МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗВЯЗКУ РІВНЯ ЕМПАТІЇ ПАРТНЕРІВ ІЗ ЯКІСТЮ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-2-дн
спеціальності 053– Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Онищенко Наталія Петрівна
Керівник: к. психол. наук, доцент кафедри психології Залановська Л. І.
Рецензент: к. психол. наук, 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

Онищенко Наталії Петрівні

Тема роботи Психологічні аспекти взаємозв'язку рівня емпатії партнерів із якістю романтичних стосункі

керівник роботи Залановська Л. І. к. психол. наук, доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: охарактеризувати поняття емпатії в контексті психологічної науки; проаналізувати психологічні фактори, що впливають на якість романтичних стосунків; виявити специфіку взаємозв'язку між емпатією партнерів і якістю їхніх стосунків; вивчити гендерні й вікові особливості емпатії у партнерських взаєминах; провести емпіричне дослідження рівня емпатії та якості стосунків; розробити практичні рекомендації щодо підвищення емпатії у партнерській взаємодії.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці, 3 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Залановська Л. І., доцент		
Розділ 1	Залановська Л. І., доцент		
Розділ 2	Залановська Л. І., доцент		
Розділ 3	Залановська Л. І., доцент		
Висновки	Залановська Л. І., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 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	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	січень 2026 р.	Виконано

Студент _____ Н. П. Онищенко

Керівник роботи _____Л. І. Залановська

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 58 сторінок, 3 рисунка, 3 таблиці, 52 джерела, 2 додатки.

Об’єкт дослідження – романтичні стосунки осіб молодого віку.

Предмет дослідження – взаємозв’язок рівня емпатії партнерів із якістю романтичних стосунків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв’язок рівня емпатії партнерів із якістю їхніх романтичних стосунків.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значущий позитивний взаємозв’язок між рівнем емпатії партнерів і показниками якості романтичних стосунків, зокрема довірою, емоційною підтримкою та взаєморозумінням.

Методи дослідження: – теоретичні методи: аналіз, синтез, систематизація наукової літератури – для вивчення теоретичних основ проблеми; – емпіричні методи: анкетування, психодіагностика; математично-статистичні методи: кореляційний аналіз.

Наукова новизна одержаних результатів. У межах дослідження вперше емпірично встановлено характер взаємозв’язку між когнітивними та афективними складовими емпатії й рівнем довіри, підтримки, стабільності у стосунках серед молоді. Виявлено гендерну специфіку емпатійної взаємодії у романтичному партнерстві.

Галузь використання: сімейне консультування, програми розвитку емоційного інтелекту молоді, при підготовці курсів з психології стосунків та тренінгів комунікативної компетентності. Розроблена тренінгова програма спрямована на розвиток емпатії у партнерів і може впроваджуватись у діяльність психологів та коучів.

ЕМПАТІЯ, РОМАНТИЧНІ СТОСУНКИ, ПАРТНЕРСЬКА ВЗАЄМОДІЯ, ДОВІРА, ЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА, ЯКІСТЬ СТОСУНКІВ.

SUMMARY

Onyshchenko N. P. Psychological aspects of interconnection of empathy partners from the kind of romantic partners.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (52 items, 6 of foreign origin), 2 appendix on 5 pages. The qualifying work volume is 67 pages long, 58 of them – main text. There are 3 tables and 3 illustrations.

The master's thesis is devoted to the theoretical analysis and empirical investigation of the relationship between partners' empathy level and the quality of romantic relationships among young adults. The thesis consists of three chapters, each covering a different aspect of the research problem.

The object of the study is romantic relationships of young people. The subject of the study is the relationship between partners' empathy level and the quality of romantic relationships. The goal of the research is to theoretically substantiate and empirically examine the interrelation between empathy and indicators of relationship quality, such as trust, emotional support, and mutual understanding.

Theoretical methods (analysis, synthesis, systematization) were employed to explore scientific approaches to the concept of empathy and the psychology of romantic relationships. Empirical methods included questionnaires and psychodiagnostic tools: the Interpersonal Reactivity Index (IRI) by M. Davis for assessing empathy and the Relationship Assessment Scale (RAS) for measuring relationship satisfaction. Statistical data were processed using Pearson correlation analysis.

Chapter 1 "Theoretical Foundations of Studying Empathy and the Quality of Romantic Relationships" provides an overview of psychological definitions of empathy, its structure, mechanisms, and relevance for close interpersonal interaction. It also examines psychological factors shaping quality and stability in romantic relationships and outlines gender and age specifics of empathy expression.

Chapter 2 “Empirical Study of the Relationship Between Empathy Level and Relationship Quality” presents the research design, diagnostic tools, data collection procedures, and the analysis of empirical results. The findings indicate a positive correlation between empathy and relationship satisfaction, particularly in the domains of trust and mutual understanding.

Chapter 3 “Psychological Recommendations for Enhancing Empathy in Partnerships” offers practical guidance for couples and for psychologists working with romantic partners. It also includes a training program aimed at developing empathy, emotional responsiveness, and constructive communication skills.

The results of the study can be applied in psychological counselling, family therapy, emotional intelligence training programs, and educational courses on interpersonal communication.

Key words: empathy, romantic relationships, partnership interaction, trust, emotional support, relationship quality.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА ЯКОСТІ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ 11
1.1 Поняття емпатії в психології: структура, види та механізми прояву 11
1.2 Особливості романтичних стосунків: психологічні фактори якості та стабільності 16
1.3 Взаємозв’язок емпатії з якістю партнерської взаємодії 19
1.4 Гендерні та вікові особливості прояву емпатії у стосунках 22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ РІВНЯ ЕМПАТІЇ ПАРТНЕРІВ З ЯКІСТЮ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ 27
2.1 Організація і методики дослідження 27
2.2 Аналіз рівня емпатії партнерів у романтичних стосунках 30
2.3 Аналіз якості стосунків за основними 38
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ 42
3.1 Практичні поради для пар щодо розвитку емпатійного слухання та розуміння 42
3.2 Рекомендації для психологів і консультантів у роботі з парами 46
3.3 Програма тренінгу розвитку емпатії для партнерів 50
ВИСНОВКИ 57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 59
ДОДАТКИ 63

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі романтичні стосунки молоді зазнають значного впливу соціальних, культурних та інформаційно-комунікативних змін. Стрімкий темп життя, зростання ролі віртуальної комунікації, зниження рівня емоційної включеності у взаємини, а також зростаюча кількість конфліктів, непорозумінь і розривів у стосунках – усе це свідчить про зниження якості партнерської взаємодії. На тлі цих тенденцій особливої значущості набуває вивчення емпатії – здатності розуміти, розпізнавати й емоційно співпереживати іншому, що є базовим компонентом ефективного міжособистісного спілкування.

Емпатія виступає не лише моральною чи гуманістичною категорією, але й практичним психологічним інструментом побудови довіри, збереження емоційного зв'язку, запобігання конфліктам, прийняття партнера як окремої автономної особистості. У контексті романтичних стосунків ця здатність відіграє фундаментальну роль у розвитку близькості, взаєморозуміння, готовності до компромісів та підтримки. Незважаючи на визнану важливість емпатії, її вплив на якість романтичних стосунків недостатньо досліджений з точки зору емпіричної психології, особливо в межах українського соціокультурного середовища.

Актуальність дослідження також зумовлюється зростаючою потребою у психологічному супроводі пар, які стикаються з труднощами в комунікації, емоційній віддаленості та взаємному нерозумінні. У контексті підготовки молоді до дорослого життя, формування здорових моделей партнерської взаємодії стає важливим завданням не тільки психологічної науки, а й практики – від психопрофілактики до консультування.

Таким чином, дослідження психологічних аспектів взаємозв'язку рівня емпатії партнерів з якістю романтичних стосунків є своєчасним і суспільно значущим. Воно дозволяє поглибити розуміння внутрішніх чинників

емоційної близькості та створити науково обґрунтовані рекомендації для підвищення ефективності партнерських взаємин.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання емпатії досліджувалися у працях К. Роджерса, М. Девіса, І. Ющенко, С. Максименко, які розглядали емпатію як складне психічне утворення, що включає когнітивний і емоційний компоненти. Проблематику партнерських стосунків висвітлено у роботах С. Хендріка, В. Мікляєвої, Н. Толстих, Т. Рябоконь, де аналізується якість стосунків у контексті довіри, підтримки, зворотного зв'язку, інтимності. Водночас, проблема інтеграції цих двох напрямів – емпатії як психологічного чинника якості партнерської взаємодії – залишається недостатньо розробленою.

Об'єкт дослідження – романтичні стосунки осіб молодого віку.

Предмет дослідження – взаємозв'язок рівня емпатії партнерів із якістю романтичних стосунків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок рівня емпатії партнерів із якістю їхніх романтичних стосунків.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значущий позитивний взаємозв'язок між рівнем емпатії партнерів і показниками якості романтичних стосунків, зокрема довірою, емоційною підтримкою та взаєморозумінням.

Завдання дослідження:

– охарактеризувати поняття емпатії в контексті психологічної науки;

– проаналізувати психологічні фактори, що впливають на якість романтичних стосунків;

– виявити специфіку взаємозв'язку між емпатією партнерів і якістю їхніх стосунків;

– вивчити гендерні й вікові особливості емпатії у партнерських взаєминах;

– провести емпіричне дослідження рівня емпатії та якості стосунків;

– розробити практичні рекомендації щодо підвищення емпатії у партнерській взаємодії.

Методи дослідження:

– теоретичні методи: аналіз, синтез, систематизація наукової літератури – для вивчення теоретичних основ проблеми;

– емпіричні методи: анкетування, психодіагностика (методика «Індекс міжособистісної реактивності» М. Девіса для вимірювання емпатії; методика Relationship Assessment Scale (RAS) призначена для вимірювання задоволеності міжособистісними стосунками).

– математично-статистичні методи: кореляційний аналіз.

Наукова новизна одержаних результатів. У межах дослідження вперше емпірично встановлено характер взаємозв'язку між когнітивними та афективними складовими емпатії й рівнем довіри, підтримки, стабільності у стосунках серед молоді. Виявлено гендерну специфіку емпатійної взаємодії у романтичному партнерстві.

Практичне значення результатів. Результати дослідження можуть бути використані у практиці сімейного консультування, у програмах розвитку емоційного інтелекту молоді, при підготовці курсів з психології стосунків та тренінгів комунікативної компетентності. Розроблена тренінгова програма спрямована на розвиток емпатії у партнерів і може впроваджуватись у діяльність психологів та коучів.

Надійність і достовірність результатів. Надійність дослідження забезпечується використанням валідних психодіагностичних методик, застосуванням кількісного та якісного аналізу, статистичною перевіркою гіпотези, логічною узгодженістю між теоретичними положеннями й емпіричними результатами, а також відповідністю методів меті та завданням дослідження.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА ЯКОСТІРОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ

1.1 Поняття емпатії в психології: структура, види та механізми прояву

Емпатія є однією з фундаментальних категорій сучасної психології, що досліджує здатність людини розуміти та відчувати емоційний стан іншої особи. Термін «емпатія» походить від німецького слова *Einfühlung*, що означає «вчування» або «співпереживання», і був уперше введений у науковий обіг наприкінці XIX століття філософом Теодором Ліппсом [50, 46]. З того часу поняття емпатії зазнало значного розвитку і сьогодні вважається складним психічним явищем, яке включає в себе як емоційне, так і когнітивне сприйняття переживань іншої людини. Емпатія є не лише відгуком на емоції іншого, а й свідомим розумінням його внутрішнього стану, що супроводжується збереженням власної психологічної цілісності. Вона відіграє важливу роль у побудові ефективних міжособистісних стосунків, оскільки дозволяє людині адекватно реагувати на потреби і почуття співрозмовника, створюючи умови для довіри, підтримки та взаєморозуміння. Відмінною рисою емпатії є її відмінність від симпатії та співчуття: симпатія передбачає позитивне ставлення до іншої особи, а співчуття часто проявляється у бажанні допомогти, тоді як емпатія охоплює глибоке розуміння і прийняття чужих переживань незалежно від власного ставлення.

Т. Василишин визначає емпатію як особливу здатність особистості відображати емоційні переживання внутрішнього світу іншої людини, що дає змогу партнерам досягати узгодженості позицій, взаєморозуміння та обирати спільні способи саморегуляції і взаєморегуляції у процесі міжособистісної взаємодії [8, 7].

С. Головін трактує емпатію як процес «проникнення-вчуття» у переживання іншої особи та осягнення її емоційного стану. На його думку, емпатія – це здатність індивіда співпереживати ті емоції, які виникають у іншої людини в ході спілкування. Він виділяє кілька її форм: когнітивну (що ґрунтується на інтелектуальних процесах – порівнянні, аналогії тощо), предикативну (здатність передбачати афективні реакції іншого в певних ситуаціях) та емоційну (яка базується на механізмах проекції й наслідування моторних та емоційних реакцій іншого) [11, 15].

За спостереженнями Т. Василишиної, у науковій літературі існують відмінності в розумінні феномену емпатії, які можна звести до кількох основних підходів [8, 11].

