

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ,  
ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ**

**Кафедра практичної психології**

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ЕМПАТІЇ ТА КОНФЛІКТНОСТІ  
ПАРТНЕРІВ У СУЧАСНИХ СІМ'ЯХ**

**кваліфікаційна робота**  
здобувача вищої освіти  
першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти  
денної форми здобуття освіти  
спеціальність 053 «Психологія»  
**ЮЛІЙ ЧОРНИЙ**

**Науковий керівник**  
старший викладач  
кафедри практичної психології  
**Вікторія БАГРІЙ**

**Рецензент**  
професор кафедри загальної та  
соціальної психології, кандидат  
психологічних наук, доцент  
**Олена ВАВРИНІВ**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р., протокол № \_\_\_

завідувач кафедри практичної психології

\_\_\_\_\_ **Галина ОДИНЦОВА**

**Львів  
2026**

## АНОТАЦІЯ

### **Юлія Чорній. Кваліфікаційна робота. Взаємозв'язок рівня емпатії та конфліктності партнерів у сучасних сім'ях.**

Дослідження присвячене проблемі психологічних особливостей взаємозв'язку емпатійної спрямованості та рівнів конфліктності у сучасних подружніх парах. Розглянуто структуру та зміст емпатії як ключого механізму регуляції міжособистісних взаємин. Проаналізовано чинники, що впливають на виникнення подружніх конфліктів. Охарактеризовано емпатійні здібності у структурі особистості партнерів та описано психологічні детермінанти стабілізації сімейної системи.

Результати емпіричного дослідження показали, що емпатійний профіль сучасного подружжя характеризується значною здатністю до ідентифікації, але водночас обмежений наявністю психологічних бар'єрів у емоційній сфері. Було виявлено статистично значущі гендерні відмінності у проявах емпатії, а також кореляційний зв'язок емпатійності з узгодженістю сімейних норм та рівнем автономії партнерів. Дослідження доведло, що розвинена емпатія виступає ресурсом для запобігання деструктивним формам конфліктної поведінки.

***Ключові слова:** емпатія, подружжя конфліктність, сімейна система, задоволеність шлюбом, психологічні особливості, ідентифікація.*

### **Qualification work. The relationship between empathy levels and partner conflict in modern families.**

The study is devoted to the problem of psychological features of the relationship between empathic orientation and levels of conflict in modern married couples. The structure and content of empathy as a key mechanism for regulating interpersonal relationships are considered. The factors affecting the occurrence of marital conflicts are analyzed. Empathic abilities in the personality structure of partners are characterized and psychological determinants of stabilization of the family system are described.

The results of the empirical study showed that the empathic profile of modern spouses is characterized by a significant capacity for identification, but at the same time limited by the presence of psychological barriers in the emotional sphere. Statistically significant gender differences in empathy were found, as well as a correlation of empathy with the consistency of family norms and the level of partner autonomy. The study proved that developed empathy is a resource for preventing destructive forms of conflict behavior.

***Key words:** empathy, marital conflict, family system, satisfaction with marriage, psychological features, identification.*

## ЗМІСТ

<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМПАТІЇ ТА КОНФЛІКТНОСТІ В КОНТЕКСТІ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ.....</b>	<b>6</b>
1.1 Сутність, структура та функції емпатії у сімейних стосунках.....	6
1.2 Аналіз конфліктності у подружніх парах.....	11
1.3 Психологічна характеристика впливу емпатійних здібностей на вирішення подружніх суперечок.....	14
Висновки до розділу I.....	18
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ЕМПАТІЇ ТА КОНФЛІКТНОСТІ ПАРТНЕРІВ У СУЧАСНИХ СІМ'ЯХ.....</b>	<b>20</b>
2.1 Методологія та організація дослідження.....	20
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	24
2.3 Практичні рекомендації для підвищення емпатійності у сучасних сім'ях.....	30
Висновки до розділу II.....	35
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>38</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>42</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>48</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** Однією з базових соціальних інституцій є сім'я, вона забезпечує психологічний комфорт, емоційну стабільність та соціалізацію особистості. Однак теперішній час свідчить про значне зростання кількості розлучень та конфліктів, у зв'язку з чим виникає потреба у ретельному вивченні факторів, що призводять до кризи подружніх стосунків. Кризовий стан найчастіше проявляється у вигляді психологічної дистанції між подружжям, що включає втрату довіри, зменшення емоційної підтримки та близькості, а також відчуження.

