємодії, що особливо важливо у контексті партнерських і сімейних стосунків, де емпатія виступає основою взаєморозуміння та емоційної близькості [16].

Особливу увагу в дослідженнях приділяють ролі емпатії у формуванні міжособистісних стосунків. Встановлено, що високий рівень емпатії сприяє розвитку довіри, взаєморозуміння та емоційної близькості між партнерами, тоді як її низький рівень може призводити до конфліктів і непорозумінь [6; 11]. У контексті сімейної психології емпатія виступає важливим чинником гармонізації партнерських стосунків. Вона забезпечує здатність партнерів враховувати емоційні потреби один одного, що є основою задоволеності взаєминами [15; 2].

Таким чином, емпатія є складним психологічним феноменом, який охоплює як емоційні, так і когнітивні аспекти взаємодії, і виступає важливою передумовою ефективного функціонування міжособистісних і, зокрема, сімейних стосунків [10].

Особливу увагу в дослідженнях приділяють ролі емпатії у формуванні міжособистісних стосунків. Це пояснюється тим, що саме емпатійні механізми забезпечують глибину емоційного контакту між людьми та створюють підґрунтя для ефективної комунікації. Встановлено, що високий рівень емпатії сприяє розвитку довіри, взаєморозуміння та емоційної близькості між партнерами, оскільки дозволяє більш точно розпізнавати переживання іншої людини та адекватно на них реагувати. У свою чергу, це знижує ймовірність виникнення конфліктних ситуацій і сприяє конструктивному їх вирішенню [6; 11].

Натомість низький рівень емпатії може призводити до емоційної дистанції між партнерами, непорозумінь та частих конфліктів. У таких випадках індивід не здатний повною мірою враховувати внутрішній стан іншої людини, що ускладнює процес взаємодії та знижує якість стосунків. Відсутність емпатійного реагування часто супроводжується егоцентризмом, ігноруванням почуттів партнера та недостатньою емоційною підтримкою [4;

13].

У контексті сімейної психології емпатія виступає одним із провідних чинників гармонізації партнерських стосунків. Вона забезпечує здатність партнерів враховувати емоційні потреби один одного, проявляти турботу, підтримку та розуміння у складних життєвих ситуаціях. Саме завдяки емпатії формується психологічний комфорт у сім'ї, що є важливою умовою стабільності та тривалості взаємин [15; 2].

Крім того, емпатія сприяє розвитку навичок ефективного спілкування, таких як активне слухання, відкритість до діалогу та здатність до компромісу. Це, у свою чергу, позитивно впливає на рівень задоволеності партнерськими стосунками, оскільки партнери відчувають себе почутими, зрозумілими та прийнятими [8; 19].

Таким чином, емпатія є складним психологічним феноменом, який охоплює як емоційні, так і когнітивні аспекти взаємодії. Вона виступає важливою передумовою ефективного функціонування міжособистісних і, зокрема, сімейних стосунків, забезпечуючи гармонійність взаємин, взаєморозуміння та емоційну близькість між партнерами [10].

Емпатія як складне психологічне утворення має внутрішню структуру, яка відображає різні аспекти її прояву у процесі міжособистісної взаємодії. У сучасній психології найбільш поширеним є підхід, згідно з яким емпатія розглядається як багатокомпонентна система, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти [1; 18].

Когнітивний компонент емпатії пов'язаний із процесами соціального пізнання та передбачає здатність людини розуміти внутрішній стан іншого. Він включає вміння розпізнавати емоції за вербальними та невербальними проявами, інтерпретувати поведінку партнера, а також прогнозувати його реакції. Розвинений когнітивний компонент дозволяє уникати помилкових суджень і сприяє більш точному розумінню ситуації взаємодії [3; 12].

Емоційний компонент емпатії полягає у здатності до співпереживання, тобто у виникненні емоційного відгуку на переживання іншої людини. Він

проявляється у формі співчуття, співпереживання, жалю або радості за іншу особу. Саме цей компонент забезпечує емоційну глибину взаємин і формує почуття близькості між людьми [7; 14].

Поведінковий компонент емпатії відображає зовнішні прояви емпатійного ставлення та реалізується у конкретних діях, спрямованих на підтримку іншої людини. До нього належать вербальні висловлювання підтримки, невербальні сигнали (жести, міміка), а також готовність допомогти у складній ситуації. Цей компонент є показником практичної реалізації емпатії у міжособистісній взаємодії [6; 20].

Окрім структурного підходу, у психології існує класифікація видів емпатії залежно від особливостей її прояву. Зокрема, виділяють емоційну, когнітивну та предикативну (прогностичну) емпатію [9; 16].

Емоційна емпатія ґрунтується на механізмах емоційного зараження та ідентифікації, коли людина безпосередньо переймає емоційний стан іншого. Вона є найбільш первинною формою емпатії і відіграє важливу роль у формуванні емоційної близькості між партнерами [5].

Когнітивна емпатія передбачає раціональне розуміння внутрішнього світу іншої людини без обов’язкового емоційного занурення. Вона базується на здатності поставити себе на місце іншого, проаналізувати його думки та мотиви поведінки [11; 2].

Предикативна емпатія полягає у здатності передбачати емоційні реакції та поведінку іншої людини у певних ситуаціях. Вона є важливою для регуляції міжособистісної взаємодії, оскільки дозволяє обирати найбільш адекватну стратегію поведінки [8; 15].

Також у деяких дослідженнях виділяють співчуття як окрему форму емпатійного реагування, що передбачає не лише розуміння і переживання емоцій іншого, але й активне бажання допомогти йому [4; 13].

Таким чином, структура емпатії є багатокомпонентною і включає когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти, які взаємодіють між собою. Різноманіття видів емпатії свідчить про її складну природу та значущість у

процесі міжособистісної взаємодії, особливо у сфері партнерських і сімейних стосунків, де вона виступає важливим чинником взаєморозуміння та задоволеності взаєминами [10; 19].

1.2. Психологічна характеристика партнерських (сімейних) стосунків

Партнерські стосунки у сімейному житті є складною системою міжособистісної взаємодії, яка ґрунтується на емоційній близькості, взаємній підтримці, спільних цінностях та відповідальності. Вони виступають важливим аспектом соціального функціонування особистості, забезпечуючи задоволення базових психологічних потреб у любові, приналежності та безпеці. Саме в межах партнерських взаємин людина отримує можливість реалізувати себе як емоційно залучену особистість, відчувати підтримку та прийняття з боку значущого іншого [2; 11].

Крім того, партнерські стосунки виконують низку важливих функцій, зокрема емоційну, комунікативну, регулятивну та підтримувальну. Емоційна функція полягає у забезпеченні взаємного задоволення потреб у любові та близькості, комунікативна – у здійсненні ефективного обміну інформацією та переживаннями, регулятивна – у координації поведінки партнерів, а підтримувальна – у наданні психологічної допомоги у складних життєвих ситуаціях [8; 15].

У психологічній науці партнерські стосунки розглядаються як динамічний процес, що розвивається у часі та проходить певні етапи становлення: від початкового емоційного захоплення до формування стабільного союзу, заснованого на довірі та взаєморозумінні. На кожному з цих етапів змінюється характер взаємодії партнерів, їх очікування та рівень емоційної залученості [6; 14].

На початковому етапі стосунків домінує емоційна привабливість, ідеалізація партнера та високий рівень позитивних переживань. У цей період партнери

схильні акцентувати увагу на позитивних якостях один одного, що сприяє формуванню емоційної прив'язаності. Однак із розвитком взаємин відбувається поступове усвідомлення реальних рис особистості партнера, що може супроводжуватися зниженням ідеалізації та появою перших труднощів у взаємодії [3; 18].

Подальший розвиток партнерських стосунків пов'язаний із формуванням стабільного союзу, у якому важливу роль відіграють взаємна довіра, відповідальність та готовність до співпраці. На цьому етапі партнери вчаться враховувати інтереси один одного, розв'язувати конфлікти та досягати компромісів. Саме тут проявляється реальна якість взаємин, яка залежить не лише від емоційної складової, але й від рівня психологічної зрілості партнерів [7; 12].

Варто зазначити, що розвиток партнерських стосунків не є лінійним процесом. Він може супроводжуватися кризовими періодами, які виникають унаслідок змін життєвих обставин, рольових очікувань або особистісних трансформацій партнерів. Успішне подолання таких криз значною мірою залежить від здатності партнерів до відкритого діалогу, взаєморозуміння та емоційної підтримки [5; 16].

Таким чином, партнерські стосунки являють собою складний і багаторівневий процес, що розвивається у часі та передбачає постійну взаємодію партнерів. Їх ефективність визначається не лише початковою емоційною привабливістю, але й здатністю до адаптації, взаємопідтримки та конструктивного вирішення труднощів, що безпосередньо пов'язано з розвитком емпатії у взаєминах [10; 19].

Важливою характеристикою партнерських стосунків є їх емоційна складова, яка значною мірою визначає якість взаємодії між партнерами та рівень їхньої психологічної близькості. Емоційна сфера виступає своєрідним «ядром» сімейних відносин, оскільки саме через неї відбувається формування почуття прив'язаності, любові та взаємної підтримки. Емоційна близькість передбачає відкритість у вираженні власних переживань, довіру до партнера,

здатність ділитися внутрішніми станами та приймати емоційний досвід іншої людини без осуду чи критики. Саме ці характеристики створюють основу для формування гармонійних, стабільних та психологічно безпечних відносин у парі [3; 18].

Варто зазначити, що рівень емоційної близькості безпосередньо впливає на загальне функціонування сімейної системи. У випадках, коли партнери демонструють низький рівень емоційної відкритості, частіше виникають відчуження, непорозуміння та зниження задоволеності стосунками. Натомість високий рівень емоційного контакту сприяє зміцненню довіри, підвищенню стійкості стосунків до зовнішніх і внутрішніх стресових факторів, а також формуванню відчуття «ми» у парі [5; 14].