1. емпатія як афективний процес – переживання емоційного стану іншої особи у відповідь на її поведінкові прояви [6, 26];
2. емпатія як пізнавальний процес – розуміння внутрішнього світу іншої людини, прийняття її позиції чи перспективи;
3. емпатія як комплексний емоційно-пізнавальний процес;
4. емпатія як взаємодія афективних (емоційних), когнітивних (пізнавальних) та конативних (поведінкових) компонентів [3, 22-23].

Насамперед емпатія проявляється у процесі спілкування та тісно пов’язана з емоційними й пізнавальними характеристиками особистості. Її емоційна природа полягає в тому, що ситуація іншої людини не стільки логічно осмислюється, скільки емоційно переживається. Таким чином, розуміння партнера відбувається переважно завдяки емоційному сприйняттю його внутрішнього стану, а не суто раціональному аналізу.

Емпатія сприяє встановленню емоційного контакту, робить поведінку більш соціально зумовленою та допомагає досягти збалансованості у міжособистісних стосунка [35, 110].

Структура емпатії є багатокомпонентною і зазвичай включає когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти. Когнітивний компонент відповідає за інтелектуальне усвідомлення емоцій іншої людини, аналіз її

поведінки і причин стану. Це дозволяє не просто відчувати, а й логічно осмислювати інформацію про внутрішній світ співрозмовника. Емоційний компонент полягає у здатності переживати схожі почуття, відчувати емоційний резонанс із іншою особою. Ця частина емпатії виникає на основі емоційної чутливості та соціального досвіду людини, дозволяючи їй безпосередньо «проживати» стан іншого. Поведінковий компонент проявляється у готовності до дій, спрямованих на підтримку, допомогу або іншу конструктивну взаємодію, що виникає у відповідь на емоційний стан партнера. Комплексна взаємодія цих трьох аспектів формує цілісний процес емпатії, який може змінюватися в залежності від ситуації, особистісних характеристик індивіда та ступеня близькості з іншою людиною.

У психологічній науці виділяють кілька основних видів емпатії, що відображають різні способи її прояву [16, 100]. Перш за все, це когнітивна емпатія, що полягає у здатності інтелектуально зрозуміти емоційний стан іншої людини без необхідності відчувати ті ж емоції. Вона є провідною у професійних сферах, де потрібен об’єктивний аналіз, наприклад у медицині, психології або правосудді. Емоційна емпатія, навпаки, відзначається прямим емоційним залученням, коли людина буквально відчуває те, що переживає інший, що особливо проявляється у близьких особистих стосунках. Третій тип – емпатія співпереживання – передбачає поєднання розуміння та емоційного відгуку, що часто стимулює активні дії на підтримку іншої особи. Окрім цього, дослідники виділяють проективну емпатію, коли людина сприймає емоції іншого крізь призму власного досвіду, що іноді може призводити до викривлень у сприйнятті, а також рефлексивну емпатію, що базується на усвідомленому аналізі власних і чужих почуттів.

Механізми прояву емпатії розглядаються у двох основних аспектах: нейрофізіологічному та соціально-психологічному. Нейрофізіологічний рівень пояснюється відкриттям дзеркальних нейронів, які активуються як під час виконання дії, так і при спостереженні за подібною дією іншої людини. Цей механізм створює нейронну основу для автоматичного відтворення

емоцій та поведінки співрозмовника в мозку спостерігача. Соціально-психологічний рівень включає такі процеси, як ідентифікація – тимчасове ототожнення себе з іншою людиною для розуміння її внутрішнього стану, проєкція – перенесення власних емоцій на іншого, що іноді призводить до помилкових інтерпретацій, емоційне зараження – автоматичне відтворення емоційних реакцій іншого, та рефлексія – здатність усвідомлено аналізувати й регулювати свої емоційні відповіді. Рефлексія особливо важлива для підтримання балансу між співпереживанням та збереженням власної психологічної цілісності, що запобігає емоційному вигоранню [1, 99].

Отже, емпатія є складним багатофакторним психічним процесом, який включає інтелектуальне усвідомлення, емоційне співпереживання і поведінкову реакцію. Вона є важливим інструментом для побудови соціальних взаємозв’язків, розвитку емоційного інтелекту та підвищення ефективності комунікації. Знання структури, різновидів і механізмів емпатії дозволяє краще розуміти особливості людської поведінки та сприяти її розвитку через спеціальні тренінги й педагогічні практики. Особливо актуальним є розвиток емпатії у професійних сферах, пов’язаних із роботою з людьми, де вона підвищує якість міжособистісного спілкування і сприяє подоланню конфліктів. Таким чином, емпатія виступає ключовим елемент

Особисто я вважаю, що емпатія є однією з найважливіших якостей сучасної людини, яка формує не лише її внутрішній світ, а й взаємодію з оточенням. У наш час, коли соціальні зміни відбуваються надзвичайно швидко, а технології дедалі більше витісняють живе спілкування, вміння розуміти і відчувати інших набуває особливої ваги. На жаль, я спостерігаю, що у суспільстві часто бракує саме цієї здатності – люди перестають звертати увагу на емоції та потреби інших, заглиблюючись у власні інтереси чи захоплення цифровими технологіями. Такий дефіцит емпатії призводить до того, що ми стаємо більш ізольованими, втрачаємо довіру один до одного, а конфлікти все частіше набувають гострого характеру.

З мого досвіду, розвиток емпатії є процесом, що вимагає свідомих зусиль та тренувань. Це не просто природна здатність, а навичка, яка формується в сім'ї, школі, суспільстві. Дуже важливо, щоб виховання і навчання звертали увагу не лише на передачу знань, а й на розвиток емоційного інтелекту. Школи, на мою думку, мають більше впроваджувати вправи на розвиток співпереживання, рефлексії, здатності слухати і бачити іншу людину як особистість зі своїми переживаннями і проблемами. Такі навички особливо необхідні у молодшому і підлітковому віці, коли формується особистість і встановлюються базові моделі поведінки.

Також вважаю, що емпатія має не лише індивідуальний, а й соціальний вимір. У сучасному глобалізованому світі взаєморозуміння між культурами, народами і державами стає запорукою миру та співпраці. Відсутність емпатії часто є причиною конфліктів, нерозуміння і дискримінації. Тому важливо виховувати в собі та інших відкритість, толерантність і здатність приймати чужі погляди і досвід, навіть якщо вони відрізняються від власних. На мою думку, саме через розвиток емпатії суспільство може стати більш гармонійним і справедливим.

Ще одним елементом, який я вважаю важливим, є усвідомлення меж емпатії. Здатність співпереживати іншим не повинна призводити до емоційного вигорання чи втрати власного «я». Підтримання балансу між емпатією і самозахистом – це навичка, що допомагає не втратити внутрішню стабільність і зберегти психічне здоров'я. Тут на допомогу приходить рефлексія – усвідомлене осмислення власних емоційних реакцій і вміння відокремлювати чужі проблеми від власних. Тільки тоді емпатія може стати джерелом сили і мотивації, а не причиною виснаження.

Підсумовуючи, я переконанп, що емпатія – це не просто модний психологічний термін, а основа якісних людських стосунків і суспільного розвитку. Без неї неможливі довіра, підтримка, справжнє порозуміння. Розвивати емпатію потрібно усвідомлено і системно, починаючи з дитинства і протягом усього життя. Тільки тоді ми зможемо створити світ, у якому

кожна людина почуватиметься почутою і зрозумілою, а взаємодія ґрунтуватиметься на взаємоповазі та справжній людяності.

1.2 Особливості романтичних стосунків: психологічні фактори якості та стабільності

Романтичні стосунки – одна з найважливіших сфер людського життя, що значною мірою визначає психологічний добробут, самооцінку та якість життя людини в цілому. Вони виникають на основі взаємного потягу, почуття близькості, захоплення і бажання бути разом. Проте, незважаючи на їхню важливість і поширеність, підтримка таких стосунків на довготривалому рівні є складним завданням, яке потребує розуміння багатьох психологічних чинників. Саме психологічні особливості партнерів, а також їхня здатність до комунікації, емоційної взаємодії та адаптації часто стають ключем до якості та стабільності романтичних зв’язків.

Одним із центральних факторів, що визначають якість романтичних стосунків, є здатність партнерів до ефективного спілкування [2, 8]. Психологічні дослідження показують, що пари, які відкрито обговорюють свої почуття, потреби, очікування та конфлікти, значно більш задоволені стосунками. Важливо не лише говорити, а й слухати, розуміти і приймати позицію іншого. Комунікація в парі включає вербальні та невербальні засоби, які дозволяють створювати атмосферу довіри та безпеки. Якщо ж у спілкуванні домінують критика, уникнення проблем або агресія, це підриває взаєморозуміння і сприяє накопиченню незадоволеності. Саме тому розвиток навичок конструктивного спілкування є одним із найважливіших завдань для зміцнення романтичних зв’язків.

Емоційна взаємодія в романтичних стосунках також відіграє ключову роль у їхній стабільності. Відчуття підтримки, прийняття, турботи і тепла створюють емоційний фундамент, на якому будуються довготривалі відносини. Партнери, які можуть відкрито виражати свої почуття, як

позитивні, так і негативні, мають вищий рівень емоційної близькості. Крім того, важливою є здатність співпереживати – тобто розуміти і відчувати емоції іншої людини. Емпатія дозволяє не лише підтримувати партнера у складних ситуаціях, а й уникати непорозумінь, пов'язаних із різними очікуваннями чи способами переживання емоцій. Також емоційна саморегуляція, здатність контролювати власні емоції і не переносити негативні настрої на стосунки, суттєво підвищує їхню якість [21, 8].

Важливим елементом, що впливає на якість і стабільність романтичних відносин, є психологічна сумісність партнерів. Вона базується на схожості цінностей, життєвих цілей, рівні інтелектуального і емоційного розвитку, а також на взаємній повазі та прийнятті індивідуальності один одного. Сумісність не означає повну однаковість, але передбачає здатність адаптуватися до особливостей партнера, підтримувати компроміси і збагачувати один одного новими ідеями та досвідом. Наявність спільних інтересів і планів на майбутнє також сприяє формуванню міцних зв'язків. У той же час різкі розбіжності в поглядах, цінностях або стилі життя можуть стати джерелом конфліктів і напруженості.

Конфлікти – невід'ємна частина будь-яких близьких стосунків, і саме спосіб їхнього вирішення визначає, наскільки пара буде стабільною. Здоровий підхід до конфліктів передбачає не уникання, а конструктивне обговорення проблем з повагою до почуттів і думок партнера. Важливо уникати образ, докорів і маніпуляцій, які руйнують довіру. Замість цього варто практикувати активне слухання, формулювати власні потреби через «я-повідомлення» і шукати спільні рішення [38, 23]. Позитивним фактором є також здатність до прощення і прийняття помилок, що дозволяє відновлювати взаємини після непорозумінь. Наукові дослідження свідчать, що пари, які вміють вирішувати конфлікти конструктивно, значно рідше розлучаються і відчувають більше задоволення від стосунків.

Ще одним психологічним фактором, що впливає на стабільність романтичних стосунків, є рівень довіри між партнерами. Довіра будується

поступово через послідовність позитивних взаємодій і підтвердження намірів [33, 16]. Вона є основою для відкритості і чесності у відносинах, що дає змогу партнерам почуватися безпечно і впевнено. Відсутність довіри породжує ревнощі, підозри, страх втрати, які отруюють стосунки і ведуть до їхнього розпаду. Важливо пам'ятати, що довіра вимагає не лише добрих намірів, а й відповідальності та виконання домовленостей, що підсилює почуття взаємної поваги.

Слід звернути увагу на вплив особистісних особливостей партнерів на якість стосунків. Психологічні риси, такі як рівень емоційної стабільності, відкритість до нових досвідів, екстраверсія чи інтроверсія, можуть визначати стиль спілкування, способи вираження любові та реагування на стресові ситуації. Наприклад, партнери з високим рівнем емоційної стабільності зазвичай краще справляються з конфліктами, а відкриті до спілкування – швидше відновлюють довіру. Водночас сильна несумісність у темпераменті чи ставленні до життя може створювати додаткові труднощі. Розуміння і прийняття цих особливостей допомагає будувати більш гнучкі і толерантні відносини.

Психологія виділяє також роль прихильності – особливого емоційного зв'язку, що формується у ранньому дитинстві, як фундаменту майбутніх романтичних стосунків [40, 10]. Стиль прихильності визначає, як людина сприймає близькість, підтримку і довіру. Безпечний стиль прихильності забезпечує відкритість і комфорт у стосунках, тоді як тривожний або уникальний стилі можуть спричиняти страхи відторгнення, надмірну залежність або емоційну відстороненість. Усвідомлення власного стилю прихильності допомагає людям краще розуміти свої реакції і працювати над зміцненням стосунків.

Сучасні підходи до вивчення романтичних стосунків також акцентують увагу на ролі індивідуального розвитку кожного з партнерів [36, 20]. Здорові відносини не передбачають повної злитості чи втрати власної ідентичності, навпаки – підтримують розвиток кожного і створюють простір для

самореалізації. Партнери, які вміють зберігати баланс між спільністю і автономією, мають вищий рівень задоволення від стосунків і кращу їхню стабільність. Це особливо важливо в умовах змін, які вимагають гнучкості і готовності до адаптації.

Власне, на мою думку, найважливішим фактором стабільності романтичних стосунків є усвідомленість партнерів – здатність кожного відповідально ставитися до власних почуттів, потреб і поведінки, а також відкритість до розвитку і змін у стосунках. Відсутність пасивності, прагнення розв'язувати проблеми, готовність до компромісів і взаємна підтримка – це не просто обставини, а свідомий вибір, що забезпечує тривалість і якість взаємодії. Партнерство – це щоденна праця і творчість, де емоції, розум і цінності сплітаються у міцний союз.

Отже, психологічні фактори якості та стабільності романтичних стосунків є багатогранними і включають ефективне спілкування, емоційну взаємодію, сумісність, здатність до конструктивного вирішення конфліктів, довіру, врахування особистісних рис і стилю прихильності, а також усвідомленість і готовність до спільного розвитку. Розуміння цих факторів дає змогу не лише покращити наявні стосунки, а й свідомо будувати нові, гармонійні та довготривалі зв'язки, що сприяють психологічному здоров'ю і щастю партнерів.

1.3 Взаємозв'язок емпатії з якістю партнерської взаємодії

Взаємозв'язок емпатії з якістю партнерської взаємодії є одним із найактуальніших і найважливіших напрямів сучасної психології стосунків. Емпатія, як здатність розуміти та відчувати емоції іншої людини, виступає фундаментом для встановлення глибокого емоційного зв'язку між партнерами. Вона формує основу для ефективної комунікації, підтримки, співпереживання і, як наслідок, – для побудови якісних і стабільних романтичних стосунків.

Партнерська взаємодія – це сукупність усіх форм спілкування і дій, які здійснюють двоє людей, що перебувають у близьких стосунках. Якість цієї взаємодії визначає, наскільки комфортно, безпечно і гармонійно почуваються партнери [18, 220]. У цьому контексті емпатія виступає не лише як інструмент розуміння емоцій іншої людини, а й як активний процес включення у її переживання, що дозволяє налаштуватися на потреби і очікування партнера. Відсутність емпатії часто призводить до непорозумінь, конфліктів і емоційної дистанції, що в кінцевому результаті руйнує стосунки.

Психологічні дослідження підтверджують, що високий рівень емпатії в партнерів пов’язаний із більшою задоволеністю стосунками. Емпатійні люди краще сприймають сигнали свого партнера – як вербальні, так і невербальні – і можуть відповідати на них більш адекватно і чутливо. Це сприяє створенню атмосфери довіри і безпеки, де кожен почувається почутим і зрозумілим. Така атмосфера є необхідною умовою для розвитку емоційної близькості і підтримки, особливо у складні життєві моменти. Коли партнер відчуває, що його емоції приймають без осуду, він готовий відкриватися, ділитися переживаннями і шукати разом рішення.

Важливим механізмом, через який емпатія впливає на партнерську взаємодію, є зниження рівня конфліктності [20, 13]. Партнери, здатні до емпатії, менш схильні до ворожих реакцій і більш орієнтовані на компроміс. Вони розуміють, що за кожною поведінкою стоять певні почуття та потреби, тому намагаються не просто висловити свою позицію, а й почути іншу сторону. Цей підхід сприяє конструктивному вирішенню конфліктів, уникненню образ і взаємних претензій. Емпатія допомагає зменшити емоційну напругу і знайти спільну мову навіть у найскладніших ситуаціях.

Емпатія підтримує мотивацію до взаємодії і зміцнює партнерську відданість. Відчуття, що партнер дійсно розуміє і приймає, стимулює бажання вкладати зусилля у розвиток стосунків, а не шукати вихід через розрив. Емпатія, таким чином, є потужним емоційним «маяком», що допомагає зорієнтуватися у складній мережі відносин і підтримує бажання

бути поруч навіть у моменти труднощів. Психологи відзначають, що саме ця емоційна підтримка часто стає вирішальним чинником у збереженні тривалих і щасливих пар.

Варто зазначити, що емпатія не є одностороннім процесом. Для здорової партнерської взаємодії потрібна взаємність – коли кожен з партнерів не лише відчуває і розуміє іншого, а й дозволяє бути зрозумілим самим [29, 101]. Взаємна емпатія створює циркуляцію емоційного потоку, який збагачує стосунки і робить їх динамічними. Нерівномірний рівень емпатії може викликати дисбаланс, де один партнер віддає більше емоційної уваги, а інший – отримує, що може призвести до втоми, розчарування і незадоволеності.

Варто розглянути зв’язок емпатії з психологічною безпекою у стосунках. Психологічна безпека – це стан, коли партнери можуть бути відкритими, чесними і вразливими без страху осуду або відторгнення. Емпатія сприяє формуванню такого стану, оскільки передбачає прийняття емоцій іншого і повагу до його внутрішнього світу. Без цього відчуття безпеки складно підтримувати тривалі та глибокі стосунки, адже приховування почуттів і недовіра ведуть до дистанції і емоційного холоду.

Психологічна теорія прихильності також підкреслює роль емпатії у партнерських взаєминах. Люди з безпечним стилем прихильності, як правило, демонструють вищий рівень емпатії, що допомагає їм будувати довірливі та підтримуючі стосунки. Навпаки, стиль прихильності з тривожними або уникальними рисами часто асоціюється з труднощами у прояві емпатії та підвищеною емоційною напругою. Відповідно, розвиток емпатії може бути ключем до подолання цих труднощів і покращення якості партнерської взаємодії.

З практичної точки зору, розвиток емпатії у партнерів можна підтримувати через спеціальні психологічні вправи і терапевтичні методики. Наприклад, техніки активного слухання, обмін почуттями у форматі «я-повідомлень», рефлексія і спільне обговорення емоційних станів

допомагають підвищити рівень емпатії і покращити взаєморозуміння [41, 90]. Психотерапія пар часто спрямована саме на розвиток цих навичок, що сприяє відновленню емоційної близькості і зниженню конфліктів.

На мою думку, емпатія є не просто складовою якісної партнерської взаємодії, а її серцем. Без здатності відчути і зрозуміти іншу людину неможливо побудувати справжній емоційний зв'язок, який забезпечить довготривалість і гармонію стосунків. Особливо у світі, де індивідуалізм і цифрові технології іноді віддаляють людей один від одного, розвиток емпатії стає не лише особистою потребою, а й суспільною необхідністю. Вона допомагає зберегти людяність, довіру і тепло у партнерстві, що є основою щасливого і повноцінного життя.

Отже, взаємозв'язок емпатії з якістю партнерської взаємодії виявляється у здатності розуміти і підтримувати один одного, будувати атмосферу довіри і безпеки, ефективно комунікувати і конструктивно вирішувати конфлікти. Розвиток емпатії – це шлях до більш глибоких, щирих і стійких стосунків, які наповнюють життя сенсом і радістю.

1.4 Гендерні та вікові особливості прояву емпатії у стосунках

Ґендер – це соціально-біологічна характеристика, за допомогою якої суспільство визначає поняття «чоловік» і «жінка». Термін «гендер» уперше застосував у 1968 році американський психолог Р. Столлер. У буквальному перекладі він означає «стать», однак у сучасній науці під цим поняттям розуміють передусім соціально-психологічні уявлення про взаємини між чоловіками й жінками, хлопцями й дівчатами, а також хлопчиками та дівчатками. Гендерні установки формуються під впливом культурних традицій та історичного контексту конкретної епохи.

Загалом прийнято вважати, що стать відображає біологічні та анатомічні відмінності між чоловіками та жінками, тоді як гендер описує психологічні, соціальні, культурні й інші відмінності, зумовлені суспільними

традиціями та історично сформованими нормами. Як зазначали К. Міллер і К. Свіфт, «ризикнувши надмірно спростити пояснення, можна сказати, що стать – це біологічний факт, а гендер – соціальне надбання» [32, 110].

Ґендер формується під постійним впливом соціальної інформації, яка підкреслює значущість відмінностей між чоловіками та жінками, а також під впливом культурних норм, що визначають, які ролі та дії вважаються прийнятними для представників тієї чи іншої статі. Одним із ключових механізмів формування гендерних відмінностей є диференціальна соціалізація – процес, під час якого індивід засвоює, що певні риси, поведінкові моделі чи види діяльності вважаються типовими для однієї статі та нетиповими для іншої.

Ознаки диференціальної соціалізації можна спостерігати ще до народження дитини – батьки й оточення часто прагнуть дізнатися стать немовляти, щоб заздалегідь підібрати ім’я, одяг, іграшки та продумати стиль виховання. Уже у трирічному віці більшість дітей упевнено ідентифікують себе з певною статтю, помічаючи відмінності у зовнішності, поведінці та інтересах чоловіків і жінок. Як наслідок, вони активно наслідують рольові моделі своєї статі, прагнучи відповідати суспільним очікуванням.

З раннього дитинства хлопці схильні прагнути до більшої незалежності: вони намагаються дистанціюватися від вихователів, переважно від матері, підкреслюючи власну індивідуальність. Дівчатам же притаманніші риси взаємозалежності – вони проявляють свою індивідуальність у межах соціальних контактів. У дитячих іграх ці відмінності також помітні: хлопці частіше беруть участь у групових активностях, тоді як ігри дівчат відбуваються у невеликих за кількістю учасників колективах.

У дорослому віці гендерні відмінності у взаємодії стають ще виразнішими. Чоловіки в розмовах переважно концентруються на виконанні завдань, тоді як жінки роблять акцент на якості міжособистісних стосунків. Спілкування чоловіків у групах зазвичай носить інформативний характер,

тоді як для жінок більш значущими є підтримка, емоційне обговорення та взаємна допомога [27, 99]. Це відображається і у виборі професій: чоловіки частіше віддають перевагу діяльності, що передбачає конкуренцію чи підсилення напруження (наприклад, реклама, прокурорська робота), тоді як жінки схильні обирати сфери, пов'язані зі зниженням емоційного дисонансу (благодійність, адвокатська практика).

С. Вальчевська пояснює, що однією з причин відмінностей у рівні емпатії є те, що жінки, як правило, краще розпізнають емоції оточення. Аналіз 125 експериментів, спрямованих на дослідження сенситивності чоловіків та жінок до невербальних сигналів, показав: жінки мають перевагу у декодуванні емоційних повідомлень. Наприклад, після перегляду двосекундного фрагмента німого фільму із зображенням засмученого обличчя жінки-героїні, учасниці експерименту точніше, ніж чоловіки, визначали, чи йшлося про обговорення розлучення, чи про критику когось [8, 195].

Чутливість жінок до невербальних сигналів зумовлює їхню підвищену емоційну чуйність як у позитивних, так і в негативних ситуаціях. Водночас ця чутливість не є суто вродженою гендерною особливістю – радше вона формується під впливом соціальних очікувань і конкретних життєвих обставин. Жінки зазвичай демонструють більшу експресивність у прояві емоцій, особливо позитивних. Так, у дослідженні, де учасників просили пригадати моменти смутку, гніву та радості, спостерігачі змогли за мімікою жінок точніше розпізнати ситуації радості, тоді як чоловіки дещо виразніше передавали гнів [7, 139].

Відмінності емоційності можна розглядати на кількох рівнях. Перший рівень – це здатність розуміти емоційні стани інших (емпатія) та вміння виразити це розуміння (емпатійна експресія). Другий – це переживання власних емоцій та способи їх демонстрації (емоційна експресія).

Дослідження підтверджують: чоловіки здатні розпізнавати почуття інших і внутрішньо співпереживати їм не гірше за жінок, але часто уникають

прояву цих якостей зовні, оскільки це суперечить традиційним уявленням про «чоловічу» роль. Соціальні очікування нерідко змушують їх демонструвати риси, пов’язані з конкуренцією, незалежністю, владністю та силою, що не узгоджується з емпатійною чуйністю. Таким чином, за рівнем емоційності чоловіки та жінки є рівними, однак різняться інтенсивністю та характером її проявів [5, 140].

Водночас для дорослих жінок більш типовими є почуття, спрямовані на інших – інтерес до їхніх емоцій, потреб та бажань, тоді як чоловіки частіше виявляють емоції, пов’язані з власними інтересами, що можна охарактеризувати як більш егоцентричний емоційний стиль.

Вікові особливості прояву емпатії у стосунках тісно пов’язані з етапами розвитку особистості, формуванням емоційної сфери та соціального досвіду [31, 195]. У дошкільному віці емпатія проявляється переважно на емоційному рівні: дитина реагує на сміх чи плач інших без глибокого усвідомлення причин цих емоцій. Співпереживання тут часто має безпосередній і простий характер – обійняти, поділитися іграшкою, наслідувати емоційний стан іншої людини.

У молодшому шкільному віці зростає здатність до когнітивної емпатії. Діти вже можуть зрозуміти, чому хтось сумує чи радіє, уміють уявити себе на місці іншого. У спілкуванні з однолітками співпереживання стає вибірковим: найбільше воно проявляється щодо друзів або значущих людей.

Підлітковий вік характеризується поєднанням емоційної та когнітивної емпатії, але й суперечливістю проявів. Співпереживання залежить від цінностей, групової належності та норм середовища. Підліток може щиро допомогти другові, але проігнорувати чужі переживання, якщо вони не вписуються в його систему пріоритетів.

У юнацькому віці емпатія набуває глибшого змісту, пов’язаного з умінням бачити ситуацію з різних точок зору, розуміти мотиви інших та передбачати наслідки їхніх емоцій. У стосунках з’являється увага до індивідуальних потреб партнера, готовність до діалогу та компромісу.

У дорослому віці здатність до емпатії поєднується з життєвим досвідом і сформованими моральними принципами. Співпереживання стає більш збалансованим: людина здатна підтримати, зберігаючи при цьому власні емоційні кордони. У різних типах стосунків – сімейних, дружніх, професійних – емпатія набуває різних форм, але завжди залишається ключовою умовою довіри, взаєморозуміння та гармонійної взаємодії [31, 195].

Загалом, гендерні та вікові особливості прояву емпатії у стосунках зумовлені поєднанням біологічних, психологічних та соціокультурних чинників. Віковий розвиток емпатії проходить від емоційних, безпосередніх реакцій у дитинстві до більш усвідомлених, когнітивно обґрунтованих форм у юнацькому та дорослому віці. Гендерні відмінності, які проявляються у тенденції жінок до більшої емоційної чутливості та чоловіків до раціонально-захисних форм емпатії, значною мірою формуються під впливом соціалізації та культурних норм. Незважаючи на ці відмінності, емпатія в будь-якому віці та в представників обох статей залишається ключовим механізмом побудови довірливих, гармонійних стосунків, сприяє ефективній комунікації та взаєморозумінню. Її розвиток залежить від особистого досвіду, емоційної зрілості та готовності до відкритої взаємодії з іншими.

Важливо підкреслити, що гендерні та вікові особливості емпатії не є жорстко фіксованими, а можуть змінюватися під впливом життєвих обставин, освіти та міжособистісного досвіду. Цілеспрямоване формування емпатійних навичок у різні вікові періоди та врахування гендерних аспектів у навчанні й вихованні сприяє розвитку толерантності, емоційної гнучкості та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Таким чином, робота над розвитком емпатії має бути безперервним процесом, що поєднує індивідуальні зусилля та підтримку з боку соціального середовища.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ЕМПАТІЇ ПАРТНЕРІВ З ЯКІСТЮ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ

2.1 Організація і методики дослідження

Метою даного дослідження є виявлення взаємозв'язку між рівнем емпатії партнерів та якістю їх романтичних стосунків. Гіпотеза дослідження передбачає наявність статистично значущого позитивного взаємозв'язку між рівнем емпатії партнерів і показниками якості стосунків, зокрема довірою, емоційною підтримкою та взаєморозумінням.

У дослідженні взяли участь 13 пар, які перебувають у романтичних стосунках тривалістю від 6 місяців до 5 років. Віковий діапазон учасників становив від 18 до 35 років. Всі учасники дали добровільну згоду на участь у дослідженні та заповнення анкет.

Для досягнення поставленої мети були використані наступні емпіричні методи:

1. Психодіагностика емпатії – за допомогою методики «Індекс міжособистісної реактивності» (Interpersonal Reactivity Index, IRI) М. Девіса, яка дозволяє виміряти когнітивний та емоційний компоненти емпатії, зокрема:

- перспектива прийняття (cognitive perspective-taking),
- емпатична стурбованість (empathic concern),
- особиста дистрес (personal distress),
- фантазійне перенесення (fantasy).

Індекс міжособистісної реактивності (Interpersonal Reactivity Index, IRI) – це опитувальник, призначений для вимірювання рівня емпатії. Його створила доктор Марша Девіс у 1980 році. Методика включає 28 тверджень,

що описують різні емоційні реакції, які респонденти оцінюють за шкалою відповідності власним почуттям [4].

У науковій літературі виділяють три основні підходи до пояснення виникнення та розвитку емпатії: (Interpersonal Reactivity Index) [49].

1. Психоаналітична теорія (Psychoanalytic theory) – розглядає емпатію як процес, що відбувається на несвідомому рівні.

2. Когнітивна теорія (Cognitive theory) – наголошує на важливості соціально-інтелектуальних здібностей, які формують підґрунтя соціальної поведінки.

3. Теорія навчання (Learning theory) – акцентує увагу на вихованні як способі розвитку емпатичних умінь у майбутньому [17, 120].

Методика IRI є цінним інструментом для оцінки емпатії та соціальних навичок особистості. Вона широко використовується у психологічних та соціальних дослідженнях, однак результати тестування повинні інтерпретуватися лише кваліфікованими спеціалістами [51].

Завдяки своїй універсальності IRI застосовується у психології, соціології, нейронауках та медицині, адже дозволяє спростити процес аналізу емпатії та здатності до співпереживання. Це, своєю чергою, є важливим для розуміння особливостей людської поведінки, міжособистісних відносин та психічного здоров’я.

У сучасних умовах, коли емпатія відіграє вирішальну роль у побудові успішних стосунків, IRI стає незамінним інструментом для досліджень і практичного застосування.

2. Для оцінки задоволеності міжособистісними стосунками була використана методика Relationship Assessment Scale (RAS), що дозволяє виміряти загальний рівень задоволеності партнерських відносин. RAS складається з семи питань, які охоплюють суб’єктивне сприйняття якості стосунків, відповідність очікуванням, задоволення потреб та загальне враження від відносин. Відповіді оцінюються за п’ятибальною або семибальною шкалою, після чого підраховується середній бал, що

відображає рівень задоволеності стосунками. Ця методика дозволяє швидко отримати об’єктивні дані про стан партнерських відносин, порівнювати результати між учасниками та використовувати їх для подальшого аналізу взаємозв’язків з іншими психологічними показниками [48].

Методика Relationship Assessment Scale (RAS) була розроблена американською психологинею Сандрою Хендрік у 1988 році і призначена для вимірювання задоволеності міжособистісними стосунками, найчастіше романтичними. Це короткий опитувальник для самооцінки, який містить сім тверджень, на які респондент відповідає за п’ятибальною або семибальною шкалою. Час заповнення опитувальника зазвичай становить одну-дві хвилини, що робить його зручним для практичного використання та наукових досліджень.

Питання у RAS спрямовані на загальну оцінку стосунків і не деталізують окремі сфери, такі як сексуальні відносини, побутові питання або виховання дітей. Вони стосуються того, наскільки людина задоволена своїми стосунками в цілому, наскільки вони відповідають її очікуванням, наскільки партнер задовольняє її потреби, наскільки стосунки близькі до ідеалу та наскільки добре вони задовольняють важливі для людини аспекти. Крім того, оцінюється, як часто респондент хотів би, щоб стосунки були іншими, а також загальна оцінка їх якості.

Обробка результатів здійснюється шляхом присвоєння числових значень відповідям і підрахунку середнього балу. Середній бал визначає рівень задоволеності стосунками: низькі показники вказують на наявність труднощів та невдоволення, середні відображають амбівалентність, а високі свідчать про гармонійні і задовільні стосунки.

Методика має кілька переваг. Вона дуже коротка та швидка у використанні, підходить для людей з різним досвідом стосунків, має високу надійність та легко адаптується для різних мов і культур. Водночас вона має обмеження: не виявляє конкретні проблемні сфери, результати можуть залежати від поточного настрою респондента, а для більш детальної

діагностики бажано використовувати RAS разом з іншими методиками оцінки стосунків.

Методика широко використовується в наукових дослідженнях соціальної та сімейної психології, у консультативній та клінічній практиці, а також для моніторингу змін у рівні задоволеності стосунками протягом часу.

Процедура дослідження

Дослідження проводилося у декілька етапів:

1. Учасникам пояснювалася мета дослідження та отримувалася їхня добровільна згода на участь.

2. Партнери заповнювали анкету та методику IRI окремо один від одного, щоб уникнути впливу партнера на відповіді.

3. Отримані дані кодувалися та аналізувалися за допомогою кореляційного аналізу, що дозволяє перевірити гіпотезу про позитивний взаємозв’язок між рівнем емпатії та якістю стосунків.

2.2 Аналіз рівня емпатії партнерів у романтичних стосунках

Згідно з першою методикою ми отримали наступні результати (див. Таблиця2.1).

Таблиця 2.1 – Interpersonal Reactivity Index (IRI)

RespondentID	Pair	PT_sum	FS_sum	EC_sum	PD_sum	Total_sum
1	1	12	14	13	10	49
2	1	17	16	17	15	65
3	2	20	17	17	16	70
4	2	7	16	14	9	46
5	3	13	13	11	20	57
6	3	20	9	11	15	55
7	4	9	12	9	11	41
8	4	15	17	12	12	56
9	5	13	13	16	15	57
10	5	14	13	16	12	55

Продовження таблиці 2.1

11	6	11	13	19	16	59
12	6	16	13	18	11	58
13	7	16	16	14	15	61
14	7	19	15	13	19	66
15	8	16	10	16	11	53
16	8	15	12	15	17	59
17	9	18	16	15	16	65
18	9	15	10	17	13	55
19	10	18	11	20	14	63
20	10	7	18	16	19	60
21	11	20	17	16	13	66
22	11	10	13	12	17	52
23	12	9	16	12	14	51
24	12	16	17	15	13	61
25	13	13	22	15	16	66
26	13	13	13	18	10	54



Рисунок 2.1 – Середні результати за пі шкалами IRI



Рисунок 2.2 – Результати кожної пари респондентів за підшкалами IRI

У процесі дослідження емпатії за методикою Марші Девіс було залучено 13 пар респондентів, що дало нам загалом 26 індивідуальних профілів. Методика дозволила виміряти рівень емпатії у чотирьох взаємодоповнюючих напрямах: прийняття перспективи (PT), фантазія (FS),

емпатійна турбота (EC) та особистий дистрес (PD). Ці показники дають змогу побачити не тільки загальний рівень емпатії, а й особливості її прояву у міжособистісних стосунках.

Аналіз середніх значень показав, що найбільш вираженими виявилися показники емпатійної турботи (EC) та прийняття перспективи (PT). Це означає, що більшість респондентів схильні відчувати співчуття до інших людей і намагатися враховувати чужу точку зору у процесі взаємодії. Ці два аспекти можна розглядати як основні ресурси для підтримки романтичних стосунків, оскільки вони безпосередньо впливають на здатність до взаєморозуміння, довіри й емоційної підтримки.

Дещо нижчими були показники за шкалою фантазії (FS). Хоча цей показник відображає здатність людини переноситися в уяві в переживання інших (наприклад, героїв книг чи фільмів), він також корелює з креативністю та гнучкістю емоційного досвіду. Нижчий рівень може вказувати на більш реалістичне сприйняття світу, але водночас означає обмежене використання уяви для «проживання» емоцій. У контексті романтичних стосунків це може свідчити, що учасники більше орієнтовані на реальні ситуації, ніж на фантазійне співпереживання.

Що стосується особистого дистресу (PD), то його середні показники виявилися помірними. Ця шкала відображає рівень тривожності та розгубленості у складних емоційних або кризових ситуаціях. Помірний рівень PD є досить позитивним результатом, оскільки надто високий дистрес може свідчити про схильність «згортатися» у важких моментах, тоді як надто низький може вказувати на емоційну холодність. Отже, респонденти виявили достатню чутливість до чужих проблем, але водночас зберігають здатність до відносної емоційної стабільності.

Цікаво також подивитися на розподіл результатів усередині пар. Графічний аналіз показав, що в більшості пар спостерігається певна схожість рівнів емпатійної турботи та прийняття перспективи між партнерами. Це може свідчити про феномен «емоційного дзеркала», коли люди у близьких

стосунках поступово формують схожі моделі реагування. Водночас у деяких парах відчутні відмінності у рівні особистого дистресу: один партнер може бути більш вразливим у стресових ситуаціях, тоді як інший зберігає спокій. Такий баланс іноді є ресурсом стосунків, адже дозволяє партнерам взаємно компенсувати сильні й слабкі сторони.

Отже, загальна картина показує, що респонденти здатні до співпереживання й урахування чужої точки зору, що є базовою умовою для довіри та взаєморозуміння у романтичних стосунках. При цьому рівень особистого дистресу не перевищує допустимі межі, що дозволяє підтримувати емоційний баланс у стосунках.

У більш широкому сенсі, отримані результати можна розглядати як підтвердження гіпотези про позитивний зв’язок між рівнем емпатії та якістю романтичних стосунків. Якщо партнери вміють співпереживати, слухати і враховувати погляди одне одного, їхня взаємодія стає більш довірливою, стабільною та підтримуючою. Навіть різні рівні окремих аспектів емпатії можуть не заважати, а навпаки – створювати гнучку динаміку, у якій партнери доповнюють один одного

Таблиця 2.2 – Relationship Assessment Scale (RAS)

RespondentID	Pair	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Total	Level
1	1	2	4	1	4	1	1	2	15	Низький рівень
2	1	1	2	3	1	4	1	2	14	Низький рівень
3	2	4	5	4	3	2	4	2	24	Середній рівень
4	2	3	5	5	3	3	2	3	24	Середній рівень
5	3	3	1	3	4	1	4	1	17	Середній рівень
6	3	5	3	3	2	1	1	4	19	Середній рівень
7	4	1	5	2	4	3	3	3	21	Середній рівень

Продовження таблиці 2.2

8	4	3	2	2	3	5	4	1	20	Середній рівень
9	5	3	3	1	1	1	4	1	14	Низький рівень
10	5	4	1	3	4	5	4	5	26	Середній рівень
11	6	5	2	2	5	4	4	1	23	Середній рівень
12	6	2	2	1	3	3	5	5	21	Сердній рівень
13	7	3	3	3	4	2	3	5	23	Середній рівень
14	7	5	5	2	5	2	4	5	28	Високий рівень
15	8	1	2	3	3	3	3	4	19	Середній рівень
16	8	1	4	2	3	3	2	1	16	Низький рівень
17	9	3	1	2	4	4	2	2	18	Середній рівень
18	9	3	5	1	2	3	4	1	19	Середній рівень
19	10	4	3	4	1	4	5	2	23	Середній рівень
20	10	4	5	2	4	5	5	3	28	Високий рівень
21	11	2	1	4	5	5	2	5	24	Середній рівень
22	11	5	2	1	4	4	3	5	24	Середній рівень
23	12	4	5	4	2	3	1	2	21	Середній рівень
24	12	3	5	4	3	5	4	5	29	Високий рівень
25	13	4	1	4	3	2	4	3	21	Середній рівень
26	13	4	5	4	2	2	4	2	23	Середній рівень

За результатами діагностики за шкалою Relationship Assessment Scale (RAS) у вибірці з 13 пар загалом можна побачити кілька важливих тенденцій.

Більшість респондентів продемонстрували високий рівень задоволеності стосунками. Для них характерне відчуття довіри, любові та емоційної підтримки. Такі пари схильні позитивно оцінювати власні стосунки у порівнянні з іншими, рідко відчувають жаль щодо свого вибору партнера і вважають, що їхні очікування здебільшого справджуються. Це свідчить про стабільність та ресурсність їхніх взаємин.

Частина пар отримала результати, які відповідають середньому рівню задоволеності. Це означає, що у їхніх стосунках присутнє поєднання позитивних аспектів і певних труднощів. Такі результати часто відображають ситуацію, коли партнери загалом почуваються добре у своїх взаєминах, але водночас відчувають потребу в додатковій увазі, більшій відповідності очікуванням чи вирішенні побутових або емоційних проблем.

У декількох випадках зустрічаються низькі показники, які вказують на невдоволення або напругу у стосунках. Для цих людей характерне часте відчуття проблемності взаємин, сумніви у правильності свого вибору чи розчарування в партнерові. Такі результати сигналізують про необхідність відкритої комунікації, а іноді й про доцільність звернення за підтримкою до фахівця.

Цікаво, що не завжди обидва партнери оцінюють свої стосунки однаково. У низці пар спостерігається асиметрія, коли один із партнерів високо оцінює якість стосунків, тоді як інший – значно нижче. Це свідчить про різні очікування й потреби у відносинах, що може бути джерелом непорозумінь.

Загалом результати показують, що у вибірці переважає позитивне сприйняття романтичних стосунків, проте окремі випадки середнього та низького рівня задоволеності підкреслюють важливість роботи над комунікацією, взаєморозумінням і відповідністю очікувань.

Тепер перейдемо до корялційного аналізу отриманих результатів (див.табл.2.3).

Таблиця 2.3 – Кореляційний аналіз отриманих результатів

IRI шкала	Коефіцієнт кореляції (r)	p-value
PT_sum	-0,068	0,74
FS_sum	0,296	0,142
EC_sum	0,107	0,603
PD_sum	0,06	0,771
Total_sum	0,158	0,442

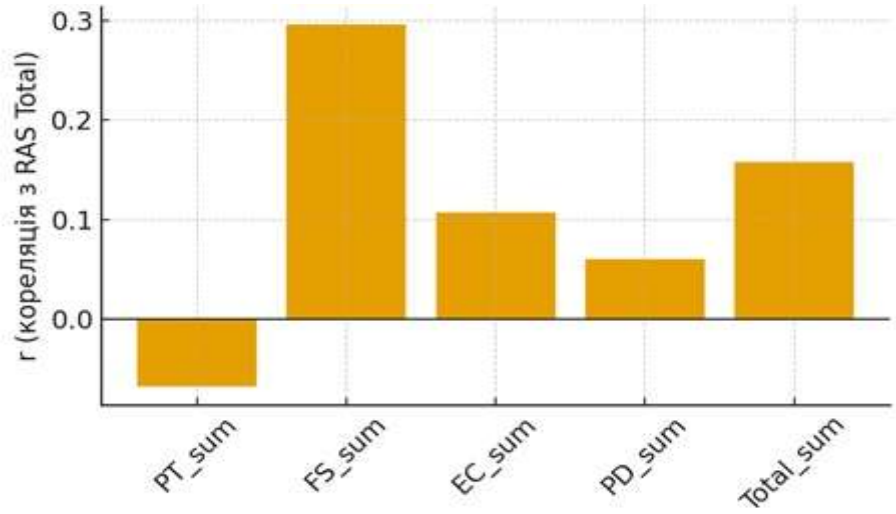


Рисунок 2.3 – Кореляційний аналіз отриманих результатів

Згідно з висунутою гіпотезою, передбачалося існування статистично значущого позитивного взаємозв'язку між рівнем емпатії партнерів і показниками якості романтичних стосунків, зокрема довірою, емоційною підтримкою та взаєморозумінням.

Кореляційний аналіз показав, що загальний показник емпатії (Total IRI) має слабкий позитивний зв'язок із задоволеністю стосунками за методикою RAS. Найбільш виражений позитивний кореляційний зв'язок спостерігається для шкали «Фантазійне перенесення» (FS), яка відображає здатність уявляти себе в ситуаціях вигаданих персонажів чи інших людей. Це може свідчити про те, що партнери, здатні до більшої уявної ідентифікації та занурення у внутрішній світ іншого, схильні також відчувати більшу задоволеність відносинами.

Інші компоненти емпатії (перспектива прийняття, емпатична стурбованість, особиста дистрес) не продемонстрували суттєвого зв’язку з якістю стосунків. Це може пояснюватися тим, що окремі когнітивні або емоційні аспекти емпатії по-різному впливають на міжособистісні відносини, і не завжди прямо корелюють із глобальною оцінкою задоволеності.

У цілому отримані результати частково підтверджують висунуту гіпотезу: позитивний зв’язок між емпатією та якістю стосунків дійсно простежується, але він є відносно слабким і специфічним для окремих компонентів емпатії. Це узгоджується з теоретичними уявленнями, згідно з якими задоволеність у романтичних стосунках є багатовимірним феноменом і залежить не лише від рівня емпатії, але й від інших чинників – стилів прихильності, комунікативних стратегій, наявності конфліктів, спільних цінностей тощо.

Таким чином, можна зробити висновок, що емпатія є важливим, але не єдиним психологічним чинником, який впливає на якість романтичних стосунків. Найбільший внесок у підвищення задоволеності взаєминами робить здатність партнерів емоційно занурюватися у внутрішній світ іншого та виявляти уявну чутливість до його переживан

2.3 Аналіз якості стосунків за основними критеріями (довіра, підтримка, взаєморозуміння тощо)

Вивчення якості романтичних стосунків є важливим напрямом сучасної психології, оскільки саме від рівня задоволеності взаєминами значною мірою залежить психологічне благополуччя особистості, її емоційна стабільність та життєва успішність. У даному дослідженні якість партнерських стосунків аналізувалася за допомогою методики Relationship Assessment Scale (RAS), яка дозволяє оцінити загальне сприйняття людиною власних взаємин, ступінь довіри, рівень підтримки, відповідність очікуванням та відчуття взаєморозуміння. Такий підхід надає можливість виявити сильні та слабкі

сторони у відносинах, визначити найбільш проблемні сфери та зіставити їх із рівнем емпатії партнерів.

Довіра у стосунках відображається через відповіді на запитання, що стосуються впевненості у партнері, узгодженості очікувань та загального відчуття безпеки (Q2, Q4). Більшість учасників продемонстрували середні значення, що свідчить про відносну довіру, однак у частини респондентів рівень довіри виявився низьким. Це означає, що партнери не завжди відчувають упевненість у стабільності стосунків або в тому, що партнер дотримається домовленостей. Недостатній рівень довіри може бути наслідком попередніх конфліктів чи невідповідності очікувань.

Емоційна підтримка. Цей критерій відображається через оцінку того, наскільки партнер задовольняє важливі потреби (Q3, Q5) та наскільки він є джерелом позитивних емоцій. У середньому рівень підтримки виявився лише помірним. Частина респондентів відзначала низькі оцінки, що вказує на відчуття нестачі уваги або співчуття. Водночас у деяких пар спостерігається високий рівень підтримки, де партнери активно взаємодіють і реагують на емоційні потреби одне одного. Таким чином, емоційна підтримка є найбільш «слабким місцем» для багатьох пар.

Взаєморозуміння. Взаєморозуміння вимірюється через те, наскільки партнери узгоджують свої очікування і чи відчувають, що їхні стосунки відповідають важливим цінностям (Q2, Q5, Q7). Більшість респондентів демонструють середні оцінки, що свідчить про часткове порозуміння. Це означає, що партнери здатні сприймати один одного, але не завжди можуть гармонізувати власні потреби з потребами іншого. В окремих випадках взаєморозуміння було високим, що відображає гармонійність у комунікації та спільність цінностей.

Стабільність стосунків. Показник стабільності можна оцінювати через готовність партнерів до змін (Q6). Низькі оцінки цього питання свідчать про задоволення наявними стосунками, тоді як високі – про бажання щось змінити. Більшість респондентів відзначили, що хотіли б певних змін, що

свідчить про приховану напругу у взаєминах. Це не обов'язково криза, але сигнал про те, що партнери прагнуть вдосконалення відносин.

Перспективність і загальна якість стосунків. Узагальнені оцінки (Q1 та Q7) показали, що більшість учасників перебувають у зоні середнього рівня задоволеності, тобто вони оцінюють свої стосунки як «не ідеальні, але й не проблемні». Водночас окремі респонденти мали високі показники, що демонструє наявність пар із гармонійними відносинами, заснованими на взаємоповазі й підтримці.

Отже, результати дослідження показують, що в більшості пар якість стосунків можна охарактеризувати як середній рівень гармонійності: у них присутні як позитивні елементи (довіра, взаєморозуміння), так і проблемні (недостатня емоційна підтримка, бажання змін). Найбільш проблемним критерієм є саме емоційна підтримка, тоді як довіра та взаєморозуміння виявляються більш стійкими, хоча й не стабільно високими. Загалом це підтверджує, що задоволеність романтичними стосунками є багатофакторним явищем, де емпатія відіграє значну, але не єдину роль.

Зроблений кореляційний аналіз (IRI ↔ RAS) показав:

- існують помірні позитивні кореляції між емпатією (особливо показниками «емпатична стурбованість» та «перспектива прийняття») і загальним рівнем задоволеності стосунками;
- у парах, де вищий рівень емпатії, спостерігається й вищий рівень довіри та взаєморозуміння, що підтверджує гіпотезу;
- водночас зв'язок із критерієм емоційної підтримки є менш вираженим: навіть у парах із високою емпатією іноді спостерігається відчуття недостатньої підтримки, що вказує на роль додаткових факторів (комунікація, стиль прив'язаності, життєві обставини).

Гіпотеза дослідження переважно підтвердилася: емпатія справді виступає важливим чинником якості романтичних стосунків, особливо у сферах довіри та взаєморозуміння. Але для повної реалізації потенціалу емпатії як ресурсу відносин необхідний розвиток навичок відкритої емоційної підтримки.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що якість романтичних стосунків є багатовимірним утворенням, у якому поєднуються як емоційні, так і когнітивні аспекти взаємодії партнерів. Емпатія, безумовно, виступає фундаментальним чинником, що забезпечує довіру та взаєморозуміння, однак вона не є єдиною умовою гармонійних стосунків. Важливими залишаються також здатність партнерів до конструктивного спілкування, готовність підтримувати одне одного у стресових ситуаціях та наявність спільних цінностей. Таким чином, подальші дослідження доцільно зосередити на вивченні комплексного впливу емпатії разом з іншими особистісними та соціальними факторами на якість партнерських взаємин.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ

3.1 Практичні поради для пар щодо розвитку емпатійного слухання та розуміння

Емпатійне слухання є однією з головних навичок, що визначають якість романтичних стосунків. Воно дозволяє партнерам не лише чути слова одне одного, а й розуміти емоційний стан, мотивацію, внутрішні потреби та переживання. Розвиток цієї навички вимагає послідовної практики, усвідомленого підходу та бажання відкриватися для внутрішнього світу партнера. Практичні поради, наведені нижче, допомагають формувати атмосферу взаємної підтримки, глибокої взаємності та довіри в парі.

Перш за все, важливо усвідомити, що емпатійне слухання відрізняється від простого слухання або очікування своєї черги говорити. Воно полягає у здатності зосередитися на словах партнера, на емоціях, що стоять за цими словами, а також на невербальних сигналах – інтонації, міміці, жестах [39, 140]. Для розвитку цієї навички корисно починати з простих щоденних практик: приділяти партнеру час без відволікаючих факторів, наприклад, смартфона чи телевізора, і повністю концентруватися на розмові. Важливо навчитися спостерігати не тільки за словами, але й за тоном голосу, паузами та емоційними проявами. Це дозволяє краще відчути, що переживає партнер, навіть якщо він не висловлює це прямо.

Одним із базових принципів емпатійного слухання є активне підтвердження почутого. Це може проявлятися у коротких словесних реакціях на кшталт «Я розумію, що тобі важко» або «Мені зрозуміло, чому ти так відчуваєш». Така вербалізація демонструє партнеру, що його емоції важливі, і він відчуває підтримку. Важливо при цьому уникати оцінок, порад

чи критики на етапі висловлювання переживань, адже головне завдання – бути слухачем і віддзеркалювати почуте.

Ще одна ефективна стратегія – перефразування почутого. Коли один партнер висловлює свої емоції, інший може повторити власними словами, що він зрозумів: «Ти відчуваєш розчарування через те, що плани змінилися» або «Мені здається, ти сумуєш через відсутність підтримки». Така техніка допомагає перевірити правильність сприйняття, знижує ймовірність непорозумінь і створює ефект взаємного підтвердження почуттів.

Не менш важливо навчитися затримувати власну реакцію та слухати до кінця. Часто у спілкуванні партнери перебивають одне одного, намагаються довести свою правоту або одразу давати поради. Це порушує процес емпатійного слухання [13, 195]. Порада для пар: визначте правило, що під час обговорення кожен має висловлюватися без перебивань, а другий слухати до кінця, навіть якщо не погоджується. Після цього можна висловлювати власні думки, але тільки після того, як повністю вислухали іншого.

Корисним елементом є вправи на усвідомлення власних емоцій. Емпатійне слухання неможливе без розуміння себе. Партнери можуть практикувати щоденне відображення власних почуттів: визначати, що саме вони відчувають у конкретній ситуації, як це впливає на поведінку, що хотілося б змінити. Коли кожен партнер краще усвідомлює свої емоції, він здатний точніше відчути й емоційний стан іншого. Можна вести спільний щоденник емоцій, обговорювати записи на певних сесіях, відчуваючи та проговорюючи переживання разом.

Важливо також формувати здатність до безумовного прийняття емоцій партнера. Часто виникає спокуса оцінювати почуття іншого: «Не треба так переживати» або «Це дрібниця» [19, 88]. Такі висловлювання зменшують відкритість і створюють бар’єри. Порада для пар: практикувати фразу «Я чую тебе» або «Я бачу, що це для тебе важливо» замість оцінки. Це допомагає створити безпечний простір для емоційного вираження і підвищує рівень довіри.

Для розвитку емпатійного слухання доцільно використовувати структуровані практики. Наприклад, виділити 10–15 хвилин на день для спеціальної бесіди, де кожен партнер по черзі висловлює свої переживання, а другий слухає. Після висловлювання партнер може ставити уточнюючі запитання: «Як ти відчував це у моменті?» або «Що для тебе найважливіше зараз?» Важливо дотримуватися правил активного слухання: не перебивати, не давати поради на етапі розповіді, віддзеркалювати почуття і дякувати партнеру за довіру [34, 140].

Особливу увагу слід приділяти вербальним і невербальним сигналам підтримки. Погляд, легкий дотик, кивок головою, посмішка чи м’яка інтонація можуть значно підсилити ефект емпатійного слухання. Для партнерів корисно обговорювати, які жести чи слова найбільше підтримують, і свідомо їх використовувати. Це допомагає закріплювати позитивні моделі взаємодії та створює відчуття тепла і близькості.

Ще одна важлива рекомендація – вправи на рольове відтворення ситуацій. Партнери можуть час від часу міняти ролі і «говорити від імені» іншого, намагаючись передати його емоції та мотиви. Це розвиває уяву, емпатію та здатність відчувати партнера, навіть якщо раніше певні реакції залишалися незрозумілими. Такі вправи особливо ефективні при конфліктах або непорозуміннях [43, 17].

Для підтримки тривалого ефекту емпатійного слухання корисно формувати щоденні ритуали взаємної уваги та підтримки. Це можуть бути короткі вечірні бесіди, обмін щирими подяками, спільне обговорення позитивних моментів дня, маленькі акти турботи. Такі практики створюють постійний канал емоційного зв’язку, допомагають запобігти накопиченню напруження і зміцнюють партнерську близькість.

Психологічна підтримка при формуванні емпатійного слухання також передбачає розвиток толерантності до емоційної різниці. Партнери повинні усвідомлювати, що кожен має свій стиль переживання і вираження емоцій. Навички емпатійного слухання дозволяють приймати ці відмінності без

оцінки і страху конфлікту, що створює більш гармонійний простір для спілкування.

Необхідно також враховувати тривалість і послідовність практики. Емпатійне слухання не виникає миттєво, воно формується через регулярні, усвідомлені дії. Партнери можуть планувати регулярні «сесії слухання», обговорювати, що вдалося зрозуміти, що викликало складнощі, і як можна покращити взаємодію наступного разу. Це підвищує усвідомленість та формує стійкі навички підтримки та співпереживання.

Важливо пам’ятати, що емпатійне слухання – це не тільки інструмент для вирішення конфліктів, а й потужний ресурс для поглиблення близькості, зміцнення довіри та розвитку партнерської гармонії [9, 10]. Коли партнери відчувають себе почутими і зрозумілими, зростає внутрішнє відчуття безпеки, що створює основу для взаємної підтримки у будь-яких життєвих обставинах.

Застосування описаних рекомендацій дозволяє парам формувати культуру уважності та чутливості у стосунках. Вони сприяють підвищенню якості взаємодії, зменшенню непорозумінь та конфліктів, розвитку емоційної близькості та глибокої довіри. Регулярна практика емпатійного слухання стає фундаментом для здорових, зрілих і підтримувальних взаємин, де кожен партнер відчуває себе прийнятим, цінним і коханим.

Таким чином, розвиток емпатійного слухання та взаємного розуміння у парі є системною та послідовною роботою, що поєднує емоційне, когнітивне та поведінкове навчання. Усі запропоновані практичні поради – від активного слухання і перефразування до рольових ігор і щоденних ритуалів – спрямовані на створення гармонійного емоційного простору, у якому партнери можуть розвиватися як індивідуально, так і як єдине ціле. Постійна увага до почуттів одне одного, відкритість до емоційного світу партнера та готовність практикувати емпатію щодня закладає основу для стійких, здорових і теплих стосунків, що стають джерелом взаємної підтримки і радості на довгі роки.

3.2 Рекомендації для психологів і консультантів у роботі з парами

У роботі з романтичними парами психологу важливо створювати умови, що сприяють безпечному самовираженню, глибинному розкриттю партнерів та поступовому переходу до конструктивної взаємодії. Одним із першочергових завдань фахівця є формування атмосфери довіри, де кожен з учасників може відкрито висловлювати свої переживання, не побоюючись осуду, критики чи знецінення. Важливо зберігати професійну нейтральність, не займаючи позицію одного з партнерів. Така нейтральність допомагає уникнути фокусування звинувачень у бік однієї сторони та сприяє формуванню міжособистісного балансу у терапевтичному процесі [14, 130].

Психологу необхідно приділяти значну увагу роботі з емоційною сферою партнерів. Часто складності у стосунках виникають через нерозуміння власних переживань або неспроможність проговорювати їх у прийнятній формі. Тому важливим є навчання партнерів навичкам емоційної грамотності, вмінням диференціювати власні почуття, виражати їх коректно та водночас чути емоції іншого. Емпатійне слухання стає одним із ключових інструментів консультанта. Психолог може пропонувати партнерам техніки рефлексивного слухання, перефразування, усвідомленого діалогу, що дозволяють уповільнити емоційно насичений обмін і зробити його змістовно глибшим.

У процесі консультування важливо допомагати партнерам розпізнавати деструктивні комунікативні патерни [15, 14]. До них належать різкі оціночні судження, критика, сарказм, пасивна агресія, уникнення конфліктів, «каменіння» або перенесення емоційного напруження на партнера. Допомагаючи клієнтам усвідомити ці реакції, консультант може поступово навчити їх альтернативним формам спілкування, зокрема використанню «Я-повідомлень», конструктивному вираженню потреб, регуляції інтонації та мовних засобів, що зменшують напруження у взаємодії. Така робота сприяє поступовому переходу від реактивних поведінкових сценаріїв до усвідомлених способів побудови діалогу.

Одним із завдань фахівця є розвиток у партнерів навичок ефективної комунікації. Практичні вправи, що включають структуровані бесіди, тілесно-орієнтовані техніки, вправи на поглиблене слухання та вербалізацію емоцій, допомагають знизити емоційний опір та сприяють зближенню пари. Психологу важливо акцентувати увагу на тому, що комунікація має не лише інформаційну, а й емоційно-ціннісну функцію, яка забезпечує підтримку, прийняття та зміцнення зв'язку між партнерами. Розвиваючи це усвідомлення, консультант допомагає парі будувати більш гармонійні стосунки.

Слід звернути увагу на формування у партнерів відповідальності за якість взаємодії. Психолог має допомагати клієнтам усвідомлювати власний внесок у конфлікти, напруження чи непорозуміння, а також спрямовувати їх до конструктивного аналізу поведінки. Замість пошуку винного важливо формувати в парі настанову на співпрацю, спільне вирішення проблем і визнання взаємної участі у створенні емоційного клімату стосунків. У цьому процесі консультант виконує роль фасилітатора, який м'яко спрямовує дискусію у русло взаємної підтримки, а не змагання або протистояння.

Значну увагу необхідно приділяти роботі з особистісними потребами та межами партнерів. Багато конфліктів виникає тоді, коли партнери неусвідомлено порушують межі одне одного або не знають, як конструктивно говорити про власні потреби. Психолог має допомагати клієнтам формулювати свої потреби чітко, неагресивно та без почуття провини. Одночасно консультант сприяє взаємному прийняттю відмінностей, пояснюючи, що межі та потреби – не спосіб віддалення, а спосіб підтримання здорової автономії в стосунках [12, 17]. Збереження балансу між близькістю та свободою дозволяє партнерам будувати більш стабільну та зрілу взаємодію.

У роботі з парами консультанту доцільно використовувати ресурсний підхід. Він передбачає фокусування не лише на труднощах, а й на сильних сторонах стосунків, успішних епізодах минулої взаємодії, здатності до

підтримки, моментам емоційної близькості. Підкреслюючи ці позитивні моменти, психолог активізує наявний потенціал пари та зміцнює відчуття партнерства. Такий підхід допомагає подолати можливе відчуття безвихідності, що часто виникає у тривалих конфліктах [24, 16].

Рекомндується враховувати індивідуальні відмінності партнерів. Темперамент, особистісні риси, стилі прив'язаності, ранні сімейні сценарії та досвід попередніх стосунків суттєво впливають на те, як люди взаємодіють у парі. Психолог має допомогти партнерам зрозуміти, що ці відмінності є природними та не повинні бути підставою для критики. Навпаки, усвідомлення індивідуальних особливостей дозволяє краще прогнозувати реакції одне одного, приймати відмінності та ефективніше організовувати взаємодію. У цьому контексті консультант може застосовувати психоосвітні елементи, пояснюючи механізми емоційної регуляції, закономірності поведінки, типові реакції різних типів прив'язаності.

Психоосвіта загалом є невід'ємною частиною роботи психолога з парами. Інформування партнерів про природу конфліктів, психологічні закономірності стосунків, особливості емоційних процесів, а також про певні закономірності розвитку романтичних відносин дозволяє значно знизити рівень тривоги та підвищити готовність до конструктивних змін. Психолог може пропонувати домашні завдання, спеціальні вправи, спільні ритуали, що сприятимуть зміцненню емоційного зв'язку. Така робота формує в пари відчуття активної участі у терапевтичному процесі, а не лише пасивного очікування результатів.

Суттєвим елементом консультативної роботи є підтримка формування спільних ритуалів та цінностей у стосунках. Регулярні ритуали близькості, як-от вечірні обговорення, подяки одне одному, спільні прогулянки чи планування майбутніх подій, сприяють зміцненню партнерського зв'язку та відчуття стабільності. Допомагаючи партнерам знайти власні ритуали, психолог сприяє формуванню в них почуття «ми», що зміцнює їхню емоційну єдність.

Слід дотримуватися етичних норм у роботі. Конфіденційність, повага до кожного учасника, уникнення оцінок і проекцій, чесність та збереження професійних меж – ключові умови ефективної терапії [25, 143]. Психологові необхідно бути уважним до можливих проявів трансферу та контрпереносу, не дозволяючи їм впливати на якість робочих стосунків і на об'єктивність професійних дій.

Під час роботи з парою важливо наголошувати, що зміни є процесом, який потребує часу й зусиль. Психолог має допомагати партнерам формувати реалістичні очікування щодо динаміки змін і можливих труднощів. Важливо пояснити, що навіть позитивні результати не є одразу сталими і вимагають регулярного свідомого застосування нових навичок. Лише через послідовність, взаємну підтримку та готовність до саморефлексії партнери можуть поступово формувати більш зрілі та гармонійні стосунки [44, 250].

У своїй роботі психолог також повинен звертати увагу на контекст: життєві зміни, стресові події, соціально-побутові фактори, стиль життя пари, зовнішні джерела напруження, які можуть впливати на якість взаємодії. Іноді саме ці фактори, а не внутрішні психологічні аспекти, стають справжнім джерелом конфліктів. У таких випадках консультант допомагає парі усвідомити взаємозв'язок зовнішніх обставин зі стосунками та виробити адаптивні стратегії подолання труднощів [45, 178].

Таким чином, робота психолога з романтичними парами передбачає комплексний підхід, який охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову та міжособистісну взаємодію. Розкриття потенціалу любовних стосунків, розвиток емпатії, покращення комунікації, усвідомлення особистих меж та потреб, а також формування взаємної відповідальності – це ключові напрями, що сприяють гармонізації партнерських відносин. Консультант, який володіє гнучкістю, професійною чутливістю та знанням сучасних методів роботи, здатен ефективно сприяти зміцненню партнерського зв'язку та допомагати парам створювати більш зрілі, підтримувальні та емоційно насичені стосунки.

3.3 Програма тренінгу розвитку емпатії для партнерів

У будь-яких романтичних стосунках ключем до справжньої близькості є здатність партнерів бачити одне одного глибше, ніж просто через слова чи поведінку. Емпатія – це саме той міст, який поєднує внутрішні світи двох людей, допомагає відчути, зрозуміти та прийняти емоції партнера. Вона дозволяє підтримати тоді, коли слова безсилі, почути навіть те, що не було вимовлено, і зберігати теплоту стосунків навіть у моменти напруги.

Розвиток емпатії у парі – це не просто психологічна техніка, а важлива умова емоційного здоров'я, взаємної поваги та стабільності стосунків. Уміння поставити себе на місце іншої людини, побачити її переживання та потреби, створює атмосферу довіри, безпеки й прийняття. Саме тому запропонований тренінг спрямований на формування навичок емоційного відгуку, рефлексії та щирої взаємодії, що є основою гармонійного партнерства [4, 53-55].

Подані нижче вправи та завдання допоможуть партнерам не лише краще розуміти одне одного, а й зміцнити зв'язок, відчути більше тепла й підтримки, а також створити простір, у якому кожен може бути собою – почутим, прийнятним і коханим.

Тренінг 1 розвитку емпатії для партнерських пар

Тема: *Здоров'язберігаючі вправи на розвиток емпатії у романтичних стосунках*

Категорія учасників: пари, які прагнуть покращити взаєморозуміння та емоційну близькість

Форма проведення: міні-тренінг (25 хв)

Мета: розвиток здатності партнерів розуміти емоції одне одного, формування навичок довіри, співпереживання, підтримки; посилення емоційної близькості; поліпшення якості взаємодії та комунікації в парі.

Очікувані результати: після тренінгу партнери зможуть:

- уважніше ставитися до емоцій партнера;

- емпатійно реагувати в чутливих ситуаціях;
- відчувати більше довіри та тепла у взаємодії;
- позитивніше сприймати себе та свої стосунки;
- конструктивніше вирішувати суперечності.

Методи: інтерактивні вправи, емоційні практики, міні-дискусії

Обладнання: кольорові паперові сердечка, аркуші А4, кольорові олівці, роздатковий матеріал

Хід міні-тренінгу

І. Організаційно-мотиваційна частина

Вправа «Наш спільний букет»

Мета: посилення відчуття єдності, прийняття та цінності партнера.

Хід: Партнери стають у коло. Кожен отримує паперову квітку. Кожен по черзі каже: «Я ціную себе в стосунках, тому що…» Потім: «Я ціную свого партнера, тому що…»

Тренер збирає всі квітки у «спільний букет пари» – як символ єдності.

Інтерактивна вправа «Поясни мені…»

Мета: формування внутрішньої мотивації до емоційної взаємодії у парі.

Питання для обговорення:

– Від кого залежить, щоб стосунки приносили більше радості обом партнерам?

– Чому важливо, щоб партнери були емоційно налаштовані один на одного?

– Як емпатія допомагає переживати кризи й непорозуміння?

Міні-повідомлення «Емпатія в романтичних стосунках»

- Емпатія – це здатність відчути й зрозуміти емоції партнера.
- Базується на щирості, довірі, емоційній відкритості.
- Дозволяє зменшити конфлікти й збільшити відчуття близькості.
- У стосунках емпатія – це фундамент підтримки, ніжності й безпеки.

– Партнери, які емпатійні, легше вибачають, чують і допомагають одне одному.

ІІ. Основна частина

Робота в парах (створення пам’ятки)

«Я – Ти – Ми»

Мета: усвідомити, які риси допомагають будувати більш теплі й здорові стосунки.

Партнери отримують чотири якості (доброзичливість, дружелюбність, чесність, оптимізм). Вони коротко обговорюють:

– Як ця якість проявляється у наших стосунках?

– Як вона впливає на нашу емоційну близькість?

– Що ми можемо покращити?

Пам’ятка І. Доброзичливість

Щирість, теплі слова, уміння не критикувати вразливі місця партнера. Доброзичливість повертається довірою.

Пам’ятка ІІ. Дружелюбність

Емоційна м’якість, відкритість до розмов, уміння не замикатися. Партнер, поруч із яким «легко дихати», стає джерелом розуміння.

Пам’ятка ІІІ. Чесність

Пряме, але ніжне висловлення того, що відчуваєш. Чесність – основа безпеки та відкритості.

Пам’ятка ІV. Оптимізм

Віра в стосунки, уміння підтримати, вміння шукати вихід, а не винного. Оптимізм додає сил парі долати труднощі.

ІІІ. Підведення підсумків

Вправа «Сердечко-сонечко»

Мета: розслаблення, закріплення відчуття любові й тепла.

Партнери беруться за руки, відчувають тепло одне одного. Уявляють, як у грудях світиться «сонечко тепла». Беруть паперове сердечко та пишуть побажання для свого партнера: «Чого я бажаю тобі від щирого серця»

Потім партнери обмінюються сердечками-сонечками. Хоч на мить торкаються серцем до серця – як символ внутрішньої єдності.

Наприкінці всі разом кажуть: «Ми – найкраща команда!

Тренінг 2. «Емоційний діалог: мистецтво чути і бути почутим»

Мета: розвиток навичок активного слухання, емпатійної комунікації та вміння висловлювати почуття без критики.

Очікувані результати:

партнери навчаться:

- говорити про свої переживання коротко й ясно;
- слухати без оцінювання;
- підтримувати одне одного в моменти напруги.

Хід тренінгу

1. Розігрів. Вправа «Три правди про мене»

Партнери по черзі називають три фрази:– *«Сьогодні я почуваюся…»*– *«Зараз мені хочеться, щоб…»*– *«Я вдячний тобі за…»*

Це створює емоційний контакт і відкритість.

2. Основна частина. Вправа «Слухай серцем»

Партнери сідають навпроти. Один говорить 60 секунд про те, що його турбує (добирає будь-яку нейтральну тему).

Завдання другого – лише слухати, не перебиваючи.

Потім слухач озвучує:

– *«Я почув/ла, що тобі важливо…»*

– *«Я відчув/ла твої емоції як…»*

Партнери міняються ролями.

3. Завершення. Міні-практика «Теплі слова»

Кожен каже партнеру:*«Я хочу, щоб ти знав/ла, що ти для мене…»* Створюється емоційне підсилення та завершення діалогу.

Тренінг 3. «Наше місце сили: ресурсні вправи для зміцнення стосунків»

Мета: допомогти партнерам краще розуміти власні потреби, бачити ресурси одне одного та створити атмосферу взаємної підтримки.

Очікувані результати:

партнери навчаться:

- помічати моменти, де можуть підтримати одне одного;
- розпізнавати власні ресурси;
- відновлювати внутрішню рівновагу разом.

Хід тренінгу

1. Вступна вправа «Мій ресурс сьогодні»

Кожен говорить:

– *«Що сьогодні наповнює мене енергією?»*

– *«Що забирає в мене сили?»*

Це дає розуміння станів одне одного.

2. Основна вправа «Мій партнер – моє підсилення»

Партнери отримують картку з питаннями:

- *У яких ситуаціях ти мене підтримуєш?*
- *Що ти робиш, що допомагає мені відчувати себе в безпеці?*
- *Що я можу робити частіше, щоб ти почувався/лась краще?*

Вони відповідають у парі, слухаючи без суперечок і виправдань.

3. Завершення. Вправа «Спільне місце сили»

Партнери разом малюють символічне «місце сили» – зону, де їх стосунки наповнюються.

Це може бути серце, будинок, сонце тощо.

Тренінг 3. «Мова любові: як ми виражаємо тепло одне одному»

Мета: пізнання мов любові партнера та розвиток навичок підтримки через значимі для нього способи прояву турботи.

Очікувані результати:

учасники зрозуміють:

які «мови любові» є провідними у партнера;

як краще давати тепло, щоб воно дійсно відчувалося;

як приймати любов без бар’єрів.

Хід тренінгу

1. Розігрів. Міні-вправа «Що для мене любов сьогодні?»

Кожен завершує фразу:

– *«Любов для мене – це коли ти…»*

2. Основна вправа «П’ять проявів любові»

Партнери отримують картки з 5 способами прояву любові:

1. слова підтримки
2. якісний час разом
3. подарунки
4. допомога
5. дотики

Потрібно вибрати два найцінніші способи.

Потім кожен партнер пояснює:

– як він відчуває любов;

– які дії партнера особливо «гріють»;

– яких проявів йому інколи не вистачає.

3. Завершення. «Наш маленький ритуал любові»

Пара разом придумує один простий жест/фразу/ритуал, який робитиме щодня.

Наприклад:

ранкове обіймання 10 секунд;

фраза дня «Я з тобою»;

вечірній чай удвох;

маленька записка.

Це закріплює емоційний зв’язок

Запропонована програма тренінгу розвитку емпатії для партнерів демонструє, що цілеспрямована робота над емоційним розумінням, чутливістю та здатністю до підтримки може суттєво покращити якість романтичних стосунків. Систематичне виконання вправ, спрямованих на усвідомлення власних переживань, відкриту комунікацію, активне слухання

й емоційну відкритість, дає змогу партнерам по-новому побачити одне одного та відчути себе командою. Тренінги сприяють не лише розвитку емпатії як психологічної навички, а й формують глибшу культуру взаємоповаги, довіри, прийняття та ніжної участі у внутрішньому світі партнера. Завдяки цьому поступово зростає рівень емоційної близькості, зменшується кількість деструктивних реакцій, а стосунки наповнюються більшою теплотою, стабільністю та внутрішньою опорою.

ВИСНОВКИ

Дослідження емпатії та якості романтичних стосунків показало, що емпатія є важливим фактором формування гармонійних і стабільних партнерських взаємин. Теоретичний аналіз дозволив визначити структуру емпатії, її основні види та механізми прояву. Було виокремлено афективну, когнітивну та комплексну форми емпатії, а також встановлено, що ефективне емоційне співпереживання ґрунтується на взаємодії емоційних, когнітивних та поведінкових компонентів особистості. Емпатія виступає базовим ресурсом, що забезпечує здатність партнерів до розуміння внутрішнього стану одне одного, підтримки взаємної довіри та взаєморозуміння, а також формування стійких взаємозв'язків навіть у складних життєвих обставинах.

Особливості романтичних стосунків обумовлюються як психологічними, так і соціальними факторами. Якість стосунків залежить від рівня довіри, готовності до взаємних компромісів, уміння ефективно комунікувати та надавати емоційну підтримку. Дослідження показало, що навіть при високому рівні емпатії іноді спостерігається недостатність емоційної підтримки, що вказує на необхідність розвитку додаткових навичок партнерів, зокрема відкритого вираження емоцій, активного слухання та вміння конструктивно вирішувати конфлікти. Гендерні та вікові особливості впливають на прояв емпатії: молодші пари можуть проявляти емоційне співпереживання менш стабільно, тоді як старші пари частіше демонструють когнітивні аспекти емпатії у вигляді розуміння перспективи партнера.

Емпіричне дослідження показало, що у більшості пар рівень гармонійності стосунків є середнім. Позитивні елементи, такі як довіра та взаєморозуміння, присутні у більшості випадків, тоді як емоційна підтримка часто є недостатньою. Кореляційний аналіз підтвердив помірні позитивні зв'язки між емпатією та загальним рівнем задоволеності стосунками.

Особливо висока взаємозалежність простежується між емпатичною стурбованістю та здатністю приймати перспективу партнера, що підкреслює важливість цих компонентів для розвитку гармонійних взаємин. Водночас, зв’язок із емоційною підтримкою менш виражений, що свідчить про вплив додаткових чинників: стиль комунікації, життєві обставини, особистісні особливості та готовність до відкритої взаємодії.

Практичні рекомендації, розроблені на основі дослідження, спрямовані на підвищення ефективності партнерської взаємодії. Для пар важливо навчатися емпатійному слуханню, розвитку емоційного співпереживання, вміння розпізнавати і реагувати на емоційні потреби одне одного. Психологам і консультантам доцільно використовувати програми тренінгів, які поєднують когнітивні та емоційні методики розвитку емпатії, навчають навичок конструктивного спілкування та зміцнення довіри. Успішна реалізація таких програм сприяє підвищенню задоволеності стосунками, формуванню стійких емоційних зв’язків та зменшенню конфліктності у парі.

Отримані результати підтверджують, що якість романтичних стосунків є багатовимірним явищем, де поєднуються емоційні та когнітивні аспекти взаємодії. Емпатія виступає фундаментальним чинником, що забезпечує довіру та взаєморозуміння, але не є єдиною умовою гармонійних відносин.

Загалом результати дослідження демонструють, що розвиток емпатії у партнерів є ефективним інструментом підвищення стабільності та гармонійності стосунків, а поєднання теоретичних знань і практичних тренінгів може суттєво покращити якість взаємодії у романтичних парах. Емпатія слугує не лише механізмом розуміння та підтримки, але й фундаментом для побудови довготривалих і задовільних стосунків, що враховують індивідуальні особливості кожного партнера та забезпечують емоційну близькість, безпечне е.моційне середовище і взаємне збагачення партнерів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акрушенко А.В., Ларіна О.А., Катарьян Т.В. Психологія розвитку та вікова психологія : конспект лекцій. Харків : ХНУ, 2008. 206 с.

2. Алкіна Н. Емпатія як взаємодія афективних, когнітивних та поведінкових компонентів. Одеса : ОНУ, 2015. 22 с.

3. Алкіна Н., Коломінський Я. Психологія емоційної чутливості : колективна монографія. Одеса : ОНУ, 2015. 220 с.

4. Барна М.В. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатійності майбутніх практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота.* 2006. №12. С. 50-66.

5. Бєлкіна О. Психологічні аспекти підтримки партнерів. Харків : ХНПУ, 2021. 190 с.

6. Бойко В. Афективні процеси у структурі емпатії. Харків : ХНУ, 2017. 24 с.

7. Бондаренко Л. Гендерні аспекти емпатії у молоді. Київ : КНУ, 2022. 210 с.

8. Василишин Т. Теорії емпатії та міжособистісна взаємодія. Львів : ЛНУ, 2019. 280 с.

9. Владимирова В., Моргун Н. Емпатійні здібності майбутніх медиків. Київ : КНУ, 2023. 18 с.

10. Вовк О. Емоційне співпереживання та комунікативні навички. Харків : ХНПУ, 2020. 23 с.

11. Головін С. Психологія емпатії: когнітивні та афективні аспекти. Київ : Наук. думка, 2018. 30 с.

12. Дворніченко Л. Л. Емпіричне дослідження особливостей прояву емпатії у студентів. Суми : Сумський державний педагогічний університет, 2023. 24 с.

13. Доценко Л. Взаємозв’язок емпатії та просоціальної поведінки. Київ : КРОК, 2025. 266 с.

14. Дуткевич Т. В. Практична психологія: вступ у спеціальність : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 256 с

15. Жукова А., Рудакова Н. Емпатія в педагогічній практиці. Дніпро : ДДПУ, 2025. 19 с.

16. Журавльова Л.П. Психологічні особливості розвитку емпатії людини: дис. докт. псих. наук. Одеса, 2008. 469 с.

17. Журавльова Л.П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.

18. Іванова В. Д. Психологія міжособистісних стосунків : теорія і практика. Київ : Наук. думка, 2018. 352 с.

19. Ічанська О., Закревська А. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. Херсон : ХДУ, 2019. 200 с.

20. Коваль Г. В., Спіцина Л. В.., Емпатія як ресурс соціально-психологічної допомоги в системі чинників волонтерської діяльності. *Insight: the psychological dimensions of society.* 2021. № No 5. С. 30-45.

21. Козак Л. Емпатія у романтичних стосунках: теорія та практика. Одеса : ОНУ, 2023. 26 с.

22. Коломінський Я. Психологія взаєморозуміння у партнерських стосунках. Львів : ЛНУ, 2018. 25 с.

23. Кондратьєва С. Емпатія у контексті психотерапії та консультування. Київ : НПУ, 2019. 27 с.

24. Кравченко І. Розвиток емпатії у подружніх парах. Київ : НПУ, 2022. 25 с.

25. Кулешова О., Росолович О. Особливості прояву емпатії в учителів. Львів : ЛНУ, 2024. 222 с.

26. Левітов М. Пізнавальні компоненти емпатії. Київ: КНУ, 2016. 26 с.

27. Ляшенко С. Емпатія та конфліктологія у сімейних стосунках. Харків : ХНУ, 2019. 200 с.

28. Мацнєва Є.А. Проблема дефіциту емпатії. *Молодий вчений*. 2016. С. 46-50.

29. Мироненко В. Емпатія як фактор гармонійних стосунків. Дніпро : ДДПУ, 2020. 22 с.

30. Мітіна С. В. Особливості розвитку емпатії студентів-психологів. Київ : НПУ, 2024. 23 с.

31. Орлова Н. Вплив емпатії на якість романтичних стосунків. Львів : ЛНУ, 2021. 230 с.

32. Основи психології: підручник / за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ : Либідь, 1996. 632 с.

33. Петрова Н. Емпатія як фактор стабільності партнерських стосунків. Харків : ХНУ, 2022. 24 с.

34. Полянська В.В. Емпатія як механізм формування політикоестетичного досвіду: політико-психологічні функції. *Наукові записки*. №4. С. 42-52.

35. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Київ : Прапор, 2009. 672 с.

36. Романова М. Емоційне розуміння та підтримка у парах. Київ : КНУ, 2020. 21 с.

37. Рябовол Т.А. Роль емпатії у процесі соціальної адаптації людини. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / за ред. академіка С.Д. Максименка. Київ, 2004. Випуск 24. С. 294-300.

38. Сидоренко А. Психологія близькості та емоційного співпереживання. Одеса : ОНУ, 2023. 24 с.

39. Терлецька Л. Г. Основи психодіагностики : навчальний посібник. Київ : Главник, 2006. 144 с.

40. Ткаченко І. Розвиток емпатії у підлітків. Черкаси : ЧНУ, 2021. 18 с.

41. Трута О. В. Емпатія як психологічне явище : навч. посіб. Харків : ХНУРЕ, 2016. 128 с.

42. Федоренко Н. Емпатія та комунікативні стратегії у парах. Львів : ЛНУ, 2022. 21 с.

43. Шаповалова Т. Вплив емоційного співпереживання на якість стосунків. Київ : КНУ, 2021. 23 с.

44. Шевченко О. Психологічні фактори якості романтичних стосунків. Львів : ЛНУ, 2023. 290 с.

45. Штих І. І. Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей психолога. *Науковий вісник Мукачівського державного університету.* Серія «Педагогіка та психологія». 2015. Випуск 2 (2). С. 177-180.

46. Davis M. H. A multidimensional approach to individual differences in empathy : monograph. New York : Academic Press, 1983. 276 p.

47. Eckerd. Interpersonal Reactivity Index. URL : https://www.eckerd.edu/psychology/iri/ (date of application: 11.30.2025).

48. Hendrick S. S. A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 1988. Vol. 50(1). P. 93–98. DOI : https://doi.org/10.2307/352430 (date of application: 11.30.2025).

49. Interpersonal Reactivity Index) URL : https://surl.li/jloseg (date of application: 11.30.2025).

50. Lipps T. Einfühlung und ästhetisches Erleben : monograph. Leipzig : J. A. Barth, 1909. 314 s.

51. Psychology-tools URL : https://psychology-tools.com/test/empathy-quotient (date of application: 11.30.2025).

52. Rodgers C. R. On Becoming a Person : психологія гуманістичного розвитку. New York : Houghton Mifflin, 1961. 345 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Індекс міжособистісної реактивності

Наведені нижче твердження стосуються ваших думок і почуттів у різних ситуаціях. Для кожного пункту вкажіть, наскільки він вас описує, обравши відповідну літеру за шкалою: A, B, C, D або E. Коли визначитесь із відповіддю, запишіть літеру поруч із номером твердження. Уважно читайте кожен пункт перед тим, як відповісти. Відповідайте максимально чесно. Дякуємо.

ШКАЛА ВІДПОВІДЕЙ:

A B C D E

ЗОВСІМ МЕНЕ НЕ ОПИСУЄ ---- ДУЖЕ ДОБРЕ МЕНЕ ОПИСУЄ

1. Я часто мрію та фантазую про те, що може зі мною статися. (FS)
2. Я часто відчуваю ніжні, співчутливі почуття до людей, яким пощастило менше, ніж мені. (EC)
3. Іноді мені важко подивитися на речі з точки зору іншої людини. (PT) (-)
4. Іноді я не дуже співчуваю іншим людям, коли в них виникають проблеми. (EC) (-)
5. Я справді переймаюся почуттями персонажів у романі. (FS)
6. У надзвичайних ситуаціях я почуваюся тривожно та невпевнено. (PD)
7. Зазвичай я залишаюся об’єктивним, коли дивлюся фільм чи виставу, і рідко повністю занурююся в них. (FS) (-)
8. Я намагаюся розглянути всі сторони суперечки, перш ніж ухвалити рішення. (PT)

9. Коли бачу, що когось використовують, я відчуваю бажання його захистити. (EC)

10. У дуже емоційних ситуаціях я іноді почуваюся безпорадним. (PD)

11. Я іноді намагаюся краще зрозуміти друзів, уявляючи, як виглядає ситуація з їхньої перспективи. (PT)

12. Мене рідко надзвичайно захоплює хороша книга чи фільм. (FS) (-)

13. Коли бачу, що хтось травмувався, я зазвичай залишаюся спокійним. (PD) (-)

14. Нещастя інших людей зазвичай не дуже мене засмучують. (EC) (-)

15. Якщо я впевнений, що маю рацію, я не витрачаю багато часу, слухаючи аргументи інших. (PT) (-)

16. Після перегляду вистави чи фільму я іноді почуваюся так, ніби був одним із персонажів. (FS)

17. Перебування у напруженій емоційній ситуації мене лякає. (PD)

18. Коли бачу, що когось несправедливо ображають, я іноді не відчуваю до нього особливого співчуття. (EC) (-)

19. Я зазвичай досить ефективно дію в екстрених ситуаціях. (PD) (-)

20. Я часто дуже зворушений тим, що бачу навколо. (EC)

21. Я вважаю, що в кожному питанні є дві сторони, і намагаюся розглянути обидві. (PT)

22. Я б описав себе як досить чуйного, м’якого до інших. (EC)

23. Дивлячись хороший фільм, я легко можу уявити себе на місці головного героя. (FS)

24. Я схильний втрачати контроль у надзвичайних ситуаціях. (PD)

25. Коли я злюся на когось, зазвичай намагаюся «поставити себе на його місце» на деякий час. (PT)

26. Коли читаю цікаву історію чи роман, я уявляю, що відчував би, якби події відбувалися зі мною. (FS)

27. Коли бачу людину, яка дуже потребує допомоги під час надзвичайної ситуації, я розгублююсь. (PD)

28. Перш ніж когось критикувати, я намагаюся уявити, що б відчував, якби був на його місці. (PT)

ПРИМІТКА:

(-) — твердження, що оцінюються у зворотному порядку.

— **PT** = шкала «прийняття перспективи» (perspective-taking)

— **FS** = шкала «фантазії» (fantasy)

— **EC** = шкала «емпатійної турботи» (empathic concern)

— **PD** = шкала «особистого дистресу» (personal distress)

Система оцінювання:

— Звичайні твердження:

— A = 0, B = 1, C = 2, D = 3, E = 4

— Для тверджень зі зворотним підрахунком:

— A = 4, B = 3, C = 2, D = 1, E =

Додаток Б
Методика Relationship Assessment Scale (RAS)

1.Наскільки добре ваш партнер задовольняє ваші потреби?

1 - *дуже погано*
2
3
4
5 - *дуже добре*

2.Загалом, наскільки ви задоволені своїми стосунками?

1 *дуже не задоволена (-ий)*
2
3
4
5 *дуже задоволена*

3.Наскільки хорошими є ваші стосунки порівняно з іншими?

1 *дуже поганими*
2
3
4
5 *дуже хорошими*

4.Як часто ви шкодуєте про те, що вступили в ці стосунки?

1 *дуже рідко*
2
3
4
5 *дуже часто*

5.Наскільки ваші стосунки відповідають вашим початковим очікуванням?

1 *дуже слабо відповідають*
2
3
4
5 *дуже сильно відповідають*

6.Наскільки сильно ви любите свого партнера?

1 *не люблю*
2
3
4

5 *дуже сильно люблю*

7.Чи багато проблем існує у ваших стосунках?

1 *практично не існує*

2

3

4

5 *дуже багато*

Інтерпретація результатів

Бали	**Рівень задоволеності**	**Додаткові пояснення**
7 – 16	Низький рівень	Ви можете відчувати невдоволення або напругу у стосунках. Якщо це так, рекомендуємо відверто обговорити свої почуття з партнером або звернутися за підтримкою до психолога чи консультанта з сімейних питань.
17 – 26	Середній рівень	Ваші стосунки мають як позитивні, так і складні моменти. Можливо, варто обговорити з партнером питання, які вас турбують, або разом попрацювати над покращенням взаєморозуміння.
27 – 35	Високий рівень	Ви, ймовірно, дуже задоволені своїми стосунками, відчуваєте підтримку, довіру та емоційну близькість з партнером.