Модель конфліктної поведінки у подружній парі формується ще на початку стосунків в процесі адаптації партнерів один до одного. У зв'язку з цим саме в даний період необхідно її профілактика конфліктів, адже відбувається становлення та розподіл сімейних ролей та функцій, традиції в родині, формується характер факторів, що зумовлюють конфлікти, а, отже, способи та методи їх вирішення. На етапі створення сім'ї важливо, щоб кожен вмів конструктивно та правильно вирішувати конфліктну ситуацію, іти назустріч один одному та розв'язувати виникаючі проблеми із найменшими негативними наслідками.

Емпатія є цілісним та багатогранним феноменом, який пов'язує усі рівні людської психіки на свідомому і підсвідомому, основною метою емпатії проникнення у внутрішній світ особистості іншої особи. Емпатія являє собою співчуття та співпереживання, переймання проблемами іншої людини з метою допомоги та співчуття, прагненням розділити проблеми чи горе. Людина з розвиненою емпатією вміє налагоджувати успішні та результативні стосунки, оскільки конструктивне співпереживання та співчуття завжди сприймається позитивно. Розуміння проблем та стану душі іншої людини, її внутрішньопсихічну та справжню зовнішню міжособистісну взаємодію, щире

співчуття та співпереживання є запорукою гуманних комунікативно-перцептивних технік спілкування.

Значення емпатії та спілкування у сімейних стосунках є значним та має глибокий вплив на якість та характер міжособистісних відносин і між людських зв'язків. Емпатія є основою створення та підтримки стосунків, адже вона передбачає здатність розуміти та відчувати емоції інших та відобразити їх у власні поведінці. Висока емпатійність сприяє глибокому розумінню оточуючих, призводячи до покращення загальної якості комунікації, що дозволяє адекватно реагувати на різні життєві ситуації, розвивати та підтримувати міцні емоційні зв'язки.

У зв'язку з цим проблема взаємозв'язку рівня емпатії та конфліктності партнерів у сучасних сім'ях є актуальною та перспективною.

**Об'єкт дослідження** – емпатія та конфліктність у подружніх стосунках.

**Предмет дослідження** – взаємозв'язок рівня емпатії та конфліктності партнерів у сучасних сім'ях.

**Мета дослідження:** теоретично проаналізувати та емпірично дослідити взаємозв'язок рівня емпатії та конфліктності партнерів у сучасних сім'ях.

**Завдання дослідження:**

1. Розглянути сутність, структуру та функції емпатії у сімейних стосунках.
2. Проаналізувати конфліктність у подружніх парах.
3. Охарактеризувати психологічну характеристику впливу емпатійних здібностей на вирішення подружніх суперечок.
4. Емпірично дослідити взаємозв'язок рівня емпатії та конфліктності партнерів у сучасних сім'ях.
5. Розробити практичні рекомендації для підвищення рівня емпатійності у сучасних сім'ях.

**Теоретико-методологічні основи дослідження.** У сучасній психологічній літературі є значна кількість досліджень, присвячених вивченню чинників виникнення конфліктів у сім'ях (Д. Алексеенко,

С. Алексєєнко, І. Ващенко, Т. Зозуль, Л. Кондрацька, В. Корнієнко, Г. Кошонько); особливостей перебігу подружніх конфліктів (І. Іванова, А. Кравченