МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему: **ЕМПАТІЯ ЯК ЧИННИК ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ**

Виконав: студент ІІ курсу,
групи 8.0534-дн
спеціальності 053– Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Ільїн Дмитро Миколайович
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Скрипаченко Т.В.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Железнякова Ю.В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Ільїну Дмитру Миколайовичу

1. Тема роботи Емпатія як чинник задоволеності шлюбом

керівник роботи Скрипаченко Т.В. кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від 02.10.2025 року №1394-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури, результати емпіричного дослідження вибірки з 30 подружніх пар (60 респондентів), дані психодіагностичного тестування за обраним комплексом методик та результати математико-статистичної обробки показників.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: Здійснити теоретичний аналіз емпатії як психологічного чинника задоволеності шлюбом, обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію, емпірично дослідити особливості емпатійного розуміння у подружніх пар та виявити характер взаємозв’язку між рівнем емпатії та показниками задоволеності шлюбними відносинами в сім’ях.

5. Перелік графічного матеріалу: 6 таблиць

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 1	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 2	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 3	Скрипаченко Т.В., доцент		
Висновки	Скрипаченко Т.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	Березень-квітень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	травень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	червень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	грудень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	лютий 2026 р.	Виконано

Студент _____ Д. М. Ільїн

Керівник роботи _____ Т. В. Скрипаченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 59 сторінок, 6 таблиць, 51 джерел, 7 додатків.

Об'єкт дослідження: процес подружньої взаємодії та психологічного функціонування молодих сімей на сучасному етапі.

Предмет дослідження: емпатійне розуміння як психологічний чинник, що визначає рівень задоволеності шлюбом у подружніх пар.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично виявити зв’язок між рівнем емпатійного розуміння, локусом контролю та якістю шлюбних відносин у молодих сім'ях.

Гіпотеза дослідження: припускається, що високий рівень емпатійного розуміння та внутрішній локус контролю (інтернальність) є провідними чинниками, що позитивно впливають на задоволеність шлюбом; існують гендерні відмінності у проявах емпатії всередині пари.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація й систематизація наукових джерел; емпіричні: тестування напівструктуроване опитування; методи математичної статистики (кореляційний аналіз).

Наукова новизна: Уточнено зміст поняття емпатійного розуміння як детермінанти стабільності молодих сімей у кризові періоди адаптації. Вперше встановлено специфічні кореляційні зв’язки між показниками емоційного комфорту та відповідальністю подружжя за якість стосунків. Розширено наукові уявлення про роль когнітивного та емоційного компонентів емпатії у формуванні задоволеності шлюбом.

Галузь використання: Результати роботи можуть бути використані в практичній діяльності психологів-консультантів та сімейних терапевтів для гармонізації стосунків у парах.

ЕМПАТІЯ, ЕМПАТИЧНЕ РОЗУМІННЯ, ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ, МОЛОДА СІМ'Я, ЛОКУС КОНТРОЛЮ, ПОДРУЖНЯ ВЗАЄМОДІЯ.

SUMMARY

Ilin D. M. Empathy as a factor of marital satisfaction.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (51 items, 13 of foreign origin), 7 appendices on 21 pages. The qualifying work volume is 84 pages long, 59 of them – main text. There are 6 tables.

The research object: the process of psychological interaction and the state of satisfaction within the marital union.

The research subject: empathy and its structural components as psychological factors determining the quality of marital relations.

The research goal: to theoretically substantiate and empirically investigate the influence of empathy on the level of satisfaction with marriage in couples.

The research tasks are:

1. To analyze theoretical approaches to the study of empathy and marital satisfaction in modern psychology.
2. To determine the role of individual psychological characteristics (locus of control, adaptation) in marital interaction.
3. To select a diagnostic complex and conduct an empirical study on a sample of 30 married couples.
4. To identify the correlation between empathy levels, locus of control, and marital satisfaction indicators.

Chapter 1 «Theoretical Foundations of Empathy as a Determinant of Marital Satisfaction» provides a theoretical analysis of the development of psychological views on emotional interaction. It examines the humanistic concepts of C. Rogers and the existential approach of E. Fromm regarding the role of empathy in family stability. The chapter substantiates that marital satisfaction depends on the structural components of empathy: cognitive (understanding), emotional (resonance), and behavioral (support). It is concluded that empathy acts as a fundamental mechanism for neutralizing conflicts and ensuring psychological comfort in a relationship.

In the Chapter 2 «Methodological Framework and Organization of the Empirical Study» the research design and the characteristics of the sample (30 couples / 60 respondents) are described. To ensure the reliability of the results, the following diagnostic tools were applied: the Socio-Psychological Adaptation Inventory (SPA) by C. Rogers and R. Dymond, the Level of Subjective Control (LSC) scale by J. Rotter, and the "Marital Satisfaction" questionnaire by M. Mushkevych. The chapter also details the ethical principles and the stages of the empirical work.

Chapter 3 «Empirical Analysis of the Role of Empathy in Marital Satisfaction» explains the design and methods of research and presents the results of statistical data processing. Using Pearson correlation analysis, a significant positive relationship was found between the level of empathic understanding and the degree of satisfaction with marriage. The study revealed that partners with an internal locus of control (who take responsibility for their relationships) demonstrate higher empathy scores.

Gender differences were established: for women, emotional resonance is a stronger predictor of satisfaction, while for men, the cognitive component prevails. The chapter provides practical recommendations for family psychologists on the development of empathic culture in couples.

Keywords: empathy, empathic understanding, marital satisfaction, married couples, locus of control, marital interaction, psychological adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ 14
1.1. Поняття емпатії у психологічній науці 14
1.2. Задоволеність шлюбом як психологічне явище 19
1.3. Взаємозв'язок емпатії та задоволеності шлюбом у сучасних дослідженнях 28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ 37
2.1. Мета, завдання, об'єкт, предмет і гіпотеза дослідження. 37
2.2. Вибірка дослідження та етапи його проведення 38
2.3. Методики та діагностичний інструментарій 40
2.4. Процедура дослідження та методи статистичної обробки 45
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ І ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ 48
3.1. База, організація та загальні характеристики вибірки 48
3.2. Аналіз рівнів емпатії у респондентів 49
3.3. Аналіз рівня задоволеності шлюбом 50
3.4. Кореляційний зв'язок емпатії та задоволеності шлюбом 51
3.5. Порівняльна характеристика груп за стажем шлюбу 53
3.6. Роль соціально-психологічної адаптації у структурі шлюбної взаємодії 54
3.7. Роль суб'єктивного контролю у забезпеченні шлюбної задоволеності 55
3.8. Обговорення результатів у контексті теоретичних положень 56
ВИСНОВКИ 58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 60
ДОДАТКИ 64

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний інститут сім'ї в Україні перебуває у стані глибокої трансформації, де зовнішні чинники стабільності (економічна залежність, соціальний тиск) поступаються місцем внутрішнім, психологічним критеріям. У ситуації перманентного стресу, зумовленого соціокультурною та безпековою кризою, емоційне благополуччя пари стає не просто бажаною характеристикою, а критичним ресурсом виживання сім'ї як системи. Задоволеність шлюбом сьогодні визначається не стільки рольовою відповідністю, скільки якістю емоційного резонансу та здатністю партнерів витримувати психологічне навантаження разом.

Провідним регулятором такої взаємодії виступає емпатія. Як зазначав К. Роджерс, автентичність та емпатійне прийняття є фундаментом, без якого неможливий розвиток особистості в межах союзу. В українській психологічній думці проблема емпатійної взаємодії у подружжі ґрунтовно розроблялася у працях С. Клапішевської, О. Кочубейник та Р. Хавули, де емпатія розглядається як інструмент тонкого налаштування на внутрішній стан іншого, що дозволяє уникати деструктивної конфліктності.

Проте сама лише здатність до співпереживання не завжди гарантує стабільність шлюбу. Важливим, хоча й менш дослідженим у цьому контексті фактором, є рівень суб'єктивного контролю (локус контролю) партнерів. Згідно з концепцією Дж. Роттера, інтернальність особистості у сімейних стосунках виступає «анкером» відповідальності: коли кожен із подружжя покладає причини успіхів та негараздів на власні зусилля, а не на зовнішні обставини, емпатія набуває дієвого характеру.

Актуальність дослідження зумовлена наявним протиріччям: попри високий запит на психологічну підтримку сімей, емоційно-перцептивні чинники шлюбної задоволеності часто розглядаються відірвано від вольових та відповідальних характеристик особистості (суб'єктивного контролю). Як

зазначають М. Мушкевич та Р. Федоренко, вивчення саме таких комплексних зв’язків є ключем до розробки ефективних стратегій сімейного консультування та профілактики розлучень.

Таким чином, необхідність вивчення емпатії у поєднанні з рівнем суб’єктивного контролю як детермінант задоволеності шлюбом визначає вибір теми магістерської роботи: «Емпатія як чинник задоволеності шлюбом у подружніх пар».

Об’єкт дослідження – подружні взаємини як система міжособистісної взаємодії.

Предмет дослідження – емпатія як психологічний чинник задоволеності шлюбом.

Мета дослідження – на основі теоретико-методологічного аналізу емпірично дослідити роль емпатії у формуванні задоволеності шлюбом, виявити закономірності їх взаємозв’язку та обґрунтувати психологічні умови гармонізації подружніх стосунків.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення емпатії та задоволеності шлюбом як детермінант стабільності подружнього життя.

2. Сформувати комплекс діагностичного інструментарію та провести емпіричне дослідження особливостей емпатії, суб’єктивного контролю та шлюбного благополуччя у подружніх пар.

3. Виявити та проаналізувати статистичні взаємозв’язки та гендерні відмінності прояву емпатійності у контексті задоволеності шлюбом із врахуванням фактору відповідальності партнерів.

4. Обґрунтувати та сформулювати практичні рекомендації щодо розвитку емпатійної компетентності як ресурсу гармонізації партнерських стосунків.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні про те, що рівень задоволеності шлюбом має пряму детермінацію рівнем емпатійної компетентності партнерів. Зокрема, передбачається, що:

1. Існує статистично значущий позитивний зв'язок між загальним показником емпатії та рівнем задоволеності шлюбом.

2. Ключовим предиктором задоволеності шлюбом виступає когнітивний компонент емпатії (здатності до перспективного прийняття), оскільки він забезпечує взаємне розуміння та адекватну інтерпретацію поведінки партнера.

3. Вплив емоційних компонентів емпатії на задоволеність шлюбом має гендерну специфіку: для жінок критично значущим виступає рівень емпатійного піклування з боку партнера, водночас внутрішній локус контролю (інтернальність) є вагомим чинником задоволеності шлюбом для обох партнерів.

Теоретико-методологічна основа дослідження:

Розробляючи теоретичне підґрунтя роботи, ми спиралися на фундамент гуманістичної психології, зокрема на ідеї К. Роджерса та Е. Фромма про емпатійне прийняття як обов'язкову умову зрілих стосунків. Розуміння того, як формується глибинна емоційна близькість у парі, ми черпали з теорії прихильності Дж. Боулбі, а сучасні критерії того, що саме робить шлюб тривалим і якісним, аналізували крізь призму емпіричних моделей Дж. Готтмана та П. Амато.

Для детального вивчення структури емпатії було використано багатовимірний підхід М. Девіса та концепції С. Барон-Коена, що дозволяють розмежувати розумове розуміння та емоційний відгук на стан іншого. Оскільки ми розглядаємо шлюб не лише як почуття, а й як сферу відповідальності, важливу роль у нашому дослідженні відіграє теорія суб’єктивного контролю Дж. Роттера та погляди на внутрішнє благополуччя особистості О. Кокуна.

Методологічну основу роботи склали загальнопсихологічні принципи системності та детермінізму. У питаннях діагностики емпатійної взаємодії ми орієнтувалися на досвід вітчизняної школи, представлений у працях О. Кочубейник, Н. Ільїної та Л. Хохлової. Це дало змогу трактувати емпатію як інтегративний процес, де здатність відчути партнера є головним ресурсом стабільності союзу.

Методи дослідження

Для розв’язання поставлених завдань ми застосували комплекс наукових методів, що включав теоретичний аналіз, порівняння та систематизацію психологічної літератури за темою роботи. Емпірична частина дослідження реалізована за допомогою методу тестування із використанням перевіреного інструментарію.

Зокрема, для оцінки емпатійних здібностей було обрано «Індекс міжособистісної реактивності» у вітчизняній адаптації. Вивчення ступеня задоволеності стосунками здійснювалося за допомогою «Опитувальника задоволеності шлюбом», представленого у методологічному комплексі монографії М. Мушкевич. Додатково для аналізу фактору відповідальності використано методику діагностики рівня суб’єктивного контролю, вміщену в посібнику М. Лемака та В. Петрище.

Математико-статистична обробка отриманих даних проводилася за допомогою методів описової статистики (визначення середнього арифметичного *M* та стандартного відхилення *SD*). Для встановлення взаємозв’язків між параметрами емпатії, суб'єктивного контролю та задоволеності шлюбом було застосовано коефіцієнт рангової кореляції *p*-Спірмена, що є оптимальним для аналізу психологічних показників.

Порівняння показників між групами з різним стажем сімейного життя здійснювалося за допомогою *t*-критерію Стьюдента (для нормально розподілених даних) та *U*-критерію Манна-Вітні (для порівняння незалежних вибірок). Для перевірки надійності використовуваних тестів розраховувався коефіцієнт *α*-Кронбаха. Усі розрахунки виконані в пакеті IBM SPSS Statistics, спираючись на методологічні рекомендації В. Тарасенка.

Наукова новизна роботи полягає насамперед у тому, що ми відмовилися від спрощеного розуміння емпатії як «просто співчуття». Уперше, спираючись на сучасний діагностичний комплекс, ми емпірично виявили, як саме різні грані емпатії – від інтелектуального розуміння позиції партнера до емоційного відгуку – впливають на те, чи почувається пара щасливою в умовах нинішньої соціокультурної кризи в Україні.

Особливу цінність має те, що ми не розглядали емпатію ізольовано. У роботі дістало подальшого розвитку уявлення про ресурси сімейної стабільності: ми довели, що емпатійний потенціал пари «розкривається» на повну лише тоді, коли він підкріплений високим рівнем суб'єктивного контролю. Таким чином, ми уточнили структуру психологічних детермінант благополуччя, де емпатія виступає інструментом розуміння, а внутрішній локус контролю – фундаментом відповідальності за ці стосунки.

Крім того, ми виділили специфічну роль когнітивного компонента емпатії (здатності до децентрації), який стає вирішальним чинником збереження шлюбу під час нормативних сімейних криз.

Практична цінність дослідження виходить за межі суто академічного інтересу. Отримані дані – це готовий матеріал для сімейних психологів, консультантів та соціальних працівників, які допомагають парам долати кризи. Наші висновки дозволяють створювати прицільні програми розвитку емоційної культури, де акцент робиться не лише на вмінні «чути» іншого, а й на активізації особистої відповідальності за клімат у сім'ї.

Ми розробили конкретні рекомендації, які можна впроваджувати в практику психологічного консультування для корекції деструктивних моделей поведінки в шлюбі.

Крім того, матеріали роботи можуть бути використані як змістова основа для лекційних курсів із «Психології сім'ї» та «Сімейного консультування», допомагаючи студентам-психологам бачити шлюб як цілісну систему, де емпатія та вольова відповідальність працюють у зв'язці.

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури (51 позицій) та додатків. Загальний обсяг – 84 сторінки, обсяг основного тексту роботи – 59 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ

1.1. Поняття емпатії у психологічній науці

Емпатія є тим «соціальним клеєм», який робить міжособистісну взаємодію живою та змістовною. У психології її традиційно розглядають як багатогранний феномен, що балансує на межі між автоматичним емоційним відгуком та складним інтелектуальним розумінням іншої людини [12, 39]. Попри позірну зрозумілість, термін «емпатія» пройшов тривалу еволюцію: від філософського поняття «вчуття» (Einfühlung) Т. Ліппса, де суб'єкт ніби проектував власні почуття в об'єкт, до сучасних наукових моделей, що описують складну архітектуру емоційного резонансу [41].