Не менш значущим компонентом партнерських стосунків є комунікативний аспект, що включає обмін інформацією, думками, емоціями та життєвим досвідом між партнерами. Комунікація виступає основним механізмом регуляції взаємин, оскільки через неї реалізується узгодження потреб, очікувань та поведінкових стратегій у парі [7; 12].

Ефективна комунікація передбачає не лише передачу інформації, але й активне слухання, емпатійне розуміння та здатність враховувати позицію партнера. Важливу роль відіграє також відкритість до діалогу, готовність до обговорення складних тем та конструктивного вирішення конфліктів. Саме ці навички визначають рівень взаєморозуміння у парі та значною мірою впливають на якість сімейного життя [6; 16].

Порушення комунікації у партнерських стосунках часто призводить до накопичення нерозв’язаних конфліктів, емоційної дистанції та зниження задоволеності взаєминами. У той же час, ефективна комунікативна взаємодія сприяє формуванню довіри, стабільності та психологічного комфорту у сімейній системі [8; 11].

Таким чином, емоційна та комунікативна складові є ключовими компонентами партнерських стосунків, що визначають їхню якість, стабільність та рівень задоволеності. Їхній розвиток безпосередньо пов’язаний із рівнем емпатії

партнерів, яка забезпечує глибше розуміння емоційних станів і потреб один одного [10; 19].

Окрім цього, важливу роль у структурі партнерських стосунків відіграє поведінковий компонент, який відображає зовнішні прояви взаємодії між партнерами у повсякденному житті. Він проявляється у конкретних діях, спрямованих на підтримку та зміцнення стосунків, зокрема у взаємній допомозі, турботі, спільному вирішенні побутових і життєвих проблем, а також у розподілі обов'язків у сім'ї. Саме поведінкові прояви є найбільш об'єктивним індикатором реального стану взаємин, оскільки вони демонструють не лише деклароване ставлення партнерів, але й його практичну реалізацію у щоденній взаємодії. Високий рівень узгодженості поведінкових дій свідчить про гармонійність стосунків та ефективність взаємодії у парі [5; 16].

Суттєвим чинником стабільності партнерських стосунків є також рівень узгодженості ціннісно-смислової сфери партнерів, яка включає систему установок, життєвих орієнтацій, пріоритетів та довгострокових цілей. Узгодженість цінностей виступає важливою передумовою довготривалих і стабільних взаємин, оскільки забезпечує спільне бачення майбутнього та зменшує кількість потенційних конфліктних ситуацій. Натомість значні розбіжності у ціннісних орієнтаціях можуть призводити до непорозумінь, емоційного напруження та зниження загальної задоволеності стосунками [9; 20].

У сімейній психології особлива увага приділяється проблемі конфліктів у партнерських стосунках, оскільки вони є невід'ємною складовою будь-якої тривалої взаємодії. Конфлікти можуть виникати внаслідок різних причин: розбіжностей у поглядах, недостатнього рівня комунікації, емоційної незрілості партнерів або невідповідності очікувань. Водночас важливим є не сам факт наявності конфліктів, а спосіб їх вирішення, який може бути як конструктивним, так і деструктивним [4; 13].

Конструктивне вирішення конфліктів передбачає відкритий діалог,

взаємне врахування інтересів, готовність до компромісів та пошук спільних рішень. Такий підхід сприяє зміцненню стосунків, підвищенню рівня довіри та емоційної близькості. Деструктивні ж стратегії поведінки, навпаки, призводять до накопичення негативних емоцій, віддалення партнерів та зниження задоволеності взаєминами [6; 11].

Важливу роль у процесі регуляції конфліктів відіграє рівень психологічної зрілості партнерів, їх здатність до саморегуляції, емпатійного розуміння та конструктивного діалогу. Саме ці якості дозволяють трансформувати конфліктні ситуації у ресурс для розвитку стосунків, а не у фактор їх руйнування [8; 15].

Таким чином, поведінковий компонент, узгодженість цінностей та особливості конфліктної взаємодії є ключовими чинниками, що визначають якість і стабільність партнерських стосунків, а також безпосередньо впливають на рівень задоволеності ними [10; 19].

Важливим показником якості партнерських стосунків є також рівень психологічного комфорту, який відображає суб'єктивне відчуття емоційної безпеки, прийняття, підтримки та стабільності у взаєминах. Психологічний комфорт у парі формується на основі довіри, відкритості у спілкуванні та відсутності страху бути незрозумілим або відкинутим партнером. Саме ці умови створюють сприятливе середовище для саморозкриття особистості та вільного вираження власних почуттів і потреб [1; 17].

Високий рівень психологічного комфорту позитивно впливає на функціонування партнерських стосунків, оскільки сприяє зниженню емоційної напруги, зменшенню кількості конфліктів та підвищенню загальної задоволеності взаєминами. У таких умовах партнери мають більше ресурсів для конструктивної взаємодії, підтримки один одного та спільного подолання життєвих труднощів. Крім того, психологічний комфорт є важливим чинником особистісного розвитку, оскільки дозволяє людині відчувати стабільність і впевненість у стосунках, що створює основу для реалізації її потенціалу [7; 15].

У свою чергу, низький рівень психологічного комфорту може проявлятися у відчутті емоційної напруги, тривожності, недовіри або незадоволеності стосунками. У таких випадках взаємодія між партнерами часто супроводжується конфліктами, емоційним віддаленням та зниженням якості комунікації, що негативно впливає на стабільність сімейної системи [4; 12].

Таким чином, психологічний комфорт виступає інтегральним показником якості партнерських стосунків, оскільки поєднує в собі емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти взаємодії та відображає загальний рівень задоволеності взаєминами.

Отже, партнерські стосунки у сімейному житті є багатовимірним психологічним явищем, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти взаємодії. Їх якість визначається рівнем взаєморозуміння, ефективністю комунікації, узгодженістю ціннісних орієнтацій та здатністю партнерів до емпатійного реагування, що робить емпатію одним із ключових чинників гармонійного функціонування сімейних відносин [10; 19].

1.3. Основні фактори, що впливають на задоволеність шлюбом

Задоволеність шлюбом є інтегральним показником якості сімейних відносин, який відображає суб’єктивне оцінювання партнерами власного подружнього життя, емоційного клімату в сім’ї та ступеня реалізації своїх потреб у взаєминах. У психологічній науці виокремлюють низку взаємопов’язаних факторів, що визначають рівень задоволеності шлюбом.

Одним із ключових факторів є емоційно-психологічна близькість партнерів, яка включає довіру, прихильність, взаємну підтримку та здатність до відкритого вираження почуттів. Чим вищий рівень емоційної близькості, тим більш стабільними та задовільними є подружні стосунки, оскільки партнери відчувають себе прийнятими та емоційно захищеними [2; 11].

Важливу роль відіграє рівень комунікації у парі. Ефективна комунікація

передбачає вміння слухати партнера, відкрито обговорювати проблеми, висловлювати власні потреби та конструктивно вирішувати конфлікти. Порушення комунікації, навпаки, призводить до непорозумінь, накопичення негативних емоцій та зниження задоволеності шлюбом [7; 12].

Суттєвим фактором є також узгодженість цінностей, життєвих цілей та очікувань партнерів. Подружжя, яке має схожі погляди на сімейні ролі, виховання дітей, фінансові питання та життєві пріоритети, демонструє вищий рівень стабільності та задоволеності стосунками. Натомість значні ціннісні розбіжності можуть ставати джерелом хронічних конфліктів [9; 20].

Окремо виділяють сексуальну гармонію у шлюбі, яка включає фізичну привабливість партнерів, взаємне задоволення інтимним життям та емоційну відкритість у цій сфері. Недостатня узгодженість у сексуальній сфері часто негативно впливає на загальну оцінку подружніх стосунків [5; 14].

Важливим є також розподіл сімейних ролей та обов'язків. Справедливий і взаємно узгоджений розподіл побутових, фінансових та виховних функцій сприяє зниженню напруження у стосунках і підвищенню відчуття партнерства. Натомість дисбаланс у розподілі ролей може викликати незадоволення та конфлікти [6; 16].

Не менш значущим фактором є рівень стресостійкості та здатність до подолання кризових ситуацій. Подружжя, яке ефективно справляється зі стресами та життєвими труднощами, демонструє вищий рівень згуртованості та задоволеності шлюбом. У цьому контексті важливу роль відіграють навички емоційної саморегуляції та взаємної підтримки [8; 15].

Окремо слід відзначити рівень емпатії між партнерами, який безпосередньо впливає на якість взаєморозуміння, емоційну підтримку та здатність враховувати потреби один одного. Високий рівень емпатії сприяє формуванню більш глибоких і гармонійних відносин у шлюбі [10; 19].

Таким чином, задоволеність шлюбом визначається сукупністю емоційних, комунікативних, ціннісних та поведінкових факторів, які взаємодіють між собою. Їх гармонійне поєднання забезпечує стабільність

сімейної системи, психологічний комфорт партнерів та високу якість подружнього життя.

1.4. Поняття задоволеності партнерськими стосунками

Задоволеність партнерськими стосунками є одним із ключових інтегральних показників якості міжособистісної взаємодії у подружній парі та сімейному житті загалом. У психологічній літературі вона розглядається як суб'єктивна оцінка індивідом власних стосунків із партнером, що відображає ступінь відповідності реального досвіду взаємодії його очікуванням, потребам та цінностям. Таким чином, задоволеність виступає узагальненим індикатором гармонійності сімейних відносин та психологічного благополуччя особистості у шлюбі [2; 11].

Варто підкреслити, що задоволеність партнерськими стосунками має багаторівневу структуру та формується під впливом як внутрішніх (особистісних), так і зовнішніх (ситуаційних і соціальних) чинників. До внутрішніх чинників належать індивідуальні особливості партнерів, зокрема рівень емоційної зрілості, самооцінка, здатність до емпатії та комунікативні навички. Зовнішні чинники включають умови спільного життя, соціально-економічний статус сім'ї, підтримку з боку оточення та культурні норми, що регулюють сімейні відносини [5; 18].

Задоволеність стосунками формується як результат комплексної взаємодії емоційних, когнітивних і поведінкових компонентів. Емоційний компонент відображає загальний фон переживань у парі, який може варіюватися від почуття радості, безпеки та підтримки до напруження, тривоги або розчарування. Саме емоційний фон значною мірою визначає суб'єктивне сприйняття якості стосунків та рівень психологічного комфорту партнерів [7; 14].

Когнітивний компонент включає раціональну оцінку партнерства, усвідомлення його переваг і недоліків, а також співвіднесення реального стану

стосунків із власними уявленнями про «ідеальний шлюб». У цьому контексті важливу роль відіграють очікування партнерів, які формуються під впливом попереднього досвіду, соціальних стереотипів та індивідуальних ціннісних орієнтацій. Невідповідність між очікуваннями та реальністю часто є джерелом зниження задоволеності стосунками [3; 12].

Поведінковий компонент проявляється у конкретних діях партнерів, спрямованих на підтримку або, навпаки, руйнування взаємин. До позитивних поведінкових проявів належать взаємодопомога, турбота, конструктивне вирішення конфліктів, спільне проведення часу та емоційна підтримка. Натомість негативні поведінкові патерни, такі як ігнорування потреб партнера, агресивна поведінка або уникання взаємодії, можуть суттєво знижувати рівень задоволеності стосунками [6; 16].

Таким чином, задоволеність партнерськими стосунками є складним багатокомпонентним утворенням, що інтегрує емоційні переживання, когнітивні оцінки та поведінкові прояви взаємодії. Її рівень визначається ступенем узгодженості цих компонентів і безпосередньо впливає на загальну якість сімейного життя та стабільність подружніх відносин [10; 19].

У наукових підходах задоволеність партнерськими стосунками часто розглядається як динамічне явище, що змінюється протягом життєвого циклу сім’ї. На різних етапах розвитку подружніх відносин рівень задоволеності може коливатися залежно від адаптації партнерів до спільного життя, розподілу ролей, народження дітей та інших значущих життєвих подій [6; 14]. Важливим є те, що задоволеність стосунками має виражений суб’єктивний характер. Це означає, що одна й та сама ситуація у шлюбі може по-різному оцінюватися кожним із партнерів залежно від їхніх особистісних особливостей, рівня емоційної зрілості, життєвого досвіду та системи цінностей [5; 18].

У структурі задоволеності партнерськими стосунками дослідники виділяють декілька основних аспектів: емоційну задоволеність (відчуття любові, прийняття, підтримки), соціально-побутову задоволеність (організація

спільного життя, розподіл обов'язків), сексуальну задоволеність, а також задоволеність комунікацією та способом вирішення конфліктів [9; 20].

Особливу роль у формуванні задоволеності стосунками відіграє якість міжособистісної взаємодії, зокрема рівень довіри, відкритості та взаєморозуміння між партнерами. У цьому контексті емпатія виступає важливим психологічним чинником, який забезпечує здатність розуміти емоційні потреби іншого та адекватно на них реагувати, що безпосередньо підвищує рівень задоволеності взаєминами [10; 19].

Низький рівень задоволеності партнерськими стосунками може проявлятися у відчутті емоційної дистанції, частих конфліктах, незадоволеності спілкуванням та загальному зниженні якості сімейного життя. У таких випадках зростає ризик порушення стабільності стосунків аж до їх розриву [4; 13].

Таким чином, задоволеність партнерськими стосунками є складним багатовимірним психологічним феноменом, який відображає інтегральну оцінку якості взаємин у парі. Вона залежить від поєднання емоційних переживань, когнітивних оцінок та поведінкових проявів партнерів і виступає важливим показником гармонійності сімейного життя.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми емпатії та задоволеності партнерськими стосунками, що дозволило узагальнити основні наукові підходи до розуміння цих феноменів та визначити їх взаємозв'язок у структурі сімейних відносин.

Встановлено, що емпатія є складним багатовимірним психологічним феноменом, який включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Вона розглядається як здатність особистості розуміти емоційні стани іншої людини, співпереживати їй та відповідно реагувати на ці переживання. У науковій літературі емпатія також інтерпретується як процес,

стан і стійка властивість особистості, що підкреслює її динамічний і водночас відносно стабільний характер [1; 9; 18].

Показано, що емпатія відіграє ключову роль у міжособистісній взаємодії, оскільки забезпечує формування довіри, емоційної близькості та взаєморозуміння між людьми. Особливо важливим є її значення у партнерських і сімейних стосунках, де емпатійне реагування виступає основою психологічної підтримки та емоційного прийняття партнера [6; 11; 15].

Проаналізовано структуру партнерських стосунків, у якій виділено емоційний, комунікативний та поведінковий компоненти. Встановлено, що якість сімейних відносин значною мірою залежить від рівня емоційної близькості, ефективності комунікації, узгодженості цінностей партнерів та способів вирішення конфліктів. Важливим чинником стабільності стосунків також є психологічний комфорт, який відображає відчуття безпеки, прийняття та підтримки у парі [3; 7; 14].

Окрему увагу приділено поняттю задоволеності партнерськими стосунками, яка визначається як суб’єктивна оцінка індивідом якості взаємин із партнером. Вона має багатокомпонентну структуру, що включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти, і формується під впливом як внутрішніх (особистісних), так і зовнішніх (соціальних і ситуаційних) чинників [2; 12; 18].

Узагальнення теоретичних підходів дозволяє стверджувати, що емпатія є одним із ключових психологічних чинників, який безпосередньо впливає на рівень задоволеності партнерськими стосунками. Високий рівень емпатії сприяє кращому взаєморозумінню, ефективнішій комунікації та емоційній підтримці між партнерами, що, у свою чергу, підвищує якість і стабільність сімейних відносин [10; 19].

Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують доцільність подальшого емпіричного дослідження взаємозв’язку між емпатією та задоволеністю партнерськими стосунками, що дозволить більш глибоко

розкрити особливості їх взаємодії у реальних сімейних відносинах.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМПАТІЇ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ПАРТНЕРСЬКИМИ СТОСУНКАМИ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення взаємозв'язку між рівнем емпатії та задоволеністю партнерськими (сімейними) стосунками. Обрана тема передбачає не лише теоретичне осмислення психологічних особливостей емпатії та сімейної взаємодії, але й їх кількісне емпіричне підтвердження, що дозволяє встановити наявність та характер статистичних зв'язків між досліджуваними змінними.

Дослідження проводилося у кілька етапів. На першому етапі здійснювався підбір психодіагностичного інструментарію відповідно до мети та завдань роботи, а також теоретичний аналіз проблеми. На другому етапі відбувалося безпосереднє проведення психодіагностики серед респондентів. Третій етап передбачав обробку отриманих результатів та їх статистичний аналіз із подальшою інтерпретацією.

Для реалізації емпіричної частини роботи було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, які забезпечують достатній рівень валідності та надійності отриманих даних.

1. Методика діагностики рівня емпатії В. В. Бойка застосовувалася з метою визначення загального рівня емпатії та її структурних компонентів. Вона дозволяє оцінити вираженість емоційної чутливості, здатності до співпереживання, а також особливості емоційного реагування у міжособистісних ситуаціях. Використання даної методики є доцільним у контексті дослідження сімейних стосунків, оскільки вона дозволяє комплексно оцінити емпатійні характеристики особистості.
2. Тест емпатійних тенденцій І. М. Юсупова був спрямований на виявлення

загальної схильності особистості до емпатійного реагування. Методика дає змогу визначити рівень розвитку емпатійної чутливості у повсякденному житті, а також особливості емоційного включення в переживання інших людей. Вона доповнює результати першої методики та дозволяє отримати більш цілісне уявлення про емпатійні здібності респондентів.

3. Методика «Діагностика задоволеності шлюбом» (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко) використовувалася для оцінки рівня задоволеності партнерськими (сімейними) стосунками. Вона дозволяє визначити загальний емоційний фон подружніх відносин, ступінь задоволення взаємодією з партнером, а також суб'єктивне сприйняття якості шлюбу. Дана методика є однією з найбільш поширених у дослідженнях сімейної психології та забезпечує високий рівень діагностичної інформативності.

Усі методики були застосовані у стандартизованих умовах. Дослідження проводилося в індивідуально-груповій формі, що дозволило забезпечити одночасне охоплення більшої кількості респондентів та збереження однакових умов для всіх учасників. Перед початком тестування респондентам було надано інструкцію щодо заповнення опитувальників, роз'яснено мету дослідження та гарантовано анонімність отриманих відповідей, що сприяло підвищенню достовірності даних.

Характеристика вибірки: у дослідженні взяли участь 30 осіб, які перебувають у шлюбних (партнерських) стосунках. Віковий та соціальний склад вибірки є відносно однорідним, що дозволяє зменшити вплив сторонніх змінних та підвищити надійність отриманих результатів. Усі респонденти добровільно погодилися на участь у дослідженні.

Отримані емпіричні дані були піддані кількісній обробці із застосуванням методів математичної статистики. Зокрема, для встановлення взаємозв'язку між рівнем емпатії та задоволеністю партнерськими стосунками використовувався кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона). Це дозволило

визначити силу та напрямок зв’язку між досліджуваними змінними.

Таким чином, обрана методологія дослідження забезпечує комплексний підхід до вивчення емпатії та задоволеності шлюбом і створює підґрунтя для подальшого аналізу емпіричних результатів.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

За результатами діагностики рівня емпатії у вибірці досліджуваних, які перебувають у шлюбних стосунках (n = 30), було виявлено розподіл респондентів за рівнями емпатійних здібностей.

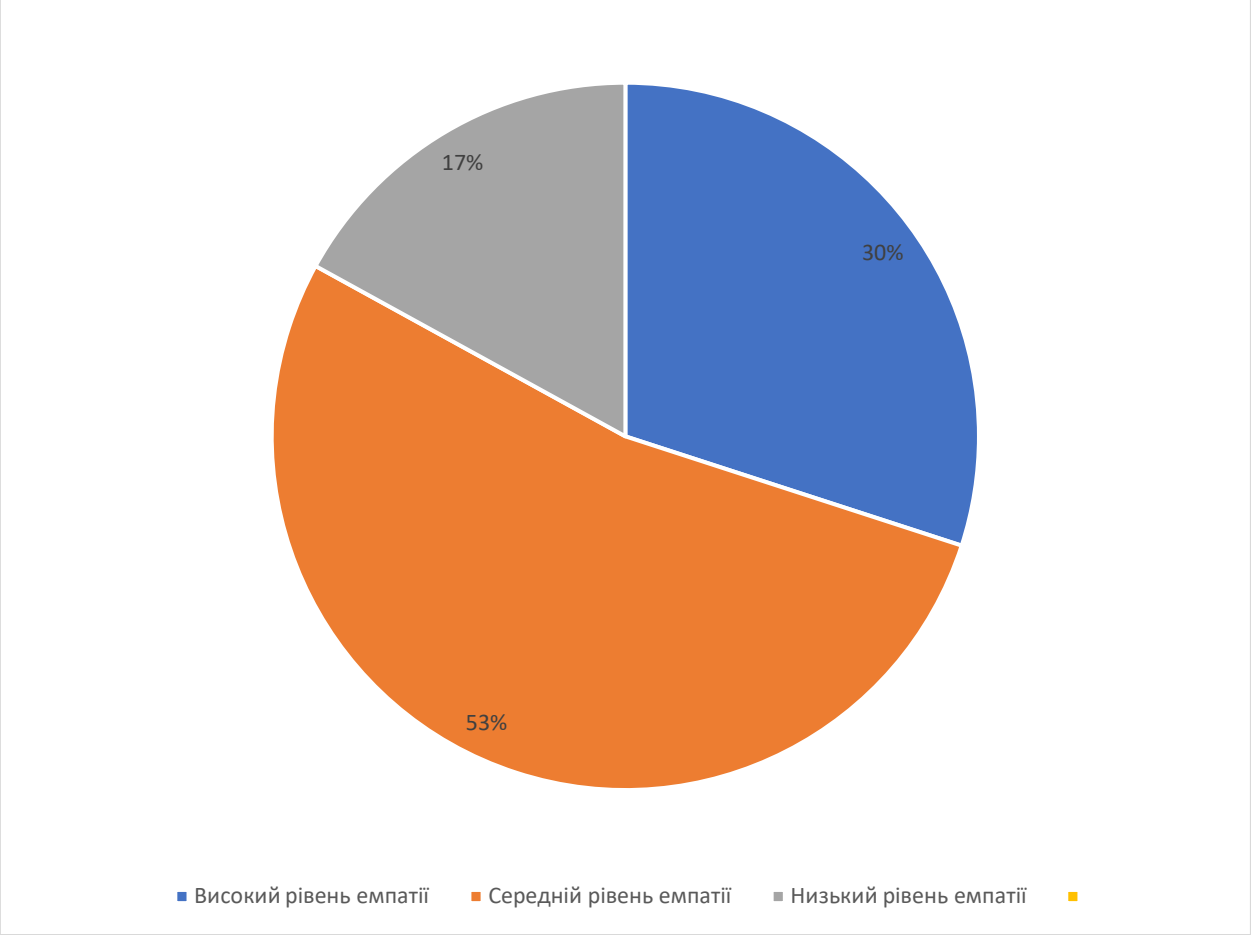


Рис 2.1. – Загальний рівень емпатії за В.Бойко

Аналіз результатів показав, що у більшості досліджуваних домінує середній рівень емпатії – 53% (16 осіб). Це свідчить про те, що респонденти

загалом здатні до розуміння емоційного стану партнера та прояву співпереживання, однак їх емпатійні реакції не завжди є стабільними або глибоко вираженими.

Високий рівень емпатії було виявлено у 30% (9 осіб) досліджуваних. Такі респонденти характеризуються розвиненою здатністю до емоційного включення у переживання партнера, високою чутливістю до його емоційних станів, а також готовністю до підтримки та допомоги у складних ситуаціях. У контексті партнерських стосунків це може виступати важливим чинником їх стабільності та емоційної близькості.

Низький рівень емпатії зафіксовано у 17% (5 осіб). Для цієї групи характерна обмежена здатність до розуміння емоцій інших людей, знижена чутливість до переживань партнера та тенденція до емоційної дистанційованості. У сімейних стосунках це може проявлятися у труднощах комунікації, непорозуміннях та зниженні рівня емоційної підтримки.

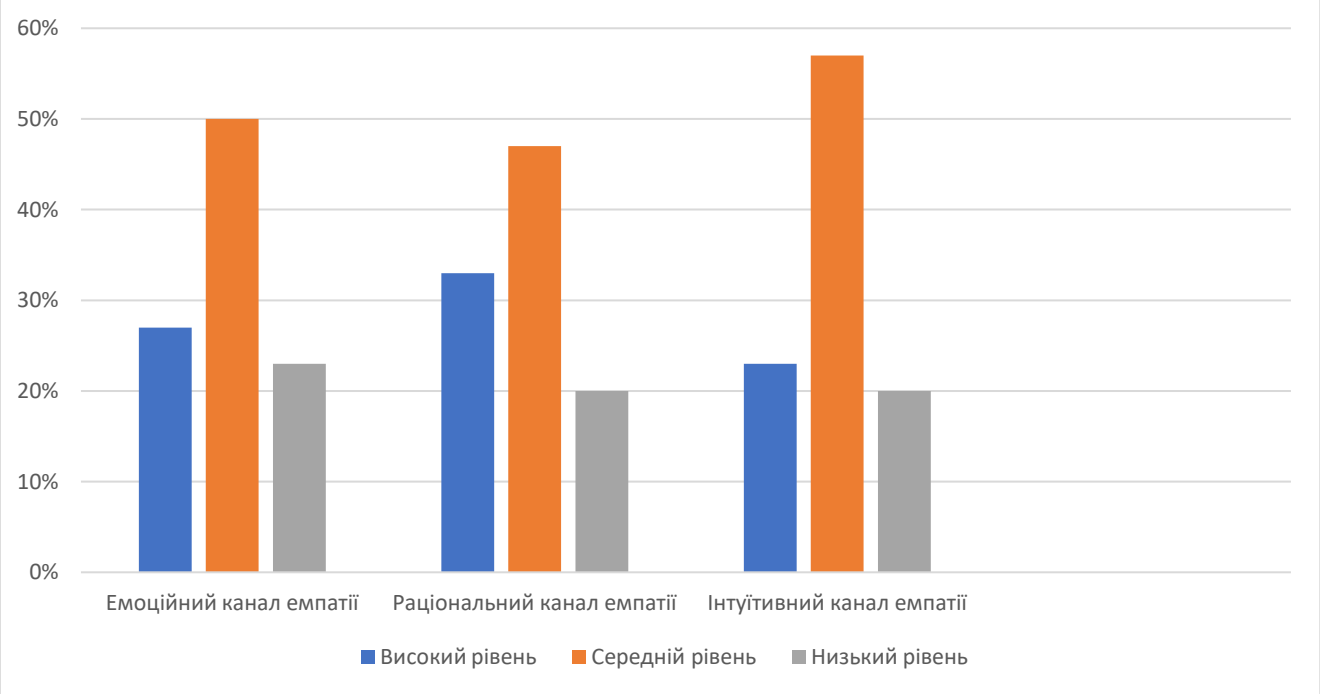


Рис 2.2. - Структурні компоненти емпатії

За результатами дослідження встановлено, що 50% (15 осіб) мають середній рівень розвитку емоційного каналу емпатії, що свідчить про помірну здатність до співпереживання. Високий рівень виявлено у 27% (8 осіб), які

демонструють виражену емоційну чутливість до станів інших людей. Низький рівень мають 23% (7 осіб), що може вказувати на певну емоційну стриманість або труднощі у відкритому переживанні емоцій партнера.

Ці результати свідчать, що емоційне співпереживання у більшості респондентів розвинене, однак переважно на середньому рівні, що не завжди забезпечує глибокий емоційний контакт у парі.

Результати показали, що 47% (14 осіб) мають середній рівень розвитку раціонального компонента емпатії, тоді як 33% (10 осіб) демонструють високий рівень.

Низький рівень зафіксовано у 20% (6 осіб). Це свідчить про відносно добру здатність більшості респондентів до розуміння емоційних станів партнера на когнітивному рівні. Високі показники у третини вибірки вказують на те, що ці особи здатні адекватно аналізувати поведінку та переживання іншого, що позитивно впливає на якість комунікації у шлюбі.

Інтуїтивний канал емпатії у більшості досліджуваних також переважно знаходиться на середньому рівні – 57% (17 осіб). Високий рівень мають 23% (7 осіб), а низький – 20% (6 осіб).

Отримані дані свідчать, що здатність до інтуїтивного «відчуття» емоційного стану партнера розвинена помірно. Це означає, що респонденти не завжди спонтанно та безпосередньо вловлюють емоційні зміни у партнерських стосунках, а більше покладаються на усвідомлені способи їх розуміння.

Узагальнюючи отримані дані, можна зробити висновок, що для більшості досліджуваних характерний середній рівень розвитку емпатії за всіма каналами. Це свідчить про наявність базової здатності до розуміння та співпереживання партнеру, однак без глибокої емоційної залученості у всіх випадках.

Водночас наявність групи осіб із низьким рівнем емпатії (17–23%) вказує на потенційні труднощі у сфері сімейної взаємодії, зокрема у вигляді зниженого рівня емоційної підтримки, меншої чутливості до потреб партнера та можливих комунікативних бар’єрів.

Отримані результати загалом створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку між рівнем емпатії та задоволеністю партнерськими стосунками, що є центральним завданням емпіричної частини дослідження.

З метою поглибленого вивчення емпатійних характеристик респондентів додатково було використано тест емпатійних тенденцій І. М. Юсупова, який дозволяє оцінити загальну схильність особистості до емпатійного реагування у міжособистісній взаємодії.

Результати дослідження у вибірці, що складалася з 30 осіб, які перебувають у шлюбних стосунках, показали наступний розподіл за рівнями емпатійних тенденцій.

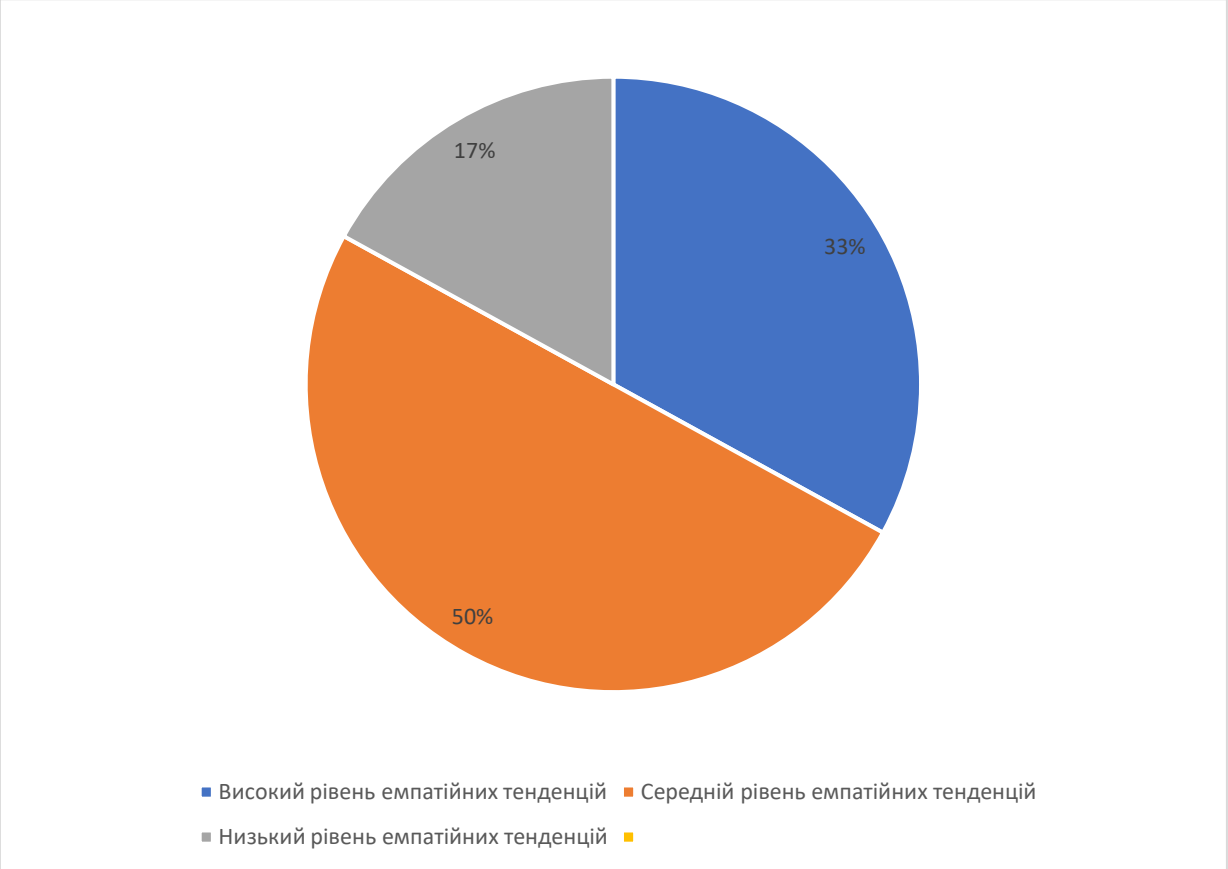


Рис 2.3. - Результати дослідження емпатійних тенденцій

Високий рівень емпатійних тенденцій виявлено у 33% (10 осіб) респондентів. Особи з таким рівнем характеризуються вираженою чутливістю до емоційних станів інших людей, високою здатністю до співпереживання та готовністю надавати емоційну підтримку партнеру. У контексті сімейних

стосунків це сприяє формуванню довіри, емоційної близькості та стабільності взаємин.

Середній рівень емпатійних тенденцій зафіксовано у 50% (15 осіб) досліджуваних Ця група демонструє достатню, але ситуативну схильність до емпатійного реагування. Такі респонденти здатні розуміти емоційні стани партнера та співпереживати йому, однак глибина та стабільність цих проявів можуть залежати від конкретної ситуації, рівня стресу або значущості події.

Низький рівень емпатійних тенденцій виявлено у 17% (5 осіб) респондентів. Для цієї групи характерна обмежена емоційна чутливість до переживань інших людей, схильність до раціоналізації міжособистісних ситуацій та знижена готовність до емоційної підтримки партнера. У сімейному контексті це може ускладнювати процес взаєморозуміння та знижувати рівень емоційної задоволеності стосунками.

Отримані дані свідчать, що у вибірці переважає середній рівень емпатійних тенденцій (50%), що вказує на загалом достатній, але не стабільно високий рівень емоційної чутливості у досліджуваних. Водночас наявність значної частки осіб із високим рівнем емпатійних тенденцій (33%) є позитивним показником, оскільки такі респонденти потенційно здатні забезпечувати більш глибокий емоційний контакт у партнерських стосунках.

Натомість група з низьким рівнем емпатійних тенденцій (17%) може бути потенційною «зоною ризику» щодо виникнення труднощів у міжособистісній взаємодії, зокрема у вигляді емоційної дистанції, недостатньої підтримки партнера та зниження задоволеності шлюбом.

У цілому результати за методикою І. М. Юсупова підтверджують дані, отримані за методикою В. В. Бойка, та демонструють переважання середнього рівня емпатійності у вибірці. Це свідчить про відносно сформовану, але не максимально розвинену здатність до емпатійного реагування у партнерських стосунках. Отримані результати є важливою основою для подальшого аналізу взаємозв’язку між емпатією та задоволеністю партнерськими стосунками.

З метою визначення рівня задоволеності партнерськими (сімейними)

стосунками у респондентів було застосовано методику «Діагностика задоволеності шлюбом» В. В. Століна, Т. Л. Романової, Г. П. Бутенка. Дана методика дозволяє оцінити загальний емоційний фон подружніх взаємин, ступінь суб'єктивного благополуччя у шлюбі та рівень задоволеності різними аспектами сімейного життя.

У дослідженні взяли участь 30 осіб, які перебувають у шлюбних стосунках. Отримані результати були розподілені за трьома основними рівнями задоволеності шлюбом: високий, середній та низький.

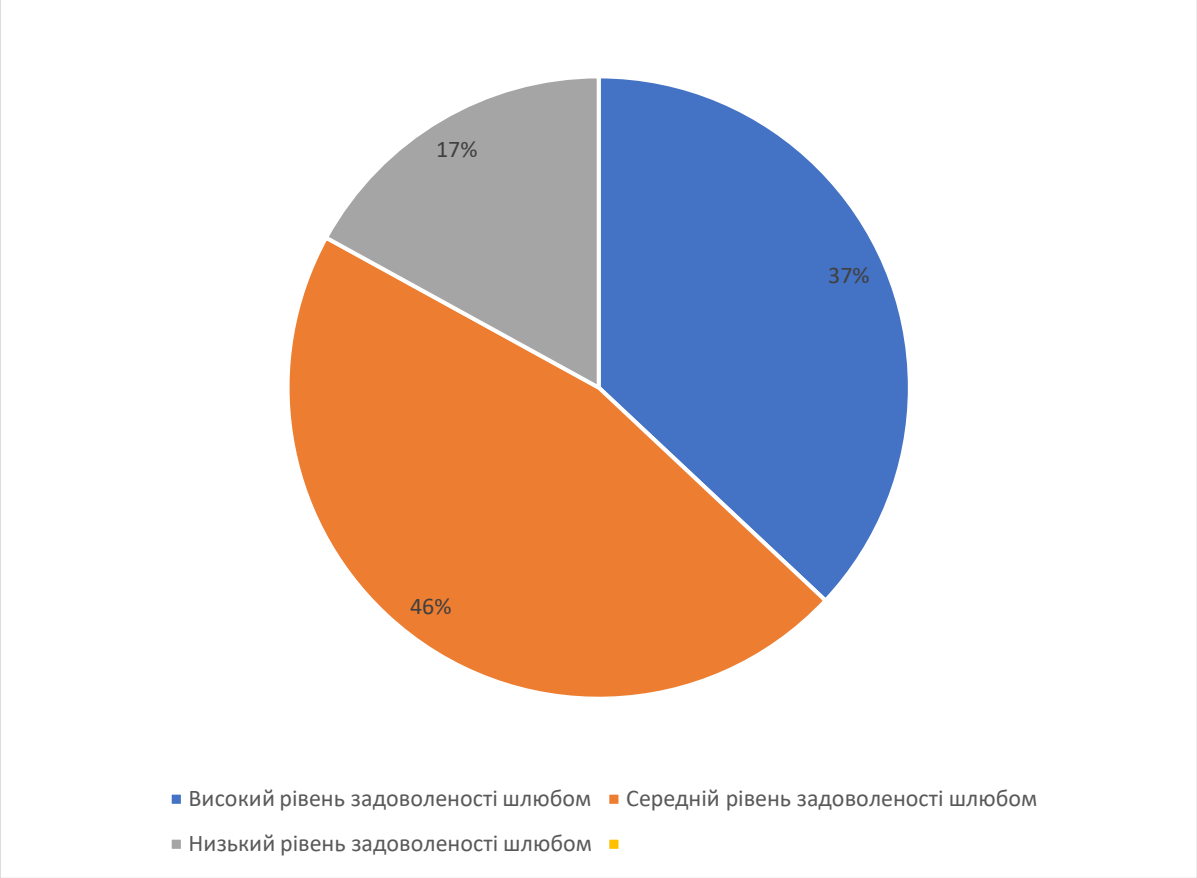


Рис 2.4. - Результати дослідження задоволеності шлюбом

Високий рівень задоволеності шлюбом виявлено у 37% (11 осіб) респондентів. Особи з високим рівнем задоволеності характеризуються позитивним емоційним ставленням до партнера, відчуттям психологічного комфорту у стосунках, довірою та стабільністю взаємодії. Вони оцінюють свої сімейні відносини як гармонійні, підтримувальні та емоційно насичені. Такі респонденти, як правило, відзначають наявність взаєморозуміння, спільних

цінностей та ефективної комунікації у парі.

Середній рівень задоволеності шлюбом зафіксовано у 46% (14 осіб) досліджуваних. Ця група респондентів загалом позитивно оцінює свої партнерські стосунки, однак відзначає наявність окремих труднощів або періодичних конфліктів. Для них характерна нестабільність емоційного фону взаємин: задоволення шлюбом може змінюватися залежно від життєвих обставин, рівня стресу або актуальних сімейних ситуацій. Водночас у цілому вони зберігають позитивну оцінку партнерства.

Низький рівень задоволеності шлюбом виявлено у 17% (5 осіб) респондентів. Для цієї групи характерні емоційна напруженість у стосунках, часті непорозуміння з партнером, недостатній рівень взаємної підтримки та знижене відчуття психологічного комфорту. Такі респонденти схильні оцінювати свої сімейні відносини як нестабільні та емоційно виснажливі.

Отримані дані свідчать, що у досліджуваній вибірці переважає середній рівень задоволеності шлюбом (46%), що вказує на загалом помірно позитивне сприйняття партнерських стосунків із наявністю окремих проблемних аспектів.

Досить значна частка респондентів із високим рівнем задоволеності (37%) свідчить про наявність у частини вибірки гармонійних та стабільних подружніх відносин, які характеризуються емоційною близькістю, взаємною підтримкою та ефективною комунікацією.

Водночас наявність 17% осіб із низьким рівнем задоволеності шлюбом вказує на існування групи ризику, для якої характерні труднощі у взаємодії з партнером, зниження емоційної залученості та потенційна напруженість у сімейних стосунках.

Таким чином, результати дослідження за методикою В. В. Століна, Т. Л. Романової та Г. П. Бутенка демонструють переважання середнього рівня задоволеності шлюбом у вибірці. Це свідчить про загалом стабільний, але не ідеально гармонійний характер партнерських стосунків у більшості респондентів.

Отримані дані є важливою емпіричною основою для подальшого аналізу взаємозв'язку між рівнем емпатії та задоволеністю партнерськими стосунками.

Таблиця 2.1.

Кореляційний аналіз зв'язку між емпатією та задоволеністю партнерськими стосунками

Показники емпатії	**Задоволеність шлюбом**
Загальний рівень емпатії (Бойко)	r = 0.62*
Емоційний компонент емпатії (Бойко)	r = 0.58*
Раціональний компонент емпатії (Бойко)	r = 0.49*
Інтуїтивний компонент емпатії (Бойко)	r = 0.46*
Емпатійні тенденції (Юсупов)	r = 0.65*

Результати кореляційного аналізу, отримані за допомогою коефіцієнта Пірсона, дозволили встановити наявність статистично значущих позитивних зв'язків між усіма показниками емпатії та рівнем задоволеності партнерськими (сімейними) стосунками.

1. Загальний рівень емпатії та задоволеність шлюбом

Встановлено помірно сильний позитивний зв'язок між загальним рівнем емпатії за методикою В. В. Бойка та задоволеністю шлюбом (r = 0.62).

Це свідчить про те, що зі зростанням загальної здатності до емпатії підвищується рівень задоволеності партнерськими стосунками. Особи з більш розвиненою емпатією краще розуміють емоційні стани партнера, що сприяє зменшенню конфліктності та підвищенню емоційної близькості у шлюбі.

2. Емпатійні тенденції (Юсупов) та задоволеність шлюбом

Найвищий кореляційний зв'язок виявлено між емпатійними тенденціями (І. М. Юсупов) та задоволеністю шлюбом (r = 0.65).

Це означає, що загальна схильність особистості до емоційного відгуку на переживання інших є найбільш значущим фактором у структурі задоволеності партнерськими стосунками. Люди з високими емпатійними

тенденціями частіше демонструють підтримку, турботу та емоційну включеність у стосунки, що підвищує якість шлюбу.

3. Емоційний компонент емпатії

Виявлено значущий зв’язок між емоційним компонентом емпатії та задоволеністю шлюбом (r = 0.58).

Це свідчить, що здатність емоційно співпереживати партнеру має суттєве значення для гармонійності сімейних стосунків. Емоційна чутливість сприяє формуванню довіри, підтримки та глибшого емоційного контакту між партнерами.

4. Раціональний компонент емпатії

Кореляція між раціональним компонентом емпатії та задоволеністю шлюбом становить r = 0.49, що свідчить про помірний позитивний зв’язок.

Це означає, що здатність логічно розуміти емоційний стан партнера також сприяє покращенню взаємин, однак її вплив є менш вираженим, ніж емоційного компонента.

5. Інтуїтивний компонент емпатії

Найслабший, але все ж статистично значущий зв’язок виявлено між інтуїтивним компонентом емпатії та задоволеністю шлюбом (r = 0.46).

Це свідчить, що інтуїтивне «відчуття» стану партнера має допоміжне значення у формуванні якості сімейних відносин, але не є провідним фактором.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують гіпотезу дослідження про існування позитивного взаємозв’язку між рівнем емпатії та задоволеністю партнерськими стосунками.

Найбільш значущими виявилися:

- емпатійні тенденції (Юсупов),
- загальний рівень емпатії (Бойко).

Це дозволяє зробити висновок, що емпатія є одним із ключових психологічних чинників, які забезпечують психологічне благополуччя та задоволеність шлюбом.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емпатії та підвищення задоволеності стосунками

На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження, яке виявило позитивний взаємозв'язок між рівнем емпатії та задоволеністю партнерськими стосунками, було сформульовано практичні рекомендації, спрямовані на розвиток емпатійних здібностей та підвищення якості сімейної взаємодії.

1. Розвиток емоційної чутливості у партнерів

Одним із ключових напрямів підвищення рівня емпатії у партнерських стосунках є розвиток емоційної чутливості, яка передбачає здатність особистості усвідомлювати, розпізнавати та адекватно інтерпретувати емоційні стани партнера. Саме емоційна чутливість виступає базовим компонентом емпатійного реагування та створює основу для формування психологічної близькості у парі.

З метою розвитку даної якості доцільно впроваджувати у повсякденну взаємодію низку практичних прийомів та поведінкових стратегій.

По-перше, рекомендується практикувати щоденне обговорення емоційного стану партнерів, що може реалізовуватися у формі простих запитань: «Що ти зараз відчуваєш?», «Як пройшов твій день емоційно?». Така практика сприяє формуванню звички до емоційної рефлексії, підвищує рівень відкритості у стосунках та дозволяє краще розуміти внутрішній стан партнера.

По-друге, ефективним є використання техніки активного емоційного відображення, яка передбачає повторення та уточнення емоцій партнера без їх оцінювання. Наприклад: «Я правильно розумію, що ти зараз засмучений через цю ситуацію?». Такий підхід сприяє відчуттю прийняття, знижує рівень емоційного напруження та зміцнює довіру у взаєминах.

По-третє, важливим є усвідомлене уникнення знецінення емоційних реакцій партнера. Це означає відмову від таких висловлювань, як «це

несерйозно», «ти перебільшуєш», «не варто так реагувати». Подібні реакції можуть блокувати емоційне саморозкриття партнера та знижувати рівень психологічної безпеки у стосунках.

Реалізація зазначених рекомендацій сприяє підвищенню емоційної залученості партнерів у взаємодію, розвитку емоційного компонента емпатії та формуванню більш глибокого емоційного зв'язку у парі. У довгостроковій перспективі це позитивно впливає на рівень задоволеності партнерськими стосунками та їх стабільність.

2. Формування навичок активного слухання

Активне слухання є однією з базових складових ефективної міжособистісної комунікації у партнерських стосунках і виступає важливим механізмом розвитку взаєморозуміння та емоційної близькості у парі. Воно передбачає не лише сприйняття інформації, але й усвідомлену увагу до емоційного змісту повідомлення партнера, що є безпосередньо пов'язаним із рівнем емпатійності особистості.

З метою розвитку навичок активного слухання у подружніх стосунках доцільно використовувати низку практичних рекомендацій.

По-перше, важливо не перебивати партнера під час висловлювання думок і переживань, що дозволяє йому повністю завершити емоційне та змістовне повідомлення. Така поведінка формує відчуття поваги та значущості власної думки у стосунках.

По-друге, необхідно приділяти увагу невербальним компонентам слухання, таким як зоровий контакт, кивання, відкрита поза, що демонструє зацікавленість та включеність у розмову. Невербальні сигнали часто мають не менше значення, ніж вербальна комунікація, оскільки підсилюють відчуття емоційного прийняття.

По-третє, важливо використовувати техніку уточнення та перефразування висловлювань партнера, наприклад: «Я правильно розумію, що ти відчуваєш…?». Такий прийом дозволяє уникнути непорозумінь, перевірити точність сприйняття інформації та продемонструвати емпатійне

ставлення.

По-четверте, рекомендується уникати оцінювальних та критичних суджень у процесі слухання, особливо на етапі, коли партнер лише висловлює свої переживання. Передчасна критика або поради можуть блокувати відкритість у спілкуванні та знижувати рівень довіри у парі.

Реалізація зазначених рекомендацій сприяє зменшенню кількості конфліктних ситуацій, підвищенню якості комунікації та формуванню більш глибокого взаєморозуміння між партнерами. У довгостроковій перспективі це позитивно впливає на рівень задоволеності партнерськими стосунками та їх емоційну стабільність.

3. Розвиток емпатійного мислення

Розвиток емпатійного мислення є важливим когнітивним напрямом підвищення рівня емпатії у партнерських стосунках. Воно передбачає здатність особистості не лише емоційно реагувати на переживання партнера, але й усвідомлено аналізувати їх причини, контекст та можливі мотиви поведінки. Саме емпатійне мислення дозволяє перейти від поверхневого сприйняття емоцій до глибшого розуміння внутрішнього світу іншої людини, що є ключовим фактором гармонійних сімейних відносин.

З метою формування емпатійного мислення у подружніх стосунках доцільно використовувати низку практичних рекомендацій.

По-перше, важливо вчитися аналізувати поведінку партнера з позиції його внутрішніх переживань, а не лише через призму власного сприйняття. У практичному плані це може реалізовуватися через запитання до себе: «Що могло вплинути на його/її реакцію?», «Які емоції стоять за цією поведінкою?». Такий підхід сприяє зниженню імпульсивних негативних оцінок і підвищує рівень взаєморозуміння.

По-друге, рекомендується застосовувати техніку зміни перспективи, яка полягає у спробі уявити себе на місці партнера в конкретній ситуації. Це дозволяє краще зрозуміти його емоційний стан, мотиви дій та можливі труднощі, з якими він стикається. Регулярна практика такого підходу сприяє

розвитку когнітивного компонента емпатії.

По-третє, важливим є уникнення поспішних висновків та стереотипних інтерпретацій поведінки партнера. Часто конфлікти у стосунках виникають через автоматичне приписування негативних намірів, тоді як реальні причини поведінки можуть бути зовсім іншими. Усвідомлене уповільнення оцінки ситуації дозволяє зменшити кількість непорозумінь.

По-четверте, доцільно практикувати рефлексію після конфліктних або емоційно значущих ситуацій, аналізуючи власні реакції та реакції партнера. Це сприяє формуванню більш зрілих моделей поведінки та підвищенню психологічної гнучкості у взаєминах.

Розвиток емпатійного мислення дозволяє суттєво покращити якість партнерських стосунків, оскільки забезпечує глибше розуміння емоційних станів і поведінки партнера. У результаті знижується рівень конфліктності, підвищується взаємна довіра та формується більш стабільна й гармонійна сімейна взаємодія.

4. Розвиток емоційної підтримки у парі

Емоційна підтримка є одним із ключових чинників стабільності та задоволеності партнерськими стосунками, оскільки вона забезпечує відчуття безпеки, прийняття та психологічної значущості кожного з партнерів. У контексті емпатії емоційна підтримка виступає поведінковим проявом здатності розуміти та розділяти переживання іншої людини, що безпосередньо впливає на якість подружніх взаємин.

З метою розвитку емоційної підтримки у парі доцільно впроваджувати низку практичних рекомендацій.

По-перше, важливо вербалізувати підтримку та прийняття партнера у повсякденному спілкуванні. Це можуть бути прості, але емоційно значущі фрази: «я тебе розумію», «я поруч», «ти можеш на мене розраховувати». Така вербалізація формує відчуття надійності та підсилює емоційний зв’язок у стосунках.

По-друге, необхідно проявляти емпатійну присутність у стресових

ситуаціях, тобто бути включеним у переживання партнера без спроб одразу змінити його емоційний стан або знецінити проблему. У таких ситуаціях важливішою є не порада, а саме підтримка та прийняття.

По-третє, рекомендується демонструвати турботу через конкретні дії, які відповідають потребам партнера. Це може проявлятися у допомозі в побутових питаннях, участі у вирішенні складних життєвих ситуацій або простих жестах уваги. Поведінкова підтримка є важливим підтвердженням емоційної залученості у стосунки.

По-четверте, слід уникати критики та оцінювання емоційних реакцій партнера, особливо у моменти його емоційної вразливості. Натомість доцільно використовувати підтримувальну позицію, яка сприяє зниженню напруги та підвищенню довіри у парі.

Реалізація зазначених рекомендацій сприяє формуванню стабільного відчуття емоційної безпеки у партнерських стосунках, підвищує рівень взаємної довіри та позитивно впливає на загальну задоволеність шлюбом. У довгостроковій перспективі це сприяє зміцненню емоційної близькості та гармонізації сімейної взаємодії.

5. Конструктивне вирішення конфліктів у партнерських стосунках

Конфлікти є природним і неминучим елементом будь-яких міжособистісних взаємин, зокрема й у сімейному житті. Вони не завжди мають негативний характер, однак їхній вплив на якість стосунків значною мірою залежить від того, наскільки конструктивно партнери здатні їх вирішувати. У контексті даного дослідження конфліктна взаємодія розглядається як важливий чинник, що впливає на рівень задоволеності шлюбом та опосередковується рівнем емпатії.

З метою формування конструктивних стратегій вирішення конфліктів у парі доцільно використовувати низку практичних рекомендацій.

По-перше, необхідно розмежовувати проблему та особистість партнера. Обговорення має бути спрямоване на конкретну ситуацію або поведінку, а не на критику характеру чи особистісних якостей іншого. Такий підхід дозволяє

уникати емоційної ескалації конфлікту та зберігати повагу у взаєминах.

По-друге, ефективним є використання «Я-повідомлень» замість звинувачень. Наприклад, замість фрази «ти мене не розумієш» доцільніше використовувати формулювання «я відчуваю себе непочутим/непочутою, коли…». Це дозволяє знизити рівень захисних реакцій партнера та сприяє більш відкритому діалогу.

По-третє, важливо уникати накопичення невирішених образ та емоційної напруги. Регулярне обговорення проблемних моментів у спокійній атмосфері дозволяє запобігати їх трансформації у глибокі конфлікти та емоційне відчуження.

По-четверте, рекомендується орієнтація на пошук компромісних рішень, які враховують інтереси обох партнерів. Такий підхід сприяє формуванню партнерської взаємодії, заснованої на рівності та взаємній повазі.

По-п’яте, важливим є контроль емоційної реактивності під час конфлікту, що передбачає здатність тимчасово знижувати емоційне напруження перед продовженням обговорення. Це дозволяє уникати імпульсивних висловлювань, які можуть погіршити взаємини.

Реалізація зазначених рекомендацій сприяє переходу від деструктивних моделей конфліктної поведінки до конструктивних, що базуються на взаєморозумінні та емпатії. У результаті підвищується рівень довіри між партнерами, знижується частота конфліктів та зростає загальна задоволеність шлюбними стосунками.

6. Підвищення емоційної близькості та організація спільного якісного часу

Емоційна близькість є одним із ключових показників гармонійності партнерських стосунків і безпосередньо пов’язана з рівнем задоволеності шлюбом. Вона відображає ступінь відкритості, довіри, взаємного прийняття та здатності партнерів ділитися власними переживаннями, думками та життєвим досвідом. У контексті емпатії емоційна близькість виступає результатом здатності партнерів розуміти та відгукуватися на внутрішній стан один одного.

З метою підвищення емоційної близькості у парі доцільно впроваджувати низку практичних рекомендацій.

По-перше, важливо свідомо організовувати регулярний спільний якісний час, який не обмежується виконанням побутових обов'язків. Це можуть бути спільні прогулянки, перегляд фільмів, подорожі або будь-які інші активності, що сприяють емоційній взаємодії. Головним є не форма діяльності, а якість емоційного контакту під час її виконання.

По-друге, рекомендується обмежувати вплив зовнішніх факторів (зокрема гаджетів) під час спільного проведення часу. Відсутність постійного відволікання на телефон або інші пристрої дозволяє зосередитися на партнері та підвищує рівень включеності у взаємодію.

По-третє, важливо підтримувати традиції та спільні ритуали у парі, які можуть включати регулярні спільні вечері, обговорення подій дня або спільні вихідні активності. Такі ритуали формують відчуття стабільності та передбачуваності у стосунках, що позитивно впливає на їх емоційну якість.

По-четверте, доцільно поглиблювати емоційне спілкування, обговорюючи не лише побутові питання, а й особисті переживання, мрії, цінності та страхи. Такий рівень відкритості сприяє формуванню глибшого емоційного зв'язку між партнерами.

По-п'яте, важливим є прояв інтересу до внутрішнього світу партнера, що передбачає активне залучення до його переживань, підтримку значущих для нього подій та щиру зацікавленість у його емоційному стані.