Фундаментальний внесок у розуміння цього явища зробив К. Роджерс [27]. Він першим наголосив на тому, що емпатія – це не статична риса, а особливий спосіб буття з іншою людиною. За Роджерсом, бути емпатичним означає тимчасово жити внутрішнім життям іншого, делікатно перебуваючи в ньому «як удома», але без втрати власної ідентичності. Це знамените відчуття «якби» (as if) є ключовим: психолог має відчувати біль або радість клієнта (чи партнера), проте не тонути в них, зберігаючи позицію спостерігача. Саме такий підхід став основою гуманістичного погляду на шлюб, де автентичність і прийняття є головними цінностями [26].

У сучасній українській та зарубіжній психології акценти змістилися в бік багатовимірності емпатії. М. Девіс [41] та С. Барон-Коен [39] доводять, що цей процес неможливо звести лише до «співпереживання». Він обов'язково включає когнітивний компонент – здатність до децентрації або перспективного прийняття (perspective taking). Це інтелектуальне зусилля, яке дозволяє зрозуміти логіку вчинків іншого, навіть якщо ми не поділяємо

його емоцій. Для сімейного життя цей компонент часто виявляється важливішим за афективний відгук, оскільки саме він дозволяє партнерам адекватно інтерпретувати поведінку одне одного у конфліктних ситуаціях [17].

Крім того, емпатія розглядається як динамічна характеристика, що тісно пов'язана з емоційною компетентністю особистості [10]. Вона не є лише вродженим даром, а виступає інтегративним процесом, де здатність відчути емоційне тло іншого (афективна емпатія) поєднується з усвідомленою готовністю допомогти (емпатійне піклування). Як зазначає Н. Ільїна [12], у контексті подружніх взаємин емпатія стає тим інструментом, що перетворює формальне співіснування на глибокий психологічний зв'язок, створюючи простір безпеки та довіри.

Справжнім проривом у розумінні структури співпереживання стала багатовимірна модель емпатії М. Девіса [41]. Її унікальність полягає в тому, що вона не розглядає емпатію як моноліт, а розділяє її на чотири складові. Це «перспективне прийняття» (здатність інтелектуально стати на позицію іншого), «фантазія» (схильність до співпереживання вигаданим героям), «емпатійне занепокоєння» (тепла турбота про ближнього) та «особистісний дистрес». Останній показник заслуговує на особливу увагу в контексті сімейного життя: це те саме відчуття безпорадності й дискомфорту, яке ми відчуваємо, коли партнеру погано. Якщо цей дистрес не контролювати, він перетворюється на егоцентричну реакцію – людина починає рятувати не партнера, а себе від неприємних почуттів.

Саме тут потрібен локус контролю. Він стає тим внутрішнім важелем, який допомагає партнеру не «потонути» у власному дистресі, а трансформувати емоційне напруження у свідому дію. Коли людина має внутрішню відповідальність (інтернальність), вона не просто відчуває біль іншого, а сприймає це як сигнал до активної підтримки та гармонізації стосунків. Такий підхід дозволяє бачити в емпатії гнучкий інструмент, де холодний розум і живе почуття працюють у зв’язці, не пригнічуючи одне одного.

З біологічної точки зору, цей процес спирається на роботу системи «дзеркальних нейронів», які дозволяють нам буквально «віддзеркалювати» емоції іншого на рівні фізіології. У дослідженнях С. Барон-Коена [39] підкреслюється, що емпатія – це не лише інстинкт, а й складна робота мозку з розрізнення власного «Я» та «Іншого». Для міцного шлюбу це критично важливо: ми маємо відчувати стан партнера, але не зливатися з ним до втрати самоконтролю. Внутрішній локус контролю особистості [50] тут виступає своєрідним регулятором, який допомагає не просто розпізнавати емоційну «бурю» партнера, а свідомо спрямовувати власні реакції на те, щоб зберегти стабільність і тепло у стосунках.

У межах теорії емоційного інтелекту та сімейної стабільності емпатія розглядається як фундамент соціальної компетентності. Дж. Готтман [43] наголошує на тому, що здатність розпізнавати «емоційні заклики» партнера є критичною для підтримки гармонії. Це дозволяє вчасно надати адекватний відгук на потреби іншого, що запобігає накопиченню образ. Саме поєднання емпатійної чутливості з внутрішньою відповідальністю (інтернальністю) створює простір для конструктивного діалогу. Коли кожен із подружжя розуміє, що клімат у сім'ї залежить від його зусиль, емпатія перестає бути просто почуттям і стає свідомим інструментом зближення.

Вагомий внесок у дослідження цього феномену зробили вітчизняні психологи, зокрема Л. Найдьонова [22], О. Кочубейник [17] та Н. Ільїна [12]. Дослідники підкреслюють, що емпатія є передумовою формування емоційної культури та толерантності у подружжі. Згідно з підходом Л. Найдьонової [22], емпатійна взаємодія – це інтегративна здатність, яка забезпечує глибинну довіру та відчуття психологічної безпеки поруч із партнером. О. Кочубейник [17] розглядає емпатію як стратегічний чинник адаптації в сім'ї. Вона обґрунтовує, що високий рівень емпатійності у поєднанні з внутрішнім локусом контролю допомагає парі зберігати стійкість навіть у періоди гострих криз.

Важливо розуміти, що емпатія не є чимось статичним; вона формується та вдосконалюється протягом усього життя. К. Роджерс [49] розглядає розвиток емпатійності як шлях особистісного зростання та морального дозрівання. Здатність до співпереживання стає підґрунтям для альтруїстичної поведінки в парі. Такий підхід дозволяє бачити в емпатії не просто ситуативну реакцію, а стабільну рису особистості. Її міцність підкріплюється сформованим внутрішнім локусом контролю [50], який забезпечує перехід від пасивного жалю до дієвої підтримки партнера, зміцнюючи фундамент шлюбної задоволеності.

Розглядаючи емпатію як інтегральну здатність, С. Барон-Коен [39] наголошує на її ролі у реконструкції внутрішнього досвіду іншої людини. Для нього емпатія – це не просто емоція, а запобіжник від деструктивної поведінки. Дефіцит емпатійної чутливості у подружжі часто стає першопричиною маніпуляцій та емоційного відчуження, що поступово руйнує довіру. У цьому процесі локус контролю [50] виступає критично важливим регулятором: він допомагає особистості усвідомлювати наслідки власних слів та вчинків, спрямовуючи потенціал співпереживання на зміцнення шлюбних зв’язків, а не на самозахист.

У сучасній науковій думці емпатія описується як складний трирівневий процес, що поєднує біологію та психологію. На першому етапі відбувається «емоційне зараження» – ми автоматично зчитуємо невербальні сигнали партнера. На другому – вмикається когнітивна оцінка та децентрація, що дозволяє нам розрізнити власне «Я» від почуттів іншого, не розчиняючись у його болю. Завершується цей процес емпатійним відгуком у формі дієвої підтримки. Така багатогранність підкреслює поліфункціональність емпатії: вона одночасно є засобом пізнання світу партнера та ключовим чинником ефективної комунікації в сім’ї [17].

Багато дослідників, зокрема П. Амато [38] та Дж. Боулбі [40], вбачають в емпатії еволюційний механізм, що виник для підтримки соціальної згуртованості. Вона забезпечує зв’язок між біологічною схильністю до

альтруїзму та вищими рівнями моральної регуляції. З позицій соціальної психології, емпатія у шлюбі – це динамічний процес, де важливо об’єктивно сприймати стан іншої людини без надмірної проєкції власних почуттів [50]. Таке розмежування дозволяє трактувати емпатію як інструмент пізнання, а не просто як афективну реакцію жалю. Саме такий підхід, де розуміння поєднується з прийняттям досвіду партнера, закладає міцний фундамент для шлюбної задоволеності.

У міжособистісній взаємодії емпатія проявляється через пошук оптимальної психологічної дистанції – це складне мистецтво поєднувати глибоке розуміння партнера зі збереженням власної автономії. Якщо цей баланс порушується, пара може потрапити у пастку «емоційного злиття», де кордони особистостей розмиваються, що неминуче веде до виснаження та особистісного дистресу. Е. Фромм [33] наголошував, що зріла любов (і емпатія як її частина) – це союз, у якому зберігається цілісність кожного. Коли ж емпатія стає занадто інтенсивною і неконтрольованою, вона парадоксальним чином починає руйнувати стосунки, перетворюючись на тягар.

У контексті сімейної психології емпатія є фундаментом емоційної взаємності та автентичності. Вона дозволяє партнерам не просто співіснувати, а проактивно реагувати на потреби одне одного, враховувати почуття партнера під час ухвалення навіть дрібних рішень і конструктивно виходити з конфліктів без взаємних образ [24, 26]. Високий рівень емпатійної чутливості створює вдома «безпечну гавань», тоді як її дефіцит зводить стіни відчуження, через які стає неможливим будь-який щирий діалог.

Як зазначає вітчизняна дослідниця О. Кочубейник [17], емпатійна комунікація є головним гарантом стабільності шлюбу. Вона забезпечує не лише розуміння того, що відчуває партнер «тут і зараз», а й створює простір, у якому кожен може бути собою без страху бути засудженим. Розвинена здатність до співпереживання у поєднанні з відповідальністю за свої вчинки (інтернальністю) дозволяє партнерам будувати довірливі стосунки, що особливо важливо для подолання криз у молодих сім’ях [6].

Підсумовуючи, можна зазначити, що емпатія – це не просто емоція, а складна інтегративна властивість особистості. Вона поєднує в собі інтелектуальне розуміння, емоційний резонанс та вольову готовність підтримати іншого. Саме емпатія визначає якість взаємодії в парі та служить тією психологічною основою, на якій будується справжня емоційна близькість і задоволеність подружнім життям.

1.2 Задоволеність шлюбом як психологічне явище

У сучасній психології сім'ї задоволеність шлюбом розглядається як фундаментальний показник, що дозволяє відрізнити формальну стабільність союзу від його реальної внутрішньої якості. Якщо стабільність – це лише факт відсутності розлучення, то задоволеність – це глибоке суб’єктивне відчуття того, що стосунки відповідають внутрішнім очікуванням особистості. Цей феномен є багатогранним і аналізується з різних методологічних позицій: від системного підходу до теорії прихильності [14; 15; 17].

Важливим підґрунтям для розуміння шлюбного благополуччя є тип емоційної прихильності між партнерами. Дж. Боулбі [40] наголошував на важливості «безпечної бази» у стосунках. Коли партнери відчувають безпеку, вони стають більш відкритими до емпатії та вразливості іншого. Це відчуття захищеності знижує рівень тривоги та створює простір, де союз сприймається як джерело підтримки, а не постійної загрози чи напруження.

Ці ідеї розвиваються у працях вітчизняних дослідників, зокрема О. Осадько [23], яка підкреслює, що сімейне щастя неможливе без створення спільного простору емоційної безпеки. Задоволеність шлюбом виникає там, де задовольняються базові потреби людини та існує щирий емоційний зв’язок. Це інтегральне відчуття, що відображає баланс між тим, чого людина чекала від шлюбу, і тим, що вона отримує в реальному житті [34, 51]. Згідно з поглядами Н. Ільїної [12], задоволеність – це не просто емоція, а складне

когнітивне утворення. Воно формується через постійні взаємні оцінки, рівень підтримки та глибину взаєморозуміння між чоловіком та жінкою.

Історично вивчення цього явища почалося з аналізу процесів адаптації. Г. Спаньєр [51] одним із перших запропонував вимірювати якість шлюбу через рівень узгодженості цінностей, ефективність спілкування та способи вирішення конфліктів. Пізніше Т. Бредбері та Ф. Фінчем [46] довели, що для довготривалого щастя якість емоційної взаємодії та те, як ми пояснюємо собі вчинки партнера, важать набагато більше, ніж просто схожість характерів чи соціального статусу.

Варто зауважити, що на стійкість цієї задоволеності суттєво впливає і суб'єктивний контроль особистості. Коли партнери мають внутрішній локус контролю [50], вони не просто очікують щастя від іншого, а усвідомлюють власну відповідальність за клімат у родині. Це дозволяє трансформувати суб'єктивне оцінювання взаємин у активну роботу над їхнім покращенням, що, у поєднанні з емпатією, стає надійним запобіжником від подружніх криз.

Сучасна психологія відходить від спрощеного розуміння шлюбного щастя, розглядаючи задоволеність як складний мультикомпонентний конструкт [15, 18]. Це не просто «гарний настрій» поруч із партнером, а динамічна система, де когнітивна оцінка переплітається з емоційним фоном та поведінковими звичками. Когнітивний складник тут відповідає за раціональний аудит: наскільки партнер відповідає нашим очікуванням і чи вважаємо ми його вчинки логічними та справедливими. Емоційний складник – це «температура» стосунків: відчуття тепла, прихильності та безпеки. Поведінковий же рівень проявляється у вмінні пари домовлятися, спільно планувати майбутнє та виходити з конфліктів без взаємного нищення. Саме злагоджена робота цих компонентів дозволяє шлюбу вистояти під тиском зовнішніх криз та внутрішніх стресів.

У межах гуманістичного підходу, на якому наголошували К. Роджерс [26, 27], В. Сатір [29] та Е. Фромм [33], задоволеність шлюбом виступає результатом реалізації потреби особистості у любові та

самоактуалізації. Шлюб стає простором для зростання лише тоді, коли в ньому панує атмосфера безумовного прийняття та емпатійної підтримки. Як зазначала В. Сатір [29], сім’я – це система, де кожен має право на автентичність. Якщо ж емоційне розуміння зникає, стосунки перетворюються на «емоційний симбіоз» або формальне сусідство, де особистість не розвивається, а згасає, що автоматично обнуляє будь-яку задоволеність шлюбом.

Цікавим, хоча й дещо прагматичним, є погляд теорії соціального обміну **[**34**]**. Тут задоволеність шлюбом нагадує суб’єктивний аналіз «витрат і вигод». Стосунки вважаються гармонійними, доки емоційні та психологічні «дивіденди» перевищують особистісні «інвестиції».

Проте, як показує практика сімейного консультування, така модель описує лише інструментальний бік життя. Вона не може пояснити феномен глибокої відданості, де ключову роль відіграють не розрахунок, а довіра та безумовний емпатійний відгук на стан партнера. Саме такий перехід від «обміну» до «співпереживання» є ознакою переходу сім'ї від стадії формальної адаптації до справжньої психологічної інтимності.

Варто додати, що здатність пари підтримувати цей баланс «витрат і вигод» суттєво полегшується, коли партнери мають внутрішній локус контролю [50]. Інтернальність допомагає не чекати «дивідендів» від іншого, а активно інвестувати у стосунки власні зусилля, що зрештою і формує стабільно високий рівень задоволеності шлюбом.

Глибинного розвитку проблематика шлюбної задоволеності набула в межах теорії прихильності, заснованої Дж. Боулбі [40]. У цьому контексті стосунки дорослих розглядаються як простір, де реалізується вітальна потреба у близькості та наявності «надійного об’єкта». Коли партнери формують безпечну прихильність, шлюб стає для них «надійною базою». Це відчуття безпеки дозволяє особистості бути більш відкритою до емпатійного досвіду партнера, не боючись власної вразливості. Натомість тривожний або уникаючий типи прихильності породжують хронічну невпевненість та

емоційну холодність, що суттєво знижує суб'єктивну якість спільного життя [40, 46].

Надійна емоційна база є результатом постійного підтвердження цінності партнера. Задоволеність шлюбом тут виступає не як статичний стан, а як наслідок безперервної емоційної взаємодії. Саме емпатія дозволяє партнерам залишатися емоційно доступними та чутливими до потреб одне одного, перетворюючи стосунки на простір взаємної підтримки. Варто додати, що здатність підтримувати такий безпечний зв'язок значною мірою залежить від внутрішнього локусу контролю [50]. Коли людина бере на себе відповідальність за створення емоційного комфорту в парі, емпатія набуває дієвого характеру, зміцнюючи фундамент задоволеності.

Згідно з підходом Дж. Готтмана [43], шлюбна задоволеність суттєво залежить від стану так званого «емоційного банківського рахунку» – накопиченого запасу позитивних спільних переживань. Емпатія у цій моделі виступає «емоційним цементом». Вона дозволяє здійснювати «м'який початок» розмови навіть під час суперечок і підтримувати позитивну налаштованість у парі. Розвинена здатність до емоційного відгуку допомагає партнерам опрацьовувати негативні емоції, запобігаючи руйнівному впливу критики та захисної поведінки. Таким чином, задоволеність шлюбом потребує постійного підкріплення через акти емпатійного прийняття та щирої зацікавленості внутрішнім світом іншого [43, 45].

Інтеграційна модель Б. Карні та Т. Бредбері [46] розглядає задоволеність шлюбом як результат динамічної взаємодії когнітивних схем, афективних реакцій та звичних способів вирішення конфліктів. У межах цієї моделі емпатія виступає головним регулятором того, як ми сприймаємо партнера. Коли емпатійна здатність розвинена, вона стає бар'єром для деструктивних «атрибуцій» – тобто ми перестаємо приписувати діям партнера злі наміри. Це запобігає ескалації напруги: замість того, щоб бачити у втомі іншого «байдужість», емпатичний партнер бачить потребу в підтримці.

Варто зауважити, що успішність такої інтерпретації значною мірою залежить від рівня суб’єктивного контролю особистості [50]. Коли ми маємо внутрішній локус контролю, ми схильні брати на себе відповідальність за власні реакції та пошук конструктивних виходів із суперечок, що в синергії з емпатією робить шлюбну гармонію стабільнішою.

Значну увагу цій проблемі приділено і у вітчизняній психології. Зокрема, О. Гурова [8] визначає задоволеність шлюбом як складне емоційно-ціннісне утворення, що виявляється у стійкому позитивному ставленні до спільного майбутнього. У її дослідженнях підкреслюється, що саме емпатійність дозволяє подружжю транслювати взаємоповагу в щоденних дрібницях. Коли емпатія поєднується з інтернальністю, пара отримує здатність не просто «терпіти» обставини, а активно створювати простір благополуччя, де кожен відчуває свою значущість [8, 21].

Таким чином, задоволеність шлюбом виступає не випадковим везінням, а результатом глибокої психологічної роботи, в основі якої лежить здатність розуміти внутрішній світ іншого та готовність нести відповідальність за якість спільного життя.

Суб’єктивне відчуття щастя в шлюбі неможливе без інтерперсональної довіри – тієї самої психологічної впевненості у надійності та передбачуваності партнера. О. Блинова [2] зауважує, що саме довіра стає фундаментом для емоційної стабільності, дозволяючи парі проходити крізь кризи без страху втратити зв'язок. У свою чергу, Т. Бондар [3] підкреслює, що емоційна регуляція та довіра мінімізують тривожність, перетворюючи шлюб на «безпечний простір».

Когнітивно-мотиваційний аспект шлюбного благополуччя детально аналізує Л. Головенко [7]. Вона стверджує, що позитивне сприйняття партнера тримається не на випадкових емоціях, а на збігу життєвих цінностей та здатності до емпатійного розуміння. Саме емпатія стає тим інструментом, який робить комунікацію в парі ефективною, дозволяючи партнерам «чути» не лише слова, а й приховані потреби одне одного.

Варто пам’ятати, що чинники задоволеності шлюбом динамічно змінюються разом із розвитком сім'ї. Як зазначають Л. Котлова та І. Саух [16], якщо для молодих пар вирішальною часто є емоційна привабливість та пристрасть, то у зрілих стосунках на перший план виходять глибока повага, взаємопідтримка та спільний досвід подолання труднощів. Емпатія в цьому контексті виступає ресурсом, що допомагає адаптуватися до нових викликів на кожному етапі сімейного шляху [1, 16].

Психологічна гармонія в парі багато в чому залежить від вміння дотримуватися оптимальної дистанції. Т. Мельник [20] доводить, що задоволеність шлюбом прямо корелює зі здатністю партнерів поєднувати близькість із власною автономією. Справжня гармонія можлива лише за умови високої емпатійності обох сторін, коли кожен здатний ідентифікувати потреби іншого, але при цьому не «розчиняється» в партнері, зберігаючи власну індивідуальність. Саме такий баланс дозволяє стосункам залишатися живими та ресурсними протягом багатьох років.

У дослідженнях П. Амато [38] та Б. Карні [46] задоволеність шлюбом аналізується крізь призму соціально-стресового підходу. Автори доводять, що зовнішні кризи – чи то економічні негаразди, чи соціальна нестабільність – не мають фатального впливу на сім’ю, якщо партнери володіють навичками емоційної підтримки. У цьому процесі емпатія виступає головним механізмом «копінг-поведінки», дозволяючи зберігати близькість навіть тоді, коли світ навколо стає ворожим. Згідно з моделлю «вразливість-стрес-адаптація», саме здатність відчути стан партнера та конструктивно на нього відгукнутися визначає, чи зміцнить зовнішній тиск цей союз, чи призведе до його деградації [46].

Важливим аспектом нашого аналізу є гендерна специфіка переживання шлюбу. Як установила О. Підварко [25], жінки частіше пов'язують задоволеність стосунками з емоційною єдністю, глибиною саморозкриття та психологічною інтимністю. Для чоловіків же вагомішими можуть виступати функціональні аспекти: розподіл ролей та матеріальна стабільність. Проте,

попри ці відмінності, емпатійність партнера залишається універсальним предиктором щастя для обох сторін.

Висока емпатійна чутливість нівелює розбіжності в очікуваннях, оскільки дає кожному в парі головне – відчуття того, що його розуміють і цінують як особистість, а не лише як «виконавця ролі». Таким чином, емпатія виконує роль інтегративного чинника, який переводить шлюб із площини сухого «обміну послугами» на рівень глибокої міжособистісної єдності [22, 25].

Це підтверджує нашу основну ідею: емпатія – це не просто «додаток» до стосунків, а їхня імунна система, що забезпечує життєздатність сім'ї у найскладніші часи.

Особливе місце у розумінні подружньої гармонії посідає системний підхід В. Сатір [29]. Вона розглядала сім'ю як живий організм, де рівень щастя прямо залежить від того, як люди спілкуються та наскільки високою є їхня самооцінка. У «зрілій сім'ї», за Сатір, кожен партнер має право на відкрите вираження почуттів та емпатійний відгук. Тут задоволеність шлюбом – це не ідилія без конфліктів, а здатність системи гнучко адаптуватися до змін через чесний діалог. Коли партнери відчувають власну цінність, вони стають більш чутливими до потреб іншого, що створює фундамент для психологічного здоров'я всієї родини.

Цікаво, що суб'єктивне благополуччя пари значно менше залежить від об'єктивних обставин (грошей чи віку), ніж прийнято вважати. Згідно з аналітичними оглядами Г. Спаньєра [51], емоційна підтримка та гнучкість у прийнятті рішень є набагато потужнішими предикторами задоволеності, ніж рівень доходів чи соціальний статус. Високий рівень емпатії формує своєрідний «емоційний капітал» пари. Цей ресурс дозволяє партнерам залишатися стійкими навіть у періоди гострого зовнішнього стресу, оскільки емпатійний зв'язок працює як природний амортизатор, що нівелює деструктивні впливи та зміцнює взаємну довіру [46, 51].

Гуманістична концепція Е. Фромма [33] додає до цієї моделі важливий елемент – активний характер любові. Автор визначає емпатію як здатність розуміти внутрішній світ іншого без прагнення домінувати над ним. Проте Фромм підкреслює, що справжня близькість неможлива без відповідальності. Це ідеально перегукується з нашою ідеєю про локус контролю [50]: емпатія лише тоді стає творчою силою, коли вона підкріплена інтернальністю. Коли партнер не просто співчуває, а бере на себе відповідальність за якість стосунків, шлюб стає простором для особистісного зростання.

У межах сучасної позитивної психології, як зазначає О. Кокун [15], задоволеність шлюбом розглядається як центральний елемент суб'єктивного благополуччя. Це не просто відсутність сварок, а наявність глибокого сенсу та радості від того, що ви йдете по життю разом, підтримуючи «безпечну базу» для обох.

У науковому пошуку чинників, що визначають якість подружнього життя, дослідники виділяють цілу низку критичних параметрів. Це комунікативна компетентність (вміння слухати й бути почутим), емоційна регуляція (здатність не «вибухати» при першій нагоді), довіра та спільні цінності. Проте ядром емоційної взаємності незмінно залишається емпатія. Вона не просто впливає на задоволеність шлюбом, а виступає «фільтром», через який партнери сприймають дії одне одного.

Висока емпатійність дозволяє парі діяти превентивно: замість того, щоб доводити конфлікт до піку, партнери вчасно зчитують напруження і знижують його через підтримку. Завдяки емпатії щоденне спілкування перетворюється на автентичний діалог, який зберігає стійкість сім'ї навіть тоді, коли зовнішні обставини – стреси на роботі чи соціальна нестабільність – намагаються її розхитати [6, 34].

Сучасні підходи до вивчення шлюбної задоволеності можна умовно поділити на три основні моделі:

1. **Когнітивні (оцінні):** Тут задоволеність – це суха математика очікувань. Якщо реальність відповідає тому, що ми «нафантазували» собі перед весіллям, ми щасливі [15, 18].

2. **Емоційні (афективні):** У центрі уваги – баланс почуттів. Шлюб вважається успішним, якщо теплоти, прихильності та безпеки в ньому значно більше, ніж роздратування [17, 33].

3. **Інтерактивні (поведінкові):** Це модель щоденних «транзакцій». Задоволеність визначається пропорцією конструктивних кроків (підтримка, посмішка, допомога) до деструктивних дій. Як зазначає Дж. Готтман [43], стабільні пари мають чіткий баланс позитиву до негативу, де емпатія виступає головним інструментом підтримки цієї рівноваги.

Варто наголосити, що успішність реалізації будь-якої з цих моделей значною мірою залежить від рівня **суб'єктивного контролю** партнерів [50]. Емпатія дає змогу зрозуміти проблему, але лише внутрішній локус контролю (інтернальність) дає волю та відповідальність для її конструктивного вирішення. Коли партнер не просто відчуває біль іншого, а й усвідомлює, що саме його дії можуть змінити ситуацію на краще, шлюбна задоволеність набуває стабільного та зрілого характеру.

Для об'єктивізації показників шлюбного благополуччя ми спиралися на сучасні підходи до розуміння задоволеності шлюбом як складного суб'єктивного конструкту [13, 18]. Використання перевіреного діагностичного інструментарію, представленого у роботах Т. Кравченко [18] та М. Мушкевич [21], є методологічно доцільним, оскільки ці методики валідовані на сучасній українській вибірці. Вони враховують актуальні соціокультурні особливості сімейної взаємодії, де саме емпатійна підтримка та якість взаєморозуміння стають провідними критеріями успішності союзу.

Такий підхід дозволяє нам не просто зафіксувати рівень щастя в парі, а глибше проаналізувати динаміку стосунків. Ми отримуємо змогу виявити, як індивідуально-психологічні властивості партнерів – насамперед їхня емпатійність та рівень суб'єктивного контролю [50] – забезпечують стабільність подружнього союзу в умовах сучасних викликів. Це створює міцне підґрунтя для переходу від теоретичного аналізу до емпіричного вивчення того, як емпатія стає реальним чинником шлюбного благополуччя.

Проміжні висновки до підрозділу 1.2

Підсумовуючи результати теоретичного аналізу, зазначимо, що задоволеність шлюбом є складним інтегральним показником, який відображає якість емоційного, когнітивного та поведінкового благополуччя пари. Вона не є статичною характеристикою, а визначається динамічним балансом між суб'єктивними очікуваннями особистості та її реальним досвідом щоденної взаємодії.

Центральну роль у підтримці стабільного шлюбу відіграє емпатія, яка виступає фундаментом міжособистісної довіри та ефективної комунікації. Саме емпатійна компетентність дозволяє партнерам не лише розпізнавати потреби одне одного, а й створювати простір емоційної безпеки. Водночас ми констатуємо, що для тривалої гармонії емпатія має підкріплюватися внутрішнім локусом контролю, який трансформує пасивне співпереживання у свідому відповідальність за долю союзу. Таким чином, задоволеність шлюбом можна вважати об'єктивним маркером емоційної зрілості особистості та її здатності до побудови зрілих, конгруентних стосунків.

1.3 Взаємозв'язок емпатії та задоволеності шлюбом у сучасних дослідженнях

У сучасному науковому дискурсі емпатія перестає сприйматися як просто «додаткова» навичка – це, фактично, нервова система шлюбу, що визначає його життєздатність. Емпіричні дані останніх десятиліть підтверджують, що емоційна чутливість є головним предиктором того, чи залишиться пара разом під час кризи [12, 23, 34]. Емпатія виконує роль регулятора: вона дозволяє партнерам зчитувати навіть приховані сигнали тривоги чи втоми одне одного, забезпечуючи адекватний емоційний відгук. Це не лише створює психологічний комфорт, а й працює як «гальмо» для деструктивних афектів. Замість того, щоб відповідати агресією на роздратування партнера, емпатична людина здатна розпізнати за цією

емоцією втому чи страх, що веде до конструктивного вирішення конфлікту, а не до його ескалації [12, 44, 45].

Важливим вектором сучасних досліджень є вивчення не лише об’єктивної емпатійної здатності, а й так званої перцептивної емпатії – суб’єктивного відчуття партнера, що його справді розуміють. Як зазначають А. Шпилевська [37] та Дж. Готтман [43], задоволеність стосунками часто залежить не від того, наскільки емпатичною людина є «за тестом», а від того, чи зчитує партнер її дії як прояв підтримки. Тобто щастя в шлюбі формується у просторі взаємного сприйняття: емпатія стає інструментом, який підтверджує надійність емоційного зв’язку та значущість кожного в парі.

Особливе значення має інтеграція емпатії з вольовими характеристиками особистості. Згідно з дослідженнями М. Мушкевич [21], емпатійний відгук стає найбільш ефективним, коли він підсилюється внутрішнім локусом контролю партнерів [50]. Інтернальність дозволяє перевести емоційний резонанс у площину реальних дій. Коли людина не просто відчуває стан іншого, а й усвідомлює свою відповідальність за клімат у сім’ї, емпатія набуває характеру дієвої турботи. Це дозволяє парі накопичувати «емоційний капітал», який стає надійним ресурсом стійкості до стресів та забезпечує стабільно високий рівень задоволеності шлюбом незалежно від стажу спільного життя [44-45; 50].

Подібні результати отримали Б. Карні та Т. Бредбері [46], які у своїй моделі якості стосунків довели, що емпатія виступає потужним модератором зв’язку між комунікацією та задоволеність шлюбом. Коли партнери здатні сприймати почуття одне одного з глибоким розумінням, навіть гострі конфліктні ситуації не призводять до різкого зниження рівня щастя. Емпатійний відгук дозволяє парі зберігати конструктивність там, де інші переходять на взаємні звинувачення.

В українських емпіричних дослідженнях також підтверджено наявність тісного кореляційного зв’язку між рівнем емпатійності та оцінкою благополуччя в сім'ї. Зокрема, Н. Ільїна [12] встановила, що партнери з

високим рівнем емоційної емпатії повідомляють про значно більшу задоволеність шлюбом, ніж ті, хто має низькі показники чутливості.

Варто наголосити, що цей зв'язок стає ще міцнішим, якщо партнери мають розвинений внутрішній локус контролю [50]. Як зазначає М. Мушкевич [21], інтернальність допомагає парі не просто «відчувати» проблеми, а активно і відповідально їх вирішувати. Таким чином, емпатія забезпечує емоційне розуміння, а суб'єктивний контроль гарантує, що це розуміння перетвориться на реальні дії для збереження шлюбу. Це поєднання робить подружню систему стійкою до будь-яких зовнішніх потрясінь.

Важливим вектором нашого аналізу є вивчення емпатії крізь призму соціально-психологічної адаптації особистості в подружжі. Згідно з підходом К. Роджерса та Р. Даймонд [19], успішна адаптація у стосунках неможлива без високого рівня прийняття іншої людини та емоційного комфорту. Ці показники є фундаментальними для шлюбної задоволеності, оскільки вони відображають здатність партнера не лише «терпіти» відмінності іншого, а й інтегрувати їх у спільне життя без внутрішнього напруження.

Емпатійна компетентність у цьому контексті виступає головним механізмом, що забезпечує гнучкість адаптаційних процесів. Коли в парі розвинена здатність до емпатійного відгуку, рівень соціально-психологічної адаптації значно зростає, оскільки партнери сприймають одне одного як надійну підтримку, а не як джерело оцінювання чи критики. Використання діагностичного комплексу, що включає оцінку рівнів адаптованості, прийняття та емоційного комфорту [19], дозволяє нам об'єктивувати зв'язок між внутрішньою чутливістю особистості та її реальним самопочуттям у межах сімейної системи.

Крім того, методика соціально-психологічної адаптації підкріплює наше дослідження параметром інтернальності. Це дозволяє простежити, як здатність брати на себе відповідальність за якість стосунків (внутрішній локус контролю) корелює з емпатійним прийняттям партнера. Такий комплексний погляд допомагає уникнути «наукової води» та зосередитися на

конкретних механізмах, що роблять шлюб життєздатним: від здатності відчути біль іншого до готовності активно змінювати клімат у родині на краще [19, 50].

О. Кочубейник [17] розглядає емпатію як ключовий психологічний механізм підтримання гармонії, оскільки вона посилює емоційний резонанс і фактично ліквідує ризик відчуження між партнерами. Високий рівень емпатійності створює в парі атмосферу «емоційної безпеки», де кожен почувається почутим і прийнятим. Це не лише допомагає долати поточні труднощі, а й закладає фундамент для довготривалого розвитку сім'ї. Тут емпатія виступає одночасно і як інструмент пізнання партнера, і як запобіжник, що дозволяє зберегти власну цілісність у межах діади.

Цікавим є спостереження О. Гурової [8] щодо ролі емпатійного розуміння як компенсатора негативних емоцій. Дослідниця влучно зазначає:

«Там, де є емпатія – з’являється терпіння, а де немає – виникає спотворене сприйняття намірів партнера» [8, 60].

Саме емпатія дозволяє уникати помилкових інтерпретацій поведінки іншого, підтримуючи відкриту комунікацію навіть тоді, коли партнери переживають втому чи стрес.

У межах нейропсихологічного підходу, представленого в працях С. Барон-Коена [39], емпатія та задоволеність шлюбом пояснюються через механізми емоційної синхронності. Доведено, що у гармонійних парах спостерігається інтенсивна активація нейронних структур (системи «дзеркальних нейронів»), відповідальних за передбачення емоцій партнера. Це біологічне підґрунтя повністю узгоджується з даними психологічних експериментів: емпатичні люди об'єктивно частіше повідомляють про високу шлюбну задоволеність, оскільки їхній мозок «налаштований» на резонанс із близькою людиною [43, 45].

Емпіричні дослідження якості стосунків [46] показують, що когнітивна та афективна емпатія пояснюють значну частку дисперсії показника шлюбної задоволеності. Вміння слухати, проявляти турботу та поважати автономію

іншого виявляються значно важливішими для стабільності союзу, ніж соціально-економічний статус чи вік партнерів.

Згідно з інтеграційною моделлю Б. Карні та Т. Бредбері [46], емпатія допомагає парі адаптуватися до життєвих змін, працюючи як «буфер» під час конфліктів. Вона опосередковує зв’язок між зовнішніми стресорами (фінансовими труднощами, кар'єрними кризами) та внутрішнім відчуттям щастя. Завдяки емпатійному реагуванню партнери здатні підтримувати високу якість стосунків навіть за умов об’єктивного зростання тиску на сімейну систему. А поєднання цієї чутливості з внутрішнім локусом контролю [50] гарантує, що емпатія перетвориться на дієву відповідальність за спільне майбутнє.

У межах позитивної психології емпатія розглядається як один із ключових предикторів благополуччя пари. Здатність до «емпатійної жертви» – готовність поступитися власними миттєвими інтересами заради емоційного комфорту партнера – суттєво підвищує рівень задоволеності взаєминами [42, 45]. Такий просоціальний акт, зумовлений високим рівнем емпатійного занепокоєння, сприймається не як особистісна втрата, а як значуща інвестиція у зміцнення емоційної близькості. Це сприяє накопиченню позитивного афекту в парі та формуванню стійкого відчуття взаємної підтримки, що є критично важливим для якості шлюбного союзу в довгостроковій перспективі.

У вітчизняних дослідженнях О. Волошок [6] та О. Писаренко [24] показано, що емпатія у подружжі прямо корелює з інтенсивністю відкритої комунікації та частотою використання кооперативних стратегій вирішення конфліктів. Високий рівень емпатійності виявляється у більшій готовності партнерів до прощення та активного емоційного залучення в спільне життя, що зміцнює міжособистісну довіру. Завдяки здатності до співпереживання партнери стають більш чутливими до потреб одне одного, що дозволяє превентивно нівелювати напруження. Розвинена емпатійна компетентність перетворює конфліктні ситуації на ресурс для подальшого зближення, а не на інструмент руйнації [6, 24].

Психологічні механізми впливу емпатії на задоволеність шлюбом можна розкрити через три основні моделі:

- Афективно-регуляційна модель: пояснює, як емпатія допомагає партнерам «контейнувати» емоційне напруження, сприяючи накопиченню позитивного афекту та зниженню загального рівня конфліктності [45].
- Когнітивно-оціночна модель: акцентує увагу на тому, що глибоке розуміння мотивів партнера запобігає «фундаментальній помилці атрибуції» – спотвореному тлумаченню його поведінки [34, 41]. Це дозволяє зберігати довіру навіть у гострих ситуаціях.
- Комунікативна модель: підкреслює роль емпатії у забезпеченні якісного зворотного зв'язку та побудові автентичного діалогу, де кожен із подружжя почувається почутим і значущим [24].

Варто додати, що ці механізми працюють найбільш ефективно за умови високого рівня суб'єктивного контролю [50]. Коли емпатійне розуміння підкріплюється внутрішньою відповідальністю, партнери не просто відчувають стан іншого, а й активно спрямовують свої зусилля на стабілізацію та розвиток стосунків.

Серед новітніх прикладних досліджень особливої уваги заслуговують результати програм підготовки молодят. Доведено, що успішність таких інтервенцій безпосередньо залежить від рівня розвитку емпатійної чутливості партнерів. У пар, які практикували техніки «емпатійного слухання», показники задоволеності шлюбом у довгостроковій перспективі виявилися значно вищими порівняно з тими, хто ігнорував емоційний складник взаємодії [43].

Т. Кравченко [18] додатково встановила, що в молодих сім'ях із високим рівнем емпатії задоволеність стосунками тісно пов'язана з емоційною стабільністю. Натомість у парах із дефіцитом емпатії на перший план виходять функціональні аспекти: розподіл ролей та матеріальні чинники. Таким чином, емпатія поступово трансформує саму структуру потреб подружжя, зміщуючи пріоритети від зовнішніх критеріїв успішності до глибинних внутрішньо-емоційних аспектів взаємодії.

Сучасні моделі емоційної взаємодії вказують на те, що емпатійне розуміння дозволяє підтримувати високий рівень довіри навіть у гострих конфліктних ситуаціях. Чим вищим є рівень емпатії, тим нижчою виявляється ймовірність виникнення взаємних звинувачень та захисної поведінки під час суперечок. Це забезпечує позитивне самопочуття обох членів подружжя та зміцнює психологічну стійкість сімейної системи [46].

Підсумки за результатами аналізу:

Узагальнення сучасних досліджень засвідчує, що емпатія має двояку дію у структурі подружньої взаємодії:

- Пряма дія: вона підвищує безпосереднє відчуття задоволеності шлюбом через надання емоційної підтримки та безумовного прийняття партнера.
- Опосередкована дія: вона виступає «буфером», мінімізуючи негативні наслідки конфліктів, стресів та втоми для цілісності родини [17, 46].

Недостатність емпатії, навпаки, зумовлює зростання емоційної дистанції та прогресуюче зниження рівня довіри. Це підтверджує фундаментальну тезу К. Роджерса [26, 27]: справжнє співпереживання неможливе без глибокого розуміння внутрішнього світу іншого, що і є запорукою гармонійної любові.

Сучасні тенденції у вивченні подружньої взаємодії акцентують увагу на емоційній зрілості особистості як фундаменті стабільних стосунків. О. Підварко [25] підкреслює, що саме емоційна зрілість забезпечує стійкість емпатійних реакцій у кризові періоди. Це запобігає переходу конфліктів у деструктивну фазу та рятує партнерів від емоційного вигорання.

Теоретичний аналіз засвідчив, що емпатія та задоволеність шлюбом перебувають у стані складної взаємодетермінації. Якщо емпатія виступає внутрішнім психологічним механізмом розуміння та прийняття партнера, то задоволеність шлюбом є результуючим інтегральним показником якості цієї взаємодії. Визначена нами багатокомпонентна структура емпатії за М.

Девісом [41] та характер задоволеності за Т. Кравченко [18] створюють необхідне теоретико-методологічне підґрунтя для нашого подальшого емпіричного дослідження.

Висновки до підрозділу 1.3

1. Емпатія як фундамент: Вона є одним із найвагоміших психологічних чинників шлюбної задоволеності, оскільки дозволяє партнерам виходити за межі власного егоцентризму.

2. Регулятивна функція: Емпатійна взаємодія підсилює довіру, підтримку та здатність до прощення, що суттєво зменшує загальний рівень конфліктності у подружжі.

3. Емпірична валідність: Дослідження в українській та зарубіжній психології доводять стійку позитивну кореляцію між рівнем емпатії та суб'єктивною оцінкою благополуччя шлюбу.

4. Прикладне значення: Розвиток емпатійної компетентності є ефективним засобом підвищення гармонії сімейних стосунків та гарантом їхньої довготривалої стабільності.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу психологічних особливостей емпатії та задоволеності шлюбом було зроблено такі висновки:

Емпатія як багатовимірний феномен. З’ясовано, що емпатія є складною інтегративною властивістю особистості, яка поєднує когнітивне розуміння (перспективне прийняття), емоційний резонанс та дієве співпереживання. Згідно з моделлю М. Девіса [41], емпатія забезпечує гнучкий баланс між інтелектуальною інтерпретацією стану партнера та емоційним залученням у взаємодію, що є критично важливим для стабільності подружнього союзу.

Задоволеність шлюбом як суб’єктивна категорія. Доведено, що задоволеність шлюбом виступає інтегральним показником якості подружніх взаємин, який відображає ступінь відповідності реального досвіду спільного життя очікуванням особистості. Вона детермінується не лише об’єктивними обставинами, а насамперед якістю емоційного зв’язку, рівнем довіри та відчуттям психологічної безпеки в межах сімейної системи [18, 21].

Емпатія як регулятор задоволеності. Встановлено, що емпатія виступає ключовим психологічним механізмом, який опосередковує зв'язок між комунікацією в парі та загальним благополуччям шлюбу. Вона виконує роль «буфера», що нівелює негативний вплив зовнішніх стресорів та внутрішніх конфліктів, запобігаючи деструктивним атрибуціям поведінки партнера та сприяючи збереженню емоційної близькості [43, 46].

Роль суб'єктивного контролю та адаптації. Теоретично обґрунтовано, що ефективність емпатійного відгуку суттєво підсилюється рівнем внутрішнього локусу контролю особистості [50] та її здатністю до соціально-психологічної адаптації [19]. Інтернальність дозволяє партнерам трансформувати емоційне співпереживання у свідому відповідальність за гармонізацію стосунків, що створює стійкий фундамент для довготривалої задоволеності шлюбом.

Перспективи дослідження. Визначено, що поєднання високої емпатійної компетентності з внутрішньою відповідальністю є оптимальною моделлю для забезпечення високої якості подружнього життя. Це створює необхідне підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення взаємозв'язку зазначених

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Мета, завдання, об’єкт, предмет і гіпотеза дослідження

Логіка нашого емпіричного пошуку безпосередньо випливає з результатів теоретичного аналізу, який засвідчив, що попри визнану роль емоційної чутливості у зміцненні шлюбу [23, 34], конкретні механізми її впливу на задоволеність стосунками в сучасних українських родинах потребують подальшого уточнення. Саме тому метою нашого дослідження ми визначили виявлення та теоретичне обґрунтування психологічних закономірностей зв’язку між багатовимірними показниками емпатії та рівнями задоволеності шлюбом у молодих парах, враховуючи при цьому роль локусу контролю як модератора цього процесу.

У межах поставленої мети об’єктом дослідження виступає подружня взаємодія як динамічна система міжособистісних стосунків, тоді як предметом є емпатія та локус контролю як ключові психологічні чинники, що визначають задоволеність шлюбом. Гіпотеза нашого дослідження ґрунтується на припущенні про існування прямого позитивного зв'язку між рівнем емпатії партнерів – за її когнітивним та афективним складниками – та їхнім суб'єктивним відчуттям задоволеності шлюбним союзом. При цьому ми вважаємо, що рівень суб’єктивного контролю особистості [50] виступає важливим модератором: висока інтернальність партнерів сприяє трансформації емпатійного резонансу в дієву підтримку, що зрештою підвищує загальну адаптованість пари та гармонійність їхньої взаємодії [19].

Реалізація дослідження передбачає послідовне вирішення низки наукових завдань. Спочатку ми зосередимося на обґрунтуванні та формуванні комплексної психодіагностичної програми, що включає валідний інструментарій для вимірювання емпатії за М. Девісом [41], задоволеності

шлюбом за авторською методикою М. Мушкевич та колег [21], а також локусу контролю та рівнів соціально-психологічної адаптації. Наступним етапом стане безпосереднє формування вибірки та проведення тестування, що дозволить нам здійснити кількісний та якісний аналіз профілів емпатійності у досліджуваних парах. Завершальний етап роботи присвячений застосуванню методів математичної статистики для перевірки виявлених кореляцій та розробці практичних рекомендацій щодо розвитку емпатійної компетентності як стратегічного ресурсу зміцнення молодої сім'ї.

2.2 Вибірка дослідження та етапи його проведення

Практична реалізація дослідження відбувалася протягом 2025 року. Базою для збору емпіричних даних стала громадська організація «Українське жіноцтво» (м. Запоріжжя), діяльність якої спрямована на підтримку інституту сім'ї та надання психологічної допомоги родинам у складних соціокультурних умовах. Вибір цієї установи дозволив залучити до опитування респондентів, які демонструють високу вмотивованість до самопізнання та зацікавленість у зміцненні внутрішньосімейних зв'язків.

Дослідницький процес був організований у три змістовні фази. На підготовчому етапі здійснювався ретельний теоретичний аналіз проблематики та розробка комплексної психодіагностичної програми, що охопила інструментарій для вимірювання емпатії, локусу контролю, адаптивності та задоволеності шлюбом [19, 21, 41, 50]. Основний етап був присвячений безпосередньому збору первинної інформації шляхом індивідуального та парного тестування із суворим дотриманням принципів конфіденційності. Завершальний аналітичний етап передбачав математичну обробку отриманих масивів даних та їхню якісну інтерпретацію в контексті висунутих гіпотез.

Загальну вибірку дослідження склали **60 осіб (30 подружніх пар)** віком від 25 до 50 років. Важливою умовою участі було перебування у

зареєстрованому шлюбі терміном не менше двох років, що забезпечує наявність сформованого досвіду спільного подолання кризових ситуацій. Соціальний портрет респондентів характеризується високим освітнім цензом (68% мають вищу освіту) та орієнтацією на виховання дітей, які є у 87% опитаних пар. Для глибшої диференціації впливу емпатії на якість стосунків ми розподілили учасників на три групи за критерієм стажу подружнього життя.

Таблиця 2.1 – Розподіл досліджуваних пар за стажем подружнього життя

Група	Стаж шлюбу	Кількість пар	Частка від вибірки (%)
A (Молодий шлюб)	до 5 років	10	33,3%
B (Середній шлюб)	6–15 років	12	40,0%
C (Зрілий шлюб)	понад 15 років	8	26,7%

Крім стандартизованих тестів, для уточнення соціально-демографічного контексту використовувалася авторська анкета (див. Додаток А). Обсяг сформованої вибірки та її однорідність визнані достатніми для проведення кореляційного аналізу та отримання статистично значущих результатів з рівнем достовірності $p < 0,05$, що узгоджується з методологічними вимогами до досліджень у сфері сімейної психології [30].

Етапи організації дослідження

1. Підготовчий етап (квітень 2025): теоретичний аналіз проблеми, підбір та апробація інструментарію, отримання дозволу від ГО «Українське жіноцтво», підготовка бланків та форм інформованої згоди (Додаток Г).

2. Польовий етап (березень – травень 2025): проведення тестування в умовах психологічного кабінету; забезпечення конфіденційності та анонімності; паралельне спостереження за особливостями невербальної комунікації партнерів.

3. Аналітичний етап (червень – липень 2025): первинна обробка даних, математико-статистичний аналіз за допомогою пакета SPSS Statistics v.27 (кореляція *r*-Пірсона, *t*-критерій Стьюдента).

4. Інтерпретаційний етап (серпень 2025): систематизація емпіричних даних, їх якісна інтерпретація та формулювання висновків.

2.3 Методики та діагностичний інструментарій

Для реалізації мети нашого дослідження було сформовано діагностичний комплекс, спрямований на багатовимірне вивчення емпатії, локусу контролю та їхнього впливу на суб'єктивне благополуччя пари. Вибір інструментарію ґрунтується на концепції системної детермінації подружньої взаємодії, де задоволеність шлюбом розглядається як результат складного поєднання індивідуально-психологічних властивостей партнерів та їхніх комунікативних навичок [21, 25].

Центральним інструментом для оцінки емоційної чутливості став «Індекс міжособистісної реактивності» (IRI) М. Девіса [41]. Ця методика дозволяє диференційовано підійти до вивчення емпатії, виокремлюючи її когнітивний компонент (перспективне прийняття) та афективні прояви (емпатійне занепокоєння та особистісний дистрес). Такий підхід є методологічно виправданим, оскільки дозволяє простежити, який саме тип емпатійного реагування стає вирішальним для підтримки стабільності стосунків у кризові періоди.

Оцінка якості подружніх взаємин здійснювалася за допомогою авторської методики задоволеності шлюбом М. Мушкевич, Р. Федоренко, Т. Дучимінської та Л. Магдисюк [21]. На відміну від закордонних аналогів, цей опитувальник розроблений та валідований на українській вибірці, що забезпечує коректність інтерпретації результатів у нашому соціокультурному контексті. Методика спрямована на виявлення інтегрального рівня благополуччя подружжя, а також дозволяє детально проаналізувати такі

аспекти, як рівень довіри, спільність інтересів та емоційна близькість між чоловіком і дружиною.

Для перевірки гіпотези про модераційну роль відповідальності ми інтегрували в пакет Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера [50]. Особливу увагу в межах нашого дослідження було приділено шкалі інтернальності в сімейних стосунках. Цей показник відображає переконання особистості в тому, що успіх її шлюбу є результатом її власних зусиль, а не наслідком випадкових обставин. Додатково, для вивчення адаптаційних можливостей пари, було використано Методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд [19], яка дозволяє оцінити рівень прийняття партнера та загальний емоційний комфорт у парі.

Завершальним елементом діагностичного пакету стала авторська анкета для збору соціально-демографічних показників (див. Додаток А), що дозволила врахувати стаж шлюбу, вік респондентів та наявність дітей. Весь обраний комплекс методик повністю відповідає сучасним вимогам до надійності та валідності психологічного інструментарію в дослідженнях сімейної сфери, що підтверджується працями О. Підварко [25] та Т. Тарасенко [30].

Індекс міжособистісної реактивності (Interpersonal Reactivity Index – IRI, M. Davis)

Для багатовимірного вимірювання емпатії у нашому дослідженні було обрано «Індекс міжособистісної реактивності» (Interpersonal Reactivity Index – IRI), розроблений М. Девісом [41]. Цей інструментарій на сьогодні є найбільш валідованим у світовій психологічній практиці, оскільки дозволяє відійти від спрощеного розуміння емпатії як єдиного конструкту та проаналізувати її як систему взаємопов'язаних когнітивних та афективних реакцій. У роботі використано україномовну версію опитувальника, яка пройшла ретельну психометричну перевірку та враховує актуальні вимоги до надійності діагностичних методів у вітчизняному науковому просторі [23].

Методика складається з 28 тверджень, які респонденти оцінюють за п’ятибальною шкалою – від повної незгоди до цілковитого підтвердження наявності певної реакції у власному досвіді. Діагностична цінність IRI полягає у розподілі результатів за чотирма автономними шкалами. Когнітивний аспект емпатії розкривається через шкалу «перспективного прийняття», що відображає здатність особистості свідомо приймати точку зору іншої людини, та шкалу «фантазії», яка фіксує схильність до ідентифікації з вигаданими персонажами. Афективний складник емпатії вимірюється через «емпатійне занепокоєння» (тепла реакція співчуття та турботи про іншого) та «особистісний дистрес», що вказує на рівень егоцентричної тривоги, яку людина відчуває при спостереженні за стражданнями партнера.

Висока надійність даного інструментарію підтверджується показниками внутрішньої узгодженості шкал (коефіцієнт α Кронбаха варіюється в межах 0,78-0,84) та стабільними результатами ретестової надійності на рівні r = 0,81 [41]. Такий рівень точності дозволяє нам використовувати IRI як надійне підґрунтя для подальшого кореляційного аналізу. Скорочений варіант інструкції та бланк відповідей, запропонований учасникам дослідження, представлено у Додатку Б.

Шкала задоволеності шлюбом

Для системної оцінки суб’єктивної якості подружніх взаємин ми обрали авторську методику діагностики задоволеності шлюбом, розроблену М. Мушкевич, Р. Федоренко, Т. Дучимінською та Л. Магдисюк [21]. Цей інструментарій є логічним центром нашого діагностичного пакету, оскільки він спеціально адаптований до соціокультурних реалій сучасної України та враховує актуальні трансформації інституту сім’ї. Методика дозволяє вийти за межі простої фіксації рівня щастя і проаналізувати структуру шлюбного благополуччя через низку доменів: від глибини емоційної близькості та довіри до ефективності щоденної комунікації та здатності до конструктивного подолання конфліктів.

Опитувальник містить систему тверджень, що відображають різні аспекти сімейного життя, включаючи узгодженість сімейних ролей, взаємну емоційну підтримку, прийняття особистості партнера та спільність життєвих цілей. Респонденти оцінюють кожне твердження за шестибальною шкалою Лікерта – від повної незгоди до цілковитої згоди з наведеним описом стосунків. Високий сумарний бал за цією методикою свідчить про стабільність шлюбного союзу та високу суб'єктивну оцінку якості міжособистісної взаємодії, тоді як низькі показники вказують на зони напруження та потенційні ризики дестабілізації пари. Психометрична надійність методики підтверджена високими показниками внутрішньої узгодженості α Кронбаха = 0,91) та стабільною ретестовою надійністю на рівні r = 0,88 [21]. Повний текст опитувальника та ключ до нього представлено у Додатку В.

Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК)

Для діагностики локусу контролю як провідного когнітивного регулятора подружньої взаємодії було обрано методику «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК), що ґрунтується на концепції Дж. Роттера [50]. Методологічним орієнтиром для застосування цього інструментарію в межах нашого дослідження став підхід О. Кокуна [15], який розглядає локус контролю як фундаментальну характеристику саморегуляції та життєстійкості особистості. Опитувальник дозволяє визначити ступінь готовності партнерів брати на себе відповідальність за події у сімейному житті, не перекладаючи провину на зовнішні обставини, випадкові чинники чи іншого члена подружжя.

У межах нашого наукового пошуку особлива увага приділялася показникам загальної інтернальності та інтернальності в галузі сімейних стосунків. Ми вважаємо, що саме ці параметри забезпечують психологічну стійкість пари, оскільки дозволяють партнерам сприймати труднощі не як непереборні перешкоди, а як завдання, що потребують спільного вирішення. Поєднання результатів за цією методикою з даними індексу міжособистісної

реактивності М. Девіса [41] дає змогу виявити цілісний механізм формування шлюбної задоволеності, де емпатія забезпечує розуміння, а інтернальність – відповідальність за результат. Математичне обґрунтування вибору даної методики та її релевантність для подальшого кореляційного аналізу базується на методологічних положеннях Т. Тарасенко [30] та О. Підварко [25]. Повний текст опитувальника та бланки для відповідей наведено у Додатку Г.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд)

Для завершення діагностичного профілю подружжя та оцінки реальної життєздатності стосунків у дослідженні було застосовано Методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд. Використання цього інструментарію у версії, запропонованій М. Лемаком та В. Петрище [19], дозволяє нам оцінити не лише рівень пристосованості особистості до партнерства, а й низку критично важливих для шлюбу параметрів: прийняття іншого, емоційний комфорт та прагнення до домінування чи підпорядкування.

Опитувальник складається з 101 твердження, які відображають різні аспекти соціальної взаємодії та самосприйняття. У контексті нашого дослідження особливої ваги набуває шкала «прийняття інших», яка тісно перегукується з когнітивним компонентом емпатії за М. Девісом [41]. Ми припускаємо, що висока емпатійність партнерів конвертується у вищий рівень емоційного комфорту в парі, що є безпосереднім індикатором успішної шлюбної адаптації.

Крім того, наявність у цій методиці показників інтернальності та ескапізму (втечі від проблем) дає змогу верифікувати результати, отримані за тестом Роттера [50], та забезпечує глибшу інтерпретацію того, як саме емпатійний відгук допомагає партнерам долати щоденні стреси. Методологічне обґрунтування використання даного комплексу та аналіз його валідності на вітчизняних вибірках представлено у працях О. Кокуна [15] та Т. Тарасенко [30]. Повний текст методики та алгоритм обробки результатів наведено у Додатку Д.

Допоміжні інструменти дослідження

Для отримання цілісної картини подружньої взаємодії, яка б не обмежувалася лише статистичними балами, ми доповнили діагностичний пакет низкою якісних інструментів. Першочергове значення мала авторська соціально-демографічна анкета (див. Додаток А), що дозволила зафіксувати об’єктивні параметри життєдіяльності пари: вік, точний стаж шлюбу, рівень освіти та наявність дітей. Ці дані стали основою для диференціації вибірки та аналізу кореляцій між життєвим досвідом та емпатійною компетентністю. Важливим складником нашого підходу став метод психологічного спостереження, за допомогою якого ми фіксували невербальні прояви емпатії, такі як мімічна експресія та дистанція між партнерами під час спілкування. Додаткову якісну інформацію ми отримали завдяки методу напівструктурованого опитування (див. Додаток Е), яка включає 8 відкритих питань, спрямованих на вивчення суб’єктивного сприйняття емпатійного зв’язку та розподілу відповідальності в парі. Використання такого комплексного підходу повністю відповідає сучасним вимогам до наукової достовірності психологічного дослідження сім’ї [30].

Етичні аспекти дослідження

Етичні норми забезпечувалися через письмову інформовану згоду розробленого зразка (Додаток Є), яка включала положення про добровільність участі, повну конфіденційність персональних даних та право респондента на відмову від тестування на будь-якому етапі роботи. Усі учасники були ознайомлені з метою дослідження та гарантією добровільності. Отримані дані використовувалися лише у наукових цілях, із дотриманням конфіденційності.

2.4 Процедура дослідження та методи статистичної обробки

Процедура нашого дослідження була організована таким чином, щоб забезпечити максимальну екологічність та щирість відповідей респондентів.

На базі громадської організації «Українське жіноцтво» ми проводили як індивідуальні, так і парні зустрічі, де кожному учаснику надавався чіткий інструктаж щодо заповнення діагностичного пакету. Основний акцент було зроблено на принципах повної анонімності та конфіденційності, що дозволило мінімізувати вплив чинника соціальної бажаності, особливо при оцінці задоволеності шлюбом. Кожна пара отримувала ідентичні набори методик, а час на їх заповнення не обмежувався, що сприяло спокійному та вдумливому аналізу власних станів і стосунків.

Математико-статистична обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася за допомогою сучасного програмного пакету SPSS Statistics 26.0 та табличного процесора Microsoft Excel. На першому етапі аналізу ми застосували методи описової статистики для обчислення середніх значень, стандартних відхилень та перевірки розподілу даних на нормальність. Оскільки вибірка та характер досліджуваних змінних вимагали високої точності, для перевірки головної гіпотези про зв’язок емпатії із задоволеністю шлюбом нами було обрано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s). Цей метод дозволяє виявити нелінійні зв’язки та є стійким до можливих викидів у даних, що особливо важливо при вивченні суб’єктивних оцінок стосунків.

Для перевірки модераційної ролі локусу контролю та порівняння показників у групах із різним стажем подружнього життя ми використали непараметричний *U*-критерій Манна-Вітні. Цей інструмент дозволив нам статистично обґрунтовано встановити відмінності в емпатійній взаємодії між молодими та зрілими парами. Крім того, для глибшого аналізу структури емпатії ми застосували процедуру стандартизації балів, що дозволило порівнювати різні за обсягом шкали методики IRI М. Девіса [41]. Усі статистичні висновки та рівні значущості в роботі приймалися при $p < 0,05$ та $p < 0,01$, що згідно з методологічними положеннями Т. Тарасенко [30] та О. Підварко [25] гарантує високу наукову достовірність отриманих результатів.

Надійність отриманих емпіричних даних була додатково підтверджена нами за допомогою процедури тест-ретесту з інтервалом у 14 днів на пілотній групі респондентів. Отримані коефіцієнти стабільності (r = 0,81 для показників емпатії та r = 0,86 для рівнів задоволеності шлюбом) свідчать про високу відтворюваність результатів та стійкість діагностичних шкал у часі.

Валідність результатів нашого дослідження забезпечується через багаторівневий контроль методологічних параметрів. Теоретична валідність ґрунтується на повній відповідності обраних методів фундаментальним науковим підходам до вивчення багатовимірної структури емпатії М. Девіса [41] та системному розумінню задоволеності шлюбом у працях М. Мушкевич та колег [21]. Конструктна валідність підтверджується через емпіричну верифікацію очікуваних зв’язків між емпатійним розумінням, локусом контролю та загальним рівнем емоційного комфорту в парі [19, 50].

Окрему увагу було приділено експертній валідності, яка підтримувалася шляхом систематичних консультацій із провідними фахівцями кафедри психології Запорізького національного університету. Це дозволило вчасно скоригувати процедуру тестування та забезпечити високу якість зібраного матеріалу в умовах роботи на базі громадської організації. Такий комплексний підхід до верифікації методологічного апарату гарантує об’єктивність, репрезентативність та наукову достовірність подальшого аналізу результатів, представленого у наступному розділі.

Висновки до розділу 2

1. Програма дослідження включає підготовчий, польовий, аналітичний та інтерпретаційний етапи, що відповідає стандартам наукової роботи.

2. Вибірка (60 осіб) є достатньою для виявлення статистично значущих кореляційних зв'язків.

3. Використання сучасного пакета SPSS Statistics v.27 забезпечує високу точність обробки даних.

РОЗДІЛ 3
АНАЛІЗ І ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 База, організація та загальні характеристики вибірки

Емпіричний етап нашого дослідження, спрямований на верифікацію ролі емпатії та локусу контролю у структурі шлюбної задоволеності, було реалізовано протягом березня–травня 2025 року. Базою для збору первинних даних виступила громадська організація «Українське жіноцтво» (м. Запоріжжя). Діяльність цієї організації зосереджена на наданні комплексної психосоціальної підтримки сім’ям, що опинилися у складних життєвих обставинах, що дозволило нам залучити до опитування респондентів із високим рівнем рефлексії та актуальним запитом на стабілізацію міжособистісних взаємин.

До вибірки дослідження увійшли 60 осіб (30 подружніх пар), що забезпечує необхідну репрезентативність для проведення кореляційного аналізу. Віковий діапазон респондентів становить 25–50 років, що охоплює різні стадії життєвого циклу сім'ї. Соціальний склад вибірки характеризується переважанням осіб із вищою освітою (68%), тоді як 32% мають середню спеціальну освіту. Переважна більшість подружніх пар (87%) виховують дітей, що є важливим контекстуальним чинником при аналізі емпатійної взаємодії. Гендерне співвідношення у вибірці є збалансованим і становить 50% жінок та 50% чоловіків.

Для глибшого розуміння динаміки стосунків ми розподілили респондентів на три групи за критерієм тривалості шлюбу (див. табл. 3.1). Такий розподіл дозволяє нам проаналізувати, як емпатійний потенціал трансформується від періоду первинної адаптації до етапу зрілих стосунків.

Таблиця 3.1 – Розподіл респондентів за стажем шлюбу

Група	Тривалість шлюбу	Кількість пар	Частка від вибірки, %
A	до 5 років	10	33 %
B	6 - 15 років	12	40 %
C	понад 15 років	8	27 %

Діагностика ключових змінних здійснювалася за допомогою обраного нами інструментарію: рівнів емпатії – за методикою IRI М. Девіса [41], та інтегрального показника задоволеності шлюбом – за авторською методикою М. Мушкевич та колег [21]. Результати, отримані за цими методиками, стали базою для подальшої статистичної обробки та перевірки висунутих гіпотез.

3.2 Аналіз рівнів емпатії у респондентів

Аналіз первинних результатів за методикою IRI М. Девіса продемонстрував, що більшість учасників дослідження (72%) мають середній та вище середнього рівні загальної емпатійності. Це свідчить про те, що вибірка, сформована на базі ГО «Українське жіноцтво», складається з осіб, схильних до рефлексії та емоційної відкритості. Усереднені показники за окремими компонентами емпатії представлено в таблиці 3.2

Таблиця 3.2 – Середні показники емпатії за компонентами (n = 60)

Компонент емпатії	M	SD	Мін.	Макс.
Перспективне прийняття	20,6	4,1	12	27
Фантазія	18,4	3,8	10	25
Емпатійне занепокоєння	21,9	4,6	13	29
Особистісний дистрес	17,2	3,5	9	25
Загальний показник емпатії	**78,1**	**9,4**	**61**	**98**

Отримані дані свідчать про те, що у вибірці найбільш вираженим є емпатійне занепокоєння (*M* = 21,9), що вказує на розвинену здатність партнерів до емоційного співпереживання та проявів теплоти. Найменш вираженим виявився особистісний дистрес (*M* = 17,2), що є позитивним показником, оскільки низький рівень дистресу сприяє збереженню об'єктивності в оцінці стану партнера без втрати власної емоційної стабільності.

Даний результат цілком узгоджується з теоретичними положеннями Н. Ільїної [12] щодо особливостей гендерної соціалізації. Жінки традиційно більше орієнтовані на міжособистісну чутливість та емоційну експресію, що відображається у їхній здатності до глибшого афективного резонансу. Водночас чоловічі показники (*M* = 74,8) також знаходяться в межах середньостатистичної норми, що вказує на їхню готовність до емпатійної взаємодії, хоча й у менш вираженій формі порівняно з жінками.

3.3 Аналіз рівня задоволеності шлюбом

Аналіз результатів за авторською методикою М. Мушкевич, Р. Федоренко та ін. [21] дозволив встановити рівні суб’єктивного благополуччя у подружніх парах залежно від тривалості їхнього спільного життя. Отримані дані демонструють динаміку задоволеності стосунками на різних етапах сімейного циклу (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3 – Середні показники задоволеності шлюбом (n = 60)

Група (стаж шлюбу)	M	SD	Мін.	Макс.
A (до 5 років)	82,4	7,1	68	95
B (6 – 15 років)	77,8	8,6	63	92
C (понад 15 років)	73,2	8,8	59	89

Результати свідчать про поступове зниження суб’єктивного рівня задоволеності шлюбом із роками спільного життя. Найвищі показники у

групі А (M = 82,4) цілком закономірно, пояснюються етапом «молодої сім'ї», для якого характерні високий рівень емоційної ідеалізації партнера, переважання позитивних очікувань та афективна насиченість взаємин.

Поступове зниження балів у групі С (M = 73,2) не обов'язково свідчить про глибоку деструкцію стосунків, проте вказує на явища сімейної рутинізації та проходження нормативних криз зрілого шлюбу. Це узгоджується з положеннями Т. Кравченко [18], яка зазначає, що з часом акцент у парі часто зміщується з емоційної підтримки на функціональні аспекти побуту та виховання дітей, що може знижувати суб'єктивне відчуття «шлюбного щастя» у тих партнерів, чиї емоційні потреби залишаються незадоволеними.

Щодо гендерного аспекту, жінки у нашій вибірці оцінюють задоволеність шлюбом дещо вище (M = 79,3), ніж чоловіки (M = 76,8). Однак за допомогою t-критерію Стьюдента було встановлено, що ця різниця є статистично незначущою ($p > 0,05$). Такий результат є важливим показником, оскільки він вказує на відносну емоційну узгодженість усередині опитаних пар. Чоловіки та жінки в цілому однаково сприймають якість свого союзу, що створює гарне підґрунтя для конструктивної взаємодії та подолання викликів стажу шлюбу.

3.4 Кореляційний зв'язок емпатії та задоволеності шлюбом

Для верифікації основної гіпотези нашого дослідження щодо наявності зв'язку між компонентами емпатії та суб'єктивним благополуччям подружжя було проведено кореляційний аналіз. З огляду на обсяг вибірки та характер розподілу даних, ми застосували коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s). Результати розрахунків представлено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4 – Кореляційні зв’язки між компонентами емпатії та задоволеністю шлюбом

Компонент емпатії	r	p
Перспективне прийняття (PT)	0,54	< 0,01
Фантазія (FS)	0,31	< 0,05
Емпатійне занепокоєння (EC)	0,49	< 0,01
Особистісний дистрес (PD)	- 0,27	< 0,05
Загальний показник емпатії	**0,63**	**< 0,01**

Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що загальний рівень емпатійності має прямий позитивний зв’язок середньої сили із задоволеністю шлюбом (r_s = 0,63; p < 0,01). Це свідчить про те, що здатність партнерів до розуміння та прийняття емоційних станів один одного є фундаментом стабільності та високої якості подружніх взаємин.

Найбільш значущим, на наш погляд, є те, що саме «перспективне прийняття» (r_s = 0,54) демонструє найтіснішій зв’язок із задоволеністю. Це доводить: для гармонії в парі когнітивне зусилля (здатність подивитися на ситуацію очима партнера) виявляється навіть вагомішим чинником, ніж безпосереднє емоційне співчуття. Саме інтелектуальна децентрація дозволяє партнерам уникати деструктивних оцінок поведінки один одного під час конфліктів.

Водночас виявлений негативний кореляційний зв’язок із особистісним дистресом (r_s = -0,27) вказує на те, що схильність до надмірного емоційного «зараження» тривогою партнера діє деструктивно. Високий рівень дистресу заважає конструктивній підтримці та може провокувати емоційне вигорання в парі. Як зазначає О. Підварко [25], нездатність розмежувати власні переживання та біль іншого призводить до зростання міжособистісної напруги та, як наслідок, зниження рівня загальної задоволеності шлюбом.

3.5 Порівняльна характеристика груп за стажем шлюбу

Для глибшого розуміння механізмів подружньої взаємодії ми провели порівняльний аналіз показників емпатії та задоволеності шлюбом залежно від стажу спільного життя респондентів. Результати цього аналізу дозволяють простежити, як змінюється роль емоційної чутливості в міру «дозрівання» сімейної системи. Усереднені дані та результати кореляційного аналізу для кожної групи представлено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5 – Динаміка взаємозв'язку емпатії та задоволеності залежно від стажу шлюбу

Група	Емпатія M ± SD	Задоволеність M ± SD	r(ЕМП–ЗШ)
A (до 5 р.)	82,7 ± 8,3	82,4 ± 7,1	0,69**
B (6–15 р.)	77,9 ± 9,1	77,8 ± 8,6	0,57**
C (> 15 р.)	73,4 ± 7,8	73,2 ± 8,8	0,49*

Примітка: *$p < 0,05$; **$p < 0,01$.

Отримані дані демонструють тенденцію до поступового зниження як абсолютного рівня емпатії, так і щільності її зв'язку із загальною задоволеністю шлюбом у міру збільшення стажу. Втім, навіть у групі «зрілих» пар (понад 15 років) цей зв'язок залишається статистично значущим (r_s = 0,49; p < 0,05), що підтверджує фундаментальну роль емоційної близькості на всіх етапах шлюбу. Поступове нівелювання ролі емпатії в групі **C** може бути пов'язане з посиленням впливу прагматичних чинників, таких як фінансова стабільність та спільність побуту, що узгоджується з висновками О. Підварко [25].

Емпіричні результати нашого дослідження повністю корелюють із гуманістичними підходами К. Роджерса [26, 27] та Е. Фромма [31], а також сучасними моделями емоційної взаємодії Дж. Готтмана [43] та Б. Карні [46]. У межах цих концепцій емпатія розглядається не просто як реакція, а як

ключова умова формування безпечної прихильності. Наші дані свідчать: партнери з вищою емпатійною чутливістю значно частіше обирають кооперативні стратегії під час конфліктів. Це пояснюється розвиненою здатністю до «перспективного прийняття» за М. Девісом [41], коли здатність подивитися на ситуацію очима іншого автоматично знижує рівень суб'єктивної агресії та запобігає деструктивним звинуваченням.

Особливо значущу роль емпатія відіграє в перші роки спільного життя (Група А, r_s = 0,69). На етапі становлення сімейної системи саме емоційна чутливість дозволяє парі успішно пройти період первинної адаптації та вибудувати надійний ціннісний фундамент. Практичний досвід фахівців ГО «Українське жіноцтво» у місті Запоріжжя, з яким ми ознайомилися під час дослідження, підтверджує: впровадження технік емпатійного слухання в молодих парах призводить до швидкого зниження емоційної напруги та суттєвого зростання рівня взаємної довіри в подружжі. Таким чином, емпатія виступає потужним «буфером», що захищає шлюб від негативного впливу щоденних стресорів.

3.6 Роль соціально-психологічної адаптації у структурі шлюбної взаємодії

Для того, щоб зрозуміти, як емпатія перетворюється на реальне відчуття комфорту, ми проаналізували показники за методикою К. Роджерса та Р. Даймонд. Ми виходили з припущення, що висока емпатійна чутливість безпосередньо корелює із здатністю до адаптації та прийняття партнера.

Результати кореляційного аналізу (за Спірменом) підтвердили цей зв’язок:

Емпатійне занепокоєння – Прийняття інших: r_s = 0,58 ($p < 0,01$). Перспективне прийняття – Емоційний комфорт: r_s = 0,52 ($p < 0,01$). Загальна адаптованість – Задоволеність шлюбом: r_s = 0,66 ($p < 0,01$).

Отримані дані свідчать, що адаптивність є тим самим «містком», через який емпатія впливає на задоволеність шлюбом. Пара, де партнери мають високий рівень емпатії, демонструє значно вищі показники «прийняття іншого» та нижчі бали за шкалою «ескапізму» (втечі від проблем). Це повністю узгоджується з підходом М. Лемака та В. Петрище [19], які розглядають адаптованість як здатність особистості до гармонійної інтеграції в міжособистісний простір без втрати власної ідентичності.

Особливо цікавим є зв'язок між локусом контролю та адаптивністю. Партнери-інтернали за Дж. Роттером [50] мають на 24% вищі показники емоційного комфорту в шлюбі. Це пояснюється тим, що людина, яка бере відповідальність за стосунки на себе, активніше використовує свій емпатійний потенціал для «підлаштування» під потреби партнера, що і забезпечує високу задоволеність шлюбом. Таким чином, адаптивність виступає як зовнішній прояв успішної емпатійної взаємодії.

3.7 Роль суб'єктивного контролю у забезпеченні шлюбної задоволеності

Для перевірки гіпотези про вплив відповідальності на якість сімейного життя ми проаналізували показники за методикою РСК Дж. Роттера [50]. Ми виходили з припущення, що інтернальність (внутрішній локус контролю) виступає потужним когнітивним регулятором, який дозволяє партнерам не просто «співчувати», а активно діяти задля покращення стосунків.

Результати аналізу продемонстрували, що у 64% респондентів переважає інтернальний локус контролю у сфері сімейних стосунків. Кореляційний аналіз (за Спірменом) виявив статистично значущі зв'язки:

Загальна інтернальність → Задоволеність шлюбом: $r_s = 0{,}48$ ($p < 0{,}01$).

Інтернальність у сімейних стосунках → Емпатійне занепокоєння: $r_s = 0{,}42$ ($p < 0{,}01$).

Отримані дані свідчать: партнери, які схильні брати відповідальність за успіхи та невдачі шлюбу на себе, мають вищі показники задоволеності стосунками. Це пояснюється тим, що інтернальний локус контролю перетворює емпатію з пасивного спостереження на активну підтримку. Якщо «екстернал» може співчувати, але чекати, що ситуація зміниться сама собою, то «інтернал» використовує своє розуміння стану партнера як сигнал до конкретних дій.

Як зазначає О. Кокун [15], високий рівень суб'єктивного контролю забезпечує психологічну стійкість пари в умовах зовнішніх криз (що є надзвичайно актуальним для підопічних ГО «Українське жіноцтво» у м. Запоріжжя). У поєднанні з високою емпатією, інтернальність створює тип взаємодії, де кожен партнер відчуває себе «архітектором» спільного щастя. Це підтверджує наші висновки про те, що саме поєднання емоційної чутливості та усвідомленої відповідальності є запорукою тривалого та стабільного шлюбу, що повністю узгоджується з методологічними підходами Т. Тарасенко [30].

3.8 Обговорення результатів у контексті теоретичних положень

На основі результатів дослідження нами було розроблено рекомендації для сімейних консультантів та подружніх пар:

1. Розвиток когнітивної емпатії: парам рекомендується практика «обміну ролями» під час обговорення суперечливих питань. Це стимулює «перспективне прийняття», яке, за нашими даними, є найсильнішим предиктором задоволеності шлюбом.

2. Профілактика особистісного дистресу: важливо навчати партнерів розрізняти співчуття (турботу про іншого) та емоційне злиття (власне страждання). Високий дистрес корелює з низькою задоволеністю, тому розвиток навичок емоційної саморегуляції є необхідним.

3. Емпатійне підтвердження: впровадження технік активного слухання, де акцент робиться не на розв'язанні проблеми, а на валідації (підтвердженні) почуттів партнера.

Висновки до розділу 3

1. У досліджуваних подружніх пар переважає середній і вищий за середній рівні емпатійності, що свідчить про наявність ресурсу для побудови глибоких емоційних зв’язків.

2. Суб’єктивний рівень задоволеності шлюбом має тенденцію до поступового зниження зі збільшенням стажу спільного життя, проте у більшості респондентів він залишається в межах середніх та високих значень.

3. Між інтегральним показником емпатійності та задоволеністю шлюбом виявлено стійкий позитивний зв’язок середньої сили (r = 0,63; p < 0,01), що підтверджує регулятивну роль емпатії у шлюбі.

4. Найбільш вагомим когнітивним предиктором шлюбного благополуччя встановлено «перспективне прийняття», тоді як «особистісний дистрес» виступає фактором емоційної дестабілізації пари.

5. Розвиток емпатійної компетентності та навичок емоційної саморегуляції є ефективним засобом профілактики сімейних криз та стабілізації подружніх стосунків.

ВИСНОВКИ

У ході нашого дослідження ми не просто підтвердили сухі статистичні гіпотези, а виявили живу механіку того, як емоційна чутливість та відповідальність тримають шлюб «на плаву» навіть у складні часи. Отримані результати дозволяють сформулювати такі підсумки:

- Емпатія – це фундамент, а не просто бонус. Теоретичний аналіз та результати опитування 60 осіб (30 пар) на базі ГО «Українське жіноцтво» довели, що емпатія є складним когнітивно-афективним конструктом. Вона не обмежується лише співчуттям, а включає здатність інтелектуально стати на позицію іншого.
- Зв'язок емпатії та щастя є прямим і доведеним. Ми встановили статистично значущий зв’язок середньої сили (r_s = 0,63; p < 0,01) між загальним рівнем емпатії та задоволеністю шлюбом. Найважливішим відкриттям стало те, що саме перспективне прийняття (здатність зрозуміти логіку партнера) корелює із задоволеністю сильніше, ніж просте емоційне занепокоєння.
- Гендерний та часовий аспекти. Дослідження підтвердило, що жінки мають вищий рівень емпатії (M = 81,4), ніж чоловіки (M = 74,8), що пояснюється особливостями соціалізації. Водночас ми побачили «криву задоволеності»: з роками (понад 15 років шлюбу) і емпатія, і задоволеність дещо знижуються, проте емоційна близькість залишається головним чинником стабільності навіть у «зрілих» пар.
- Локус контролю як двигун змін. Ми довели, що емпатія працює ефективно лише тоді, коли вона підкріплена внутрішньою відповідальністю. Партнери-інтернали, які вважають себе авторами своїх стосунків, використовують свій емпатійний потенціал для реальної підтримки, що на 24% підвищує загальний емоційний комфорт у парі.

– Адаптивність – результат емпатійної праці. Висока емпатія безпосередньо веде до кращої адаптивності (r_S = 0,66). Пари з розвиненою емпатією демонструють вищий рівень «прийняття іншого» та значно рідше використовують деструктивні стратегії (ескапізм, агресію), що робить їхню сімейну систему життєздатною у кризових умовах Запорізького регіону.

Практичні рекомендації

Результати дослідження, проведеного на базі ГО «Українське жіноцтво» (м. Запоріжжя), дозволяють сформулювати прикладні поради для фахівців допоміжних професій та безпосередньо для подружніх пар.

Для сімейних психологів та соціальних консультантів:

– Фокус на когнітивній децентрації. У корекційній роботі варто робити акцент не лише на «відчуванні» партнера, а й на навчанні технікам перспективного прийняття. Це допомагає парам раціонально аналізувати позицію іншого, що є особливо ефективним для зниження рівня агресії під час конфліктів.

– Інтеграція локусу контролю. Рекомендується впроваджувати в консультування блоки з формування інтернальності (внутрішньої відповідальності). Психолог має підводити партнерів до усвідомлення того, що клімат у сім'ї – це результат їхніх зусиль, а не «випадковість» чи «провина партнера».

– Профілактика емоційного злиття. Фахівцям слід навчати пари розрізняти конструктивне співпереживання та особистісний дистрес. Важливо допомогти партнерам вибудувати такі кордони, за яких вони можуть підтримувати один одного, не «тонучи» в емоціях іншого.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байда С. П. Соціально-психологічні особливості задоволеності шлюбом у молодих родин. *Габітус*. 2023. Вип. 47. С. 112 – 118.
2. Блинова О. Є. Соціальна психологія особистості : навч. посібник. Херсон : Гельветика, 2020. 312 с.
3. Бондар Т. І. Емоційна регуляція як чинник сімейної задоволеності. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 12, вип. 39. С. 42 – 49.
4. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. *Правничий вісник Університету «КРОК».* 2016. Вип. 24. С. 221 – 228.
5. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей : монографія. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2012. 340 с.
6. Волошок О. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник ХДУ*. 2019. № 3. С. 122 – 128.
7. Головенко Л. І. Мотиваційні та когнітивні аспекти шлюбної адаптації. *Науковий вісник ХДУ*. 2018. № 1. С. 94 – 101.
8. Гурова О. В. Психологічні чинники стабільності подружніх стосунків. *Психологічні перспективи*. 2019. № 33. С. 56 – 63.
9. Довбня Т., Кочубейник О. Опитувальник «Індекс міжособистісної реактивності» (IRI) М. Девіса. *Соціальна психологія*. 2004. № 6. С. 136 – 145.
10. Зуєва І. О. Емоційна компетентність як детермінанта міжособистісних стосунків. *Вісник ХНПУ*. 2020. Вип. 62. С. 47 – 52.
11. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих парах. *Вісник НАДПСУ*. 2012. С. 1 – 12.
12. Ільїна Н. В. Психологічні особливості подружніх взаємин залежно від рівня емпатії. *Практична психологія*. 2020. № 6. С. 21 – 27.

13. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології*. 2012. Вип. 17. С. 114 – 120.

14. Коваль Н. В. Емпатія й толерантність у сімейному спілкуванні. *Вісник КНУ.* Серія «Психологія». 2021. № 2. С. 57 – 66.

15. Кокун О. М. Психологія суб'єктивного благополуччя особистості : посібник. Київ : Талком, 2017. 154 с .

16. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом. *Науковий вісник ХДУ*. 2019. Вип. 1. С. 223 – 228.

17. Кочубейник О. М. Психологічні закономірності розвитку емпатії у сімейній взаємодії. *Психологічні перспективи*. 2021. № 38. С. 82 – 90.

18. Кравченко Т. В. Психологічні особливості задоволеності шлюбом у молодих сім'ях. *Психологічний часопис*. 2020. Т. 6, № 3. С. 64 – 72.

19. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики : навч. посібник. Ужгород : Вид-во О. Гаркуші, 2011. 616 с.

20. Мельник Т. Ю. Психологічна гармонія і задоволеність шлюбом. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 56. С. 110 – 123.

21. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П. та ін. Психологія молодої сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 440 с.

22. Найдьонова Л. А. Психологія інтимних стосунків : навчальний посібник. Київ : Міленіум, 2010. 240 с.

23. Осадько О. Ю. Психологія сімейного благополуччя : монографія. Київ : Каравела, 2020. 256 с.

24. Писаренко О. Ю. Психологічні умови формування довіри у подружжі. *Вісник ОНУ*. 2018. № 23. С. 110 – 117.

25. Підварко О. М. Гендерні особливості емоційної взаємодії у шлюбі. *Психологічний журнал*. 2020. № 4. С. 97 – 104.

26. Роджерс К. Шлюб і його альтернативи. Позитивна психологія сімейних відносин. Київ, 2006. 320 с.

27. Роджерс К. Р. Становлення особистості: погляд на психотерапію. Київ : Основи, 2019. 464 с.

28. Салтовська С. П. Чинники задоволеності шлюбом у період нормативної кризи сім'ї. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 143 – 148.

29. Сатір В. Психотерапія сім'ї. Київ : Основи, 2016. 384 с.

30. Тарасенко В. В. Математичні методи в психології : навч. посібник. Київ : Академвидав, 2011. 208 с.

31. Терлецька Л. Г. Психологія сімейних взаємин : навч. посібник. Київ : Слово, 2021. 232 с.

32. Федоренко Р. П. Вплив сексуального профілю партнерів на благополуччя взаємин. *Вісник ОНУ*. 2012. Т. 17. С. 433 – 438.

33. Фромм Е. Мистецтво любові. Харків : КСД, 2017. – 192 с.

34. Хавула Р. М. Психологічні особливості подружньої сумісності. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2012. Вип. 3. С. 258 – 267.

35. Хохлова Л. О. Емпатія як складова психологічної готовності до шлюбу. *Науковий вісник ХДУ*. 2017. Вип. 4. С. 88 – 93.

36. Шевчук Ю. С. Подружня сумісність сучасних сімейних пар. *Психологія: реальність і перспективи*. 2013. Вип. 1. С. 128 – 131.

37. Шпилевська А. А. Статево-рольова диференціація як фактор задоволеності шлюбом. *Вісник ДНУ*. 2014. Т. 22. С. 97 – 107.

38. Amato P. R. Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*. 2010. Vol. 72, no. 3. P. 650 – 666.

39. Baron-Cohen S. The Science of Evil: On Empathy and the Origins of Cruelty. London : Penguin Books, 2011. 256 p.

40. Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment. London : Routledge, 1988. 180 p.

41. Davis M. H. Measuring individual differences in empathy. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. Vol. 44, no. 1. P. 113 – 126.

42. Diener E. et al. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. № 49. С. 71 – 75.

43. Gottman J. M., Silver N. The Seven Principles for Making Marriage Work. New York : *Harmony Books*, 2015. – 320 p.

44. Greeff A. P. Characteristics of families that function well. *Journal of Family*. 2000. Issue 21(8). P. 948 – 962.

45. Kamp Dush C. M. et al. Marital Happiness and Psychological *Well-Being. AAPS J.* 2004. Vol. 6. P. 234 – 270.

46. Karney B. R., Bradbury T. N. The longitudinal course of marital quality and stability. *Psychological Bulletin*. 1995. Vol. 118, no. 1. P. 3 – 34.

47. Pavot W., Diener E. Review of the Satisfaction with Life *Scale. Psychological Assessment.* 1993. № 5. – P. 164 – 172 .

48. Proulx C. M. et al. Marital quality and personal well-being. *Journal of Marriage and Family.* 2007. Vol. 69. P. 576 – 593.

49. Rogers C. R. On Becoming a Person. *Boston : Houghton Mifflin*, 1961. 420 p.

50. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs. 1966. Vol. 80, no. 1. P. 1 – 28.

51. Spanier G. B., Lewis R. A. Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and Family*. 1980. Vol. 42, no. 4. P. 825 – 839.

ДОДАТКИ

Додаток А
Анкета для збору соціально-демографічних та психологічних даних учасників дослідження

Мета: збір інформації для виявлення зв’язку соціально-демографічних характеристик, рівня емоційної підтримки, комунікації та конфліктності з емпатією й задоволеністю шлюбом.

Інструкція:

Будь ласка, укажіть або позначте варіант, що найбільше відповідає вашій ситуації.

Анкетування анонімне, відповіді використовуються тільки у узагальненому вигляді.

І. Соціально-демографічна інформація

1. Стать: ☐ чоловіча ☐ жіноча

2. Вік: _____ років

3. Рівень освіти: ☐ середня ☐ спеціальна ☐ вища ☐ інше _____

4. Професія / рід занять: _____

5. Стаж перебування у шлюбі: _____ років

6. Кількість шлюбів: ☐ перший ☐ другий ☐ третій і більше

7. Кількість дітей: ☐ немає ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 і більше

8. Тип населеного пункту: ☐ місто ☐ село

9. Склад сім’ї: ☐ подружжя ☐ подружжя з дітьми ☐ розширена (з родичами)

10. Рівень матеріального забезпечення: ☐ високий ☐ середній ☐ нижчий за с
ередній

ІІ. Емоційна підтримка та комунікація у подружжі

11. Наскільки часто ваш партнер вислуховує вас уважно, коли вам важко? (поставте оцінку від 1 до 5: 1 – ніколи, 5 – завжди) → _____

12. Чи виражає партнер до вас тепло, турботу й підтримку?

☐ завжди ☐ часто ☐ іноді ☐ рідко ☐ ніколи

13. Як часто ви самі цікавитеся емоційним станом партнера?

☐ щодня ☐ кілька разів на тиждень ☐ рідко ☐ майже ніколи

14. Чи говорите ви один одному про свої почуття та переживання?

☐ так, ми відверті у всьому ☐ частково ☐ рідко ділимося ☐ ніколи

15. Як часто ви займаєтеся спільними діями (спільні справи, дозвілля)?

☐ щодня ☐ декілька разів на тиждень ☐ рідко

16. Наскільки ви задоволені рівнем підтримки з боку партнера? (1–10 балів) → _____

ІІІ. Сімейна конфліктність та стрес

17. Як часто ви лаєтесь або маєте серйозні сварки з партнером?

☐ дуже часто ☐ іноді ☐ рідко ☐ майже ніколи

18. Як ви зазвичай поводитесь під час конфлікту? (можна кілька варіантів)

☐ намагаюся вислухати партнера ☐ емоційно реагую ☐ уникаю розмови ☐ йду на компроміс

19. Після конфлікту ви зазвичай …

☐ обговорюєте ситуацію та миритеся ☐ замовчуєте проблему ☐ кидаєте слова в гніві ☐ звертаєтесь до сторонніх

20. Як ви оцінюєте загальний рівень емоційного напруження у сім’ї?

☐ дуже високий ☐ помірний ☐ низький

21. Чи має місце фізична або психологічна агресія в сім’ї?

☐ ніколи ☐ іноді словесна ☐ іноді фізична ☐ часто

22. Як ви зазвичай розв’язуєте конфлікт?

☐ спільно знаходимо компроміс ☐ кожен залишається при своїй думці

☐ уникаємо обговорення

23. Чи звертались ви до психолога або консультанта з цими питаннями?

☐ так ☐ ні ☐ планую

IV. Суб'єктивне сприйняття шлюбу

24. Оцініть, наскільки ви задоволені своїм шлюбом (1 – зовсім не задоволений, 10 – цілком задоволений): → _____

25. Як ви оцінюєте взаєморозуміння з партнером:

☐ повне взаєморозуміння ☐ часом виникають непорозуміння

☐ часті конфлікти

26. На вашу думку, чим визначається щасливий шлюб? (оберіть до трьох варіантів)

☐ довірою ☐ любов'ю ☐ емпатією ☐ терпінням

☐ матеріальним добробутом ☐ дітьми ☐ інше _____

27. Як бистро ви й партнер примиряєтесь після сварки:

☐ за годину ☐ протягом дня ☐ через кілька днів

☐ рідко миримося повністю

28. Наскільки ви довіряєте своєму партнеру (1–10 балів): → _____

29. Чи відчуваєте ви, що партнер емпатійно ставиться до вас – розуміє без слів?

☐ так, часто ☐ рідко ☐ майже ніколи

30. Якою є загальна атмосфера у вашій сім'ї:

☐ тепла та підтримувальна ☐ нейтральна ☐ напружена

Дякуємо за щирі відповіді!

Підпис (не обов'язково): _____ Дата: _____

Додаток Б

Методика «Індекс реактивності емпатії»

(Interpersonal Reactivity Index – IRI, Mark H. Davis)

Загальна інформація

Методика створена американським психологом **Mark H. Davis** у 1980 році для вимірювання **індивідуальних відмінностей в емпатії**. Тест використовується у 100+ країнах, має численні адаптації. IRI вимірює емпатію як **мультикомпонентний конструкт**, що складається з когнітивного, емоційного та особистісного аспектів.

Мета

Оцінити здатність особистості до співчуття, прийняття перспективи іншого, емоційного реагування та ідентифікації з іншими.

Структура та шкали

Опитувальник містить **28 тверджень**, розділених на 4 підшкали (по 7 тверджень):

№	Назва підшкали	Зміст	Приклад твердження*
1	**Perspective Taking (PT)** – перспективне прийняття	Когнітивна здатність приймати точку зору іншого	«Я намагаюся розглянути ситуацію з різних сторін»
2	**Fantasy (FS)** – фантазія	Схильність до ідентифікації з вигаданими героями	«Я переймаюся почуттями персонажів книг»
3	**Empathic Concern (EC)** – емпатійне занепокоєння	Афективна реакція співчуття та турботи	«Я відчуваю тепло до тих, кому пощастило менше»
4	**Personal Distress (PD)** – особистісний дистрес	Егоцентрична тривога у відповідь на напругу	«У складних ситуаціях мені тривожно і не по собі»

* Подані приклади тверджень з адаптованих версій; повний текст – див. офіційне джерело [9].

Список запитань

1. Час від часу я мрію про те, що могло б статися в моєму житті.
2. Я часто відчуваю теплі почуття й турботу щодо тих, кому пощастило менше, ніж мені.
3. Іноді мені буває важко стати на точку зору іншої людини.
4. Буває, я не відчуваю щирого співчуття до людей, коли в них виникають проблеми.
5. Читаючи художню літературу, я по-справжньому переймаюся почуттями персонажів.
6. У складних ситуаціях мені тривожно і якось не по собі.
7. Зазвичай я дивлюся фільм або виставу досить відсторонено, і вкрай рідко те, що відбувається на екрані чи на сцені, захоплює мене.
8. Я намагаюся розглянути точку зору кожної зі сторін під час суперечки, перш ніж ухвалю рішення.
9. Коли я бачу, що людину використовують або обманюють, я відчуваю бажання захистити її.
10. Іноді я почуваюся безпорадно, коли перебуваю в центрі емоційно насиченої ситуації.
11. Буває, я намагаюся краще зрозуміти своїх друзів, уявляючи, як усе виглядає з їхньої точки зору.
12. Я досить рідко глибоко занурююся в події книги або кіно.
13. Коли я бачу, що комусь погано, я зазвичай намагаюся зберігати спокій.
14. Неприємності інших людей зазвичай не дуже сильно хвилюють мене.
15. Якщо я впевнений у своїй правоті, я не буду витрачати багато часу на те, щоб вислухати аргументи інших людей.
16. Після перегляду фільму або вистави у мене буває відчуття, ніби я був одним із персонажів.
17. Мене лякає перебування в емоційно напруженій ситуації.

18. Іноді, коли я бачу людину, з якою поводяться несправедливо, я не відчуваю до неї особливого співчуття.

19. Зазвичай я досить ефективно справляюся зі складними ситуаціями.

20. Мене часто дуже зворушує те, свідком чого я буваю.

21. Я вважаю, що існує два способи розв'язання кожного питання, і намагаюся розглянути їх обидва.

22. Я б охарактеризував себе як досить м'якосерду людину.

23. Коли я дивлюся хороший фільм, я легко уявляю себе на місці головного героя.

24. Зазвичай у складних ситуаціях я гублюся.

25. Якщо я ображений на когось, я зазвичай намагаюся поставити себе на його місце.

26. Коли я читаю цікаву історію, я уявляю, що б я відчував, якби описані події сталися зі мною.

27. Коли я бачу, що хтось терміново потребує допомоги в критичній ситуації, я буваю буквально вибитий із колії.

28. Перед тим як критикувати когось, я намагаюся уявити, як би я почувався на його місці.

Інструкція до заповнення

«Вам буде запропоновано низку тверджень, що описують різні почуття або способи реагування. Будь ласка, оцініть, наскільки точно кожне твердження відповідає вашій поведінці. Використовуйте шестибальну шкалу:

1 – зовсім не подібне до мене;

2 – радше не подібне;

3 – скоріше ні, ніж так;

4 – скоріше так;

5 – радше подібне;

6 – повністю характерне для мене».

Обробка результатів

1. Суми балів підраховуються окремо по кожній шкалі (7 пунктів × 1–6 балів = 7-42 балів).

2. **Загальний показник емпатії (Е)** = PT + FS + EC – PD / 4 (варіант з усередненням).

3. Інтерпретація:

- 38-42 балів – високий рівень (виражене розуміння й співпереживання);

- 29–37 – середній рівень;

- ≤ 28 – низький рівень (труднощі у сприйнятті емоцій інших людей).

Показники надійності

- α Кронбаха = 0,78-0,84;

- тест-ретест надійність (2 тижні) – r = 0,81.

Пояснення до обробки результатів (ключ IRI М. Девіса)

Тест Interpersonal Reactivity Index (M. H. Davis, 1980) складається з 28 тверджень, які утворюють чотири підшкали:

- Perspective Taking (PT) – перспективне прийняття;
- Fantasy (FS) – фантазія;
- Empathic Concern (EC) – емпатійне занепокоєння;
- Personal Distress (PD) – особистісний дистрес.

Для забезпечення коректного підрахунку частина пунктів інвертується згідно з оригінальним ключем:

1, 3, 4, 7, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19 –

зворотні (оцінки 1 ↔ 5 або 1 ↔ 6 міняються місцями).

Підрахунок:

– суми балів по кожній шкалі (7 пунктів × оцінка 1–5 / 6);

– вищий бал за PT, FS, EC свідчить про вищу емпатійність;

–

вищий PD вказує на емоційну нестійкість та підвищену чутливість до стресу.

Загальний показник емпатії (E): $E = \frac{PT + FS + EC - PD}{4}$

Методика має високу надійність (α Кронбаха = 0,78–0,84) та визнану валідність для психологічних досліджень.

Додаток В

Тест на задоволеність шлюбом

(М. Мушкевич, Р. Федоренко, Т. Дучимінської та Л. Магдисюк)

Інструкція: Будь ласка, оберіть один варіант відповіді на кожне запитання, який найбільш точно описує ваші почуття або ситуацію у вашій родині.

Текст опитувальника:

1. **Як змінилося ваше почуття кохання до дружини (чоловіка) за час сімейного життя?** а) підсилилося; б) залишилося колишнім; в) зменшилося; г) зникло.

2. **Якби можна було повернути минуле, то Ви:** а) не одружувались зовсім; б) обрали б зовсім іншу людину; в) віддали б перевагу схожій людині; г) знову вибрали б нинішню дружину (чоловіка).

3. **Чи можна сказати, що у Вас дружна сім'я?** а) ні; б) радше ні, ніж так; в) радше так, ніж ні; г) так.

4. **Чи можна стверджувати, що Ви завжди згодні з дружиною (чоловіком) в оцінці більшості Ваших друзів?** а) так; б) радше так, ніж ні; в) радше ні, ніж так; г) ні.

5. **Як часто ви згодні з дружиною (чоловіком) у тому, які стосунки підтримувати з родичами?** а) ніколи не погоджуємось; б) доволі рідко; в) доволі часто; г) завжди.

6. **Чи бували у Вас конфлікти, які мали серйозні і довготривалі наслідки для сім'ї (наприклад, розрив)?** а) ніколи; б) 1 раз; в) 2 рази; г) 3 рази і більше.

7. **Як часто Ви буваєте незадоволені тим, як Ваша дружина (чоловік) виконує домашні обов'язки?** а) ніколи не буваю задоволений(а); б) рідко; в) часто; г) завжди.

8. **Як часто Ви не погоджуєтесь один з одним щодо витрат грошей?** а) завжди погоджуємось; б) часто; в) доволі рідко; г) ніколи.

9. **Як часто Ви «дієте один одному на нерви»?** а) ніколи; б) досить рідко; в) доволі часто; г) завжди.

10. **Чи часто Вам не хочеться повертатися додому після роботи?** а) майже щодня; б) досить часто; в) досить рідко; г) майже не буває.

11. **Чи з'являються коли-небудь у Вас думки про розлучення?** а) ніколи; б) досить рідко; в) доволі часто; г) постійно.

12. **Чи можна сказати, що Ви почуваєте себе вдома спокійно, затишно?** а) ні; б) радше ні; в) радше так; г) так.

13. **Чи часто Ви проявляєте ніжність до дружини (чоловіка)?** а) постійно; б) досить часто; в) досить рідко; г) ніколи.

14. **Чи часто Ваша дружина (чоловік) проявляє ніжність до Вас?** а) ніколи; б) досить рідко; в) досить часто; г) постійно.

15. **Чи хочеться Вам поїхати куди-небудь самому (самій) на деякий час?** а) ні, ніколи; б) досить рідко; в) доволі часто; г) постійно.

16. **Як Ви оцінюєте свій шлюб?** а) невдалий; б) радше невдалий; в)радше вдалий; г) вдалий.

Обробка та інтерпретація результатів

Результат підраховується шляхом сумування балів за кожне запитання. Кожній відповіді приписується певна вага:

— перша альтернатива – **0 балів**;

— друга – **1 бал**;

— третя – **2 бали**;

— четверта – **3 бали**.

(Примітка: для низки питань, де негативна відповідь стоїть першою, підрахунок йде у прямому порядку, для інших – у зворотному відповідно до ключа методики).

Індекс задоволеності шлюбом може варіювати від 0 до 51 бала.

Високий рівень: понад 38 балів.

Середній рівень: 20-37 балів.

Низький рівень: менше 20 балів.

За даними апробації (на вибірці n = 60), середнє значення становить $\boldsymbol{M = 29}$, стандартне відхилення $\boldsymbol{SD = 9{,}9}$.

Додаток Г

Методика «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК)

(адаптація за концепцією Дж. Роттера)

Опитувальник РСК побудований відповідно до ієрархічної моделі соціальної поведінки особистості, розробленої В. Ядовим. Він складається із **7 шкал**, містить **44 пункти** та вимірює локус контролю особистості в різних сферах життєдіяльності:

Iz – загальна інтернальність;

Id – у сфері досягнень;

In – у сфері невдач;

Ic – у сфері сімейних стосунків;

Iv – у виробничих взаєминах;

Im – у міжособистісних стосунках;

Izx – у сфері здоров'я і хвороб.

Інструкція для досліджуваного:

Вам потрібно відповісти на кожен пункт опитувальника, використовуючи 7-бальну шкалу:

-3, -2, -1 – цілком не згодний, не згодний, скоріше не згодний;

0 – важко сказати

Текст опитувальника:

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається через те, що люди не захотіли пристосуватись один до одного.
3. Хвороба – випадковість: якщо судилося захворіти, то нічого не вдієш.
4. Люди залишаються одинокими через те, що самі не виявляють інтересу та приязні до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Даремно докладати зусиль, щоб завоювати симпатію інших людей.

7. Зовнішні обставини – батьки і благополуччя – впливають на сімейне щастя не менше, ніж взаємини подружжя.

8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.

9. Як правило, керівництво є більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих.

10. Мої оцінки у школі частіше залежали від випадкових обставин, ніж від власних зусиль.

11. Коли я складаю плани, то вірю, що можу їх здійснити.

12. Те, що багатьом здається удачею, насправді є результатом цілеспрямованих зусиль.

13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше сприяти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.

14. Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не намагалися, вони не зможуть жити разом.

15. Ті добрі справи, які я роблю, здебільшого оцінюються належним чином.

16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.

17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють важливої ролі у моєму житті.

18. Я намагаюся не планувати далеко наперед, оскільки багато що залежить від обставин.

19. Мої оцінки в школі найчастіше залежали від моїх зусиль та рівня підготовленості.

20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за іншою стороною.

21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.

22. Я віддаю перевагу керівництву, при якому можна самостійно визначити, що і як робити.

23. Вважаю, що мій спосіб життя ніякою мірою не причетний до моїх хвороб.

24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям домогтися успіхів.

25. За погане керівництво організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.

26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, що склалися в сім'ї.

27. Якщо я захочу, то приваблю до себе майже кожного.

28. На підлітків впливає так багато обставин, що зусилля батьків часто марні.

29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.

30. Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять саме так.

31. Людина, яка не змогла домогтися успіхів у роботі, швидше за все, не доклала достатньо зусиль.

32. Часто я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого я хочу.

33. У невдачах мого життя частіше були винуватцями інші люди, ніж я сам.

34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею правильно доглядати.

35. У скрутних обставинах я вважаю за краще зачекати, доки проблеми не вирішаться самі.

36. Успіх є результатом наполегливої праці і не залежить від випадку чи везіння.

37. Я відчуваю, що від мене більше за будь-кого іншого залежить щастя моєї сім'ї.

38. Мені важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.

39. Я віддаю перевагу самостійно приймати рішення, аніж сподіватися на долю.

40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на старання.

41. У сімейному житті бувають ситуації, які неможливо залагодити навіть за великого бажання.

42. Здібні люди, які не реалізували можливості, повинні звинувачувати лише самих себе.

43. Багато моїх успіхів стали можливими завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість невдач сталося від невміння чи ліні і мало залежали від везіння.

Назва шкали	«+» Питання	«-» Питання
Загальна інтернальність (Iz)	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 37, 39, 42, 44	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43
Сфера досягнень (Id)	12, 15, 27, 32, 36, 37	1, 5, 6, 14, 26, 43
Сфера невдач (In)	2, 4, 20, 31, 42, 44	7, 24, 33, 38, 40, 41
Сімейні стосунки (Ic)	2, 16, 20, 32, 37	7, 14, 26, 28, 41
Виробничі взаємини (Iv)	19, 22, 25, 42	1, 9, 10, 30
Міжособистісні стосунки (Im)	4, 27	6, 38
Здоров'я і хвороби (Izx)	13, 34	3, 23

- **1, 2, 3** – скоріше згодний, згодний, повністю згодний.

Ключ до опитувальника РСК

Визнання досліджуваним більшості суджень за всіма шкалами зі знаком «+» засвідчує його **інтернальність**, зі знаком «-» – **екстернальність**.

Обробка результатів: переведення у стени

«Сирі» бали переводяться в 10-бальну систему стенів, де **5,5 стена** – середня норма. Відхилення вгору за шкалою свідчить про інтернальний тип контролю, вниз – про екстернальний.

Стен	Iz	Id	In	Ic	Iv	Im	Izx
1	-132...-14	-36...-11	-36...-8	-30...-12	-30...-5	-12...-7	-12...-6
2	-13...-3	-10...-7	-7...-4	-11...-8	-4...-1	-6...-5	-5...-4
3	-2...9	-6...-3	-3...0	-7...-5	0...3	-4...-3	-3...-2

4	10...21	-2...1	1...4	-4...-1	4...7	-2...-1	-1...0
5	22...32	2...5	5...7	0...3	8...11	0...1	1...2
6	33...44	6...9	8...11	4...6	12...15	2...4	3...4
7	45...56	10...14	12...15	7...10	16...19	5...6	5...6
8	57...68	15...18	16...19	11...13	20...23	7...8	7...8
9	69...79	19...22	20...23	14...17	24...27	9...10	9...10
10	80...132	23...36	24...36	18...30	28...30	11...12	11...12

Додаток Д

Методика діагностики соціально-психологічної адаптованості (СПА) (К. Роджерс, Р. Даймонд)

Інструкція: Прочитайте кожне висловлювання та оцініть, наскільки воно відповідає вашому досвіду за шкалою від 0 до 6, де: **0** – зовсім не стосується, **6** – це точно я.

Повний перелік тверджень опитувальника:

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває себе пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато речей дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді – вдень; важко повертається до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками; самоконтроль – не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.

21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе самотньо.
25. Нині бажає все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі – оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх.
32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть.
33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Прийнявши рішення, виконує його.
38. Приймаючи рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати себе.
43. Відчуває млявість; усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттів: вони іноді підводять.
50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці – думки, а не почуття.
52. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати.
53. Терплячий до інших і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною – привабливою як особистість.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».
60. Боїться думок інших про себе.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення.
62. Людина, у якої на даний момент багато того, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями із загрозою ускладнень.
65. Просто недостатньо оцінює себе.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, їй важливо зробити все по-своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки або сварки.
70. Довго не може прийняти рішення, потім має сумніви.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не вродливий, але може подобатись як особистість.
76. З презирством ставиться до осіб протилежної статі.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.

82. Завжди говорить тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини змушують захищати себе та виправдовуватись.
87. Людина поступлива, м’яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе.
91. Намагається покладатися на свої сили.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добре себе розуміє, усе в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується.
98. Сили і здібності відповідають завданням; усе може виконати.
99. Себе не цінує: ніхто його не сприймає серйозно.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

Обробка результатів

Показники розраховуються за формулою:

$$I = \frac{\sum(\text{набрані бали})}{\sum(\text{максимально можливий бал})} * 100\%$$

Рівні адаптованості:

Понад 68% – високий рівень адаптованості (емоційна стійкість, впевненість у стосунках).

40–68% – середній рівень (нормативний стан).

Нижче 40% – низький рівень (стан дезадаптації, внутрішній дискомфорт).

Додаток Е

Програма напівструктурованого опитування

«Психологічні чинники гармонізації подружньої взаємодії»

Інструкція: *Шановний респонденте! Просимо Вас щиро відповісти на кілька запитань. Ваші відповіді допоможуть глибше зрозуміти механізми взаєморозуміння в сім'ях. Опитування є анонімним.*

Блок 1. Емпатійне розуміння та емоційний зв'язок

1. Опишіть ситуацію, коли Ви відчули, що партнер зрозумів Ваші почуття без слів. Як це вплинуло на Ваші стосунки в той момент?
2. Що, на Вашу думку, є найважливішим для того, щоб справді «почути» іншу людину під час суперечки?
3. Як часто Ви намагаєтеся поставити себе на місце партнера, перш ніж висловити критику?

Блок 2. Локус контролю та відповідальність

4. Хто, на Вашу думку, має відігравати провідну роль у вирішенні складних життєвих ситуацій у вашій родині?
5. Від чого, на Ваш погляд, найбільше залежить стабільність вашого шлюбу: від зовнішніх обставин (доля, везіння, допомога родичів) чи від вашої спільної роботи над стосунками?

Блок 3. Задоволеність шлюбом та конфліктологія

6. Які риси характеру партнера допомагають вам долати кризи?
7. Що для Вас є головним індикатором того, що у ваших стосунках панує гармонія?

Блок 4. Творче завдання (Якісний аналіз)

8. **Ваш «рецепт» сімейної гармонії:** Сформулюйте 3 головні компоненти, на яких тримається щастя саме Вашої родини.

1._____

2._____

3._____

Додаток Є

Зразок форми інформованої згоди учасника дослідження

ІНФОРМОВАНА ЗГОДА на участь у психологічному дослідженні

Я, що нижче підписався(лася), добровільно погоджуюся на участь у дослідженні на тему: **«Емпатія як чинник задоволеності шлюбом у молодих сім'ях»**, яке проводить магістрант кафедри психології ЗНУ Ільїн Дмитро Миколайович під керівництвом к.психол.н., доцента Скрипаченко Т.В.

Підписуючи цей документ, я підтверджую, що:

1. **Мета дослідження:** Мені роз'яснено мету та процедуру дослідження. Я розумію, що результати будуть використані виключно в наукових цілях для написання кваліфікаційної роботи.
2. **Добровільність:** Моя участь є цілком добровільною. Я маю право відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин.
3. **Конфіденційність:** Мені гарантовано повну анонімність. Мої персональні дані (прізвище, ім'я) не будуть розголошуватися, а результати опитування будуть представлені в узагальненому (статистичному) вигляді.
4. **Процедура:** Я згоден(на) на заповнення пакету психодіагностичних методик (на вивчення емпатії, локусу контролю, адаптації) та участь у напівструктурованому опитуванні.
5. **Відсутність ризиків:** Я поінформований(на), що процедура дослідження не несе загрози моєму фізичному чи психічному здоров'ю.

Я даю згоду на обробку моїх відповідей: « » _____ 202_ р

_____ (Підпис учасника)