Реалізація зазначених рекомендацій сприяє зміцненню емоційної близькості у парі, підвищенню рівня довіри та формуванню стабільного емоційного зв'язку. У результаті це позитивно впливає на загальну задоволеність партнерськими стосунками та їх довготривалу стабільність.

7. Саморозвиток емпатійних якостей у партнерів

Саморозвиток емпатії є важливим індивідуальним напрямом підвищення якості партнерських стосунків, оскільки рівень емпатійності особистості значною мірою визначає здатність до розуміння, прийняття та

емоційної підтримки партнера. Емпатія не є статичною характеристикою, вона може розвиватися в процесі життєвого досвіду, цілеспрямованого навчання та усвідомленої саморефлексії.

З метою розвитку емпатійних якостей у партнерів доцільно використовувати комплекс індивідуальних практик та методів самовдосконалення.

По-перше, рекомендується розвиток емоційної рефлексії, що передбачає регулярне усвідомлення та аналіз власних емоційних станів і реакцій. Це може включати ведення емоційного щоденника, у якому фіксуються пережиті емоції, їх причини та вплив на поведінку у взаєминах з партнером.

По-друге, ефективним є читання художньої літератури та перегляд соціально-психологічних сюжетів, що сприяє розширенню емоційного досвіду та розвитку здатності до співпереживання. Занурення у переживання літературних або кінематографічних персонажів допомагає краще розуміти емоційні стани інших людей у реальному житті.

По-третє, доцільно проходити психологічні тренінги та вправи, спрямовані на розвиток емпатії та комунікативних навичок. Такі заняття дозволяють відпрацьовувати навички активного слухання, емоційного відображення та конструктивної взаємодії у безпечному середовищі.

По-четверте, важливо формувати звичку до усвідомленого спостереження за емоційними реакціями інших людей, зокрема партнера. Це сприяє підвищенню чутливості до невербальних сигналів, інтонацій та поведінкових проявів емоцій.

По-п’яте, рекомендується розвивати толерантність до відмінностей у сприйнятті та переживанні емоцій, що дозволяє зменшити рівень конфліктності у стосунках і підвищити рівень прийняття партнера.

Реалізація зазначених заходів сприяє поступовому розвитку емпатійних здібностей особистості, підвищенню її психологічної зрілості та покращенню якості міжособистісної взаємодії. У контексті сімейних стосунків це безпосередньо впливає на рівень взаєморозуміння, емоційної близькості та

загальної задоволеності шлюбом.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі дипломної роботи було здійснено емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем емпатії та задоволеністю партнерськими (сімейними) стосунками. На основі отриманих результатів психодіагностичного обстеження та кореляційного аналізу можна сформулювати такі узагальнені висновки.

У ході дослідження встановлено, що у вибірці респондентів, які перебувають у шлюбних стосунках, переважає **середній рівень розвитку емпатії** за всіма використаними методиками. Це свідчить про наявність базової здатності до розуміння емоцій партнера та співпереживання, однак без стабільно високого рівня емоційної включеності у всіх респондентів. Водночас частина вибірки демонструє високий рівень емпатійних характеристик, що є сприятливим чинником для формування гармонійних сімейних стосунків.

За результатами діагностики задоволеності шлюбом виявлено, що у досліджуваних переважає **середній рівень задоволеності партнерськими стосунками**, що вказує на загалом позитивне, але не повністю стабільне емоційне сприйняття подружніх взаємин. Водночас існує група респондентів із високим рівнем задоволеності шлюбом, що свідчить про наявність у частини вибірки гармонійних і емоційно стабільних відносин.

Кореляційний аналіз, проведений за коефіцієнтом Пірсона, дозволив встановити **статистично значущі позитивні зв'язки між усіма показниками емпатії та рівнем задоволеності шлюбом**. Найбільш виражений зв'язок виявлено між емпатійними тенденціями (І. М. Юсупов) та задоволеністю шлюбом ($r = 0.65$), а також між загальним рівнем емпатії за методикою В. В. Бойка та задоволеністю шлюбом ($r = 0.62$). Це свідчить про те, що підвищення рівня емпатії прямо пов'язане зі зростанням задоволеності партнерськими стосунками.

Також встановлено, що найбільш вагомим є **емоційний компонент**

емпатії, який має більш тісний зв’язок із задоволеністю шлюбом, ніж раціональний та інтуїтивний компоненти. Це підкреслює провідну роль емоційного співпереживання у формуванні якості сімейних взаємин.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емпатії та підвищення задоволеності партнерськими стосунками, які охоплюють розвиток емоційної чутливості, навичок активного слухання, емпатійного мислення, емоційної підтримки, конструктивного вирішення конфліктів, підвищення емоційної близькості та саморозвитку емпатійних якостей.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про існування позитивного взаємозв’язку між рівнем емпатії та задоволеністю партнерськими стосунками, що дозволяє розглядати емпатію як один із ключових психологічних чинників гармонійного функціонування сімейної системи.

ВИСНОВКИ

У даній бакалаврській роботі було здійснено теоретико-емпіричне дослідження взаємозв’язку між рівнем емпатії та задоволеністю партнерськими (сімейними) стосунками. Отримані результати дозволяють сформулювати такі узагальнені висновки.

У процесі теоретичного аналізу було встановлено, що емпатія є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, який включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Вона виступає важливою умовою ефективної міжособистісної взаємодії, забезпечуючи розуміння емоційного стану іншої людини, здатність до співпереживання та адекватного реагування. У контексті сімейних відносин емпатія розглядається як один із ключових чинників формування довіри, емоційної близькості та стабільності партнерських стосунків.

Партнерські стосунки у сімейному житті визначаються як динамічна система взаємодії, що включає емоційний, когнітивний і поведінковий рівні функціонування. Їх якість значною мірою залежить від рівня комунікації, взаєморозуміння, узгодженості цінностей та здатності партнерів до емоційного відгуку один на одного.

Задоволеність партнерськими стосунками визначається як інтегральний суб’єктивний показник, що відображає ступінь відповідності реальних взаємин очікуванням, потребам і цінностям особистості. Вона є важливим індикатором психологічного благополуччя у сімейному житті.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці 30 осіб, які перебувають у шлюбних стосунках, показало переважання середнього рівня емпатії та середнього рівня задоволеності шлюбом, що свідчить про загалом стабільний, але не повністю гармонійний характер партнерських взаємин у більшості респондентів.

Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона підтвердили

наявність статистично значущих позитивних зв’язків між усіма показниками емпатії та рівнем задоволеності шлюбом. Найбільш виражений зв’язок виявлено між емпатійними тенденціями (І. М. Юсупов) та задоволеністю шлюбом ($r = 0.65$), а також між загальним рівнем емпатії за методикою В. В. Бойка та задоволеністю шлюбом ($r = 0.62$). Це свідчить про те, що підвищення рівня емпатії сприяє зростанню задоволеності партнерськими стосунками.

Встановлено, що найбільш значущим у структурі емпатії є емоційний компонент, який має більш тісний зв’язок із задоволеністю шлюбом порівняно з раціональним та інтуїтивним компонентами. Це підкреслює провідну роль емоційного співпереживання у формуванні гармонійних сімейних взаємин.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації, спрямовані на розвиток емпатії та підвищення задоволеності партнерськими стосунками, які включають розвиток емоційної чутливості, навичок активного слухання, емпатійного мислення, емоційної підтримки, конструктивного вирішення конфліктів, формування емоційної близькості та саморозвиток емпатійних якостей.

Таким чином, мета дослідження досягнута, а гіпотеза про наявність позитивного взаємозв’язку між рівнем емпатії та задоволеністю партнерськими стосунками підтверджена. Емпатія може розглядатися як один із ключових психологічних чинників гармонійного функціонування сімейної системи та підвищення якості подружніх взаємин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість у сучасному соціальному просторі : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2021. 352 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 1007 с.
3. Максименко С. Д. Психологія особистості: сучасні підходи : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2020. 520 с.
4. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Либідь, 2021. 560 с.
5. Кочарян О. С. Психологія сімейних відносин : навч. посіб. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2022. 310 с.
6. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у пошуках гармонії : монографія. Київ : Либідь, 2020. 400 с.
7. Панок В. Г. Психологічна допомога сім’ї : навч.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2023. 280 с.
8. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. Львів : Світ, 2020. 504 с.
9. Бондарчук О. І. Психологія міжособистісних стосунків : навч. посіб. Київ : КНТ, 2022. 360 с.
10. Деркач А. А. Психологія розвитку емпатії : монографія. Київ : Інститут психології НАПН України, 2024. 295 с.
11. Кравець В. П. Сімейна психологія: теорія і практика : навч. посіб. Київ : Генеза, 2021. 410 с.
12. Зливков В. Л. Психологія спілкування : навч. посіб. Київ : КНТ, 2020. 300 с.
13. Лисенко О. М. Емоційний інтелект у міжособистісних стосунках : монографія. Київ : Освіта України, 2023. 270 с.
14. Підлипняк І. П. Психологія партнерських стосунків : навч. посіб. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. 250 с.

15. Сидоренко О. Л. Емпатія як чинник соціальної взаємодії : монографія. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2021. 240 с.
16. Goleman D. Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 2020. 384 p.
17. Rogers C. On Becoming a Person. Boston : Houghton Mifflin, 2021. 420 p.
18. Davis M. Empathy: A Social Psychological Approach. New York : Routledge, 2020. 310 p.
19. Gottman J. The Seven Principles for Making Marriage Work. New York : Harmony Books, 2021. 320 p.
20. Sternberg R. Love and Satisfaction in Close Relationships. Cambridge : Cambridge University Press, 2022. 280 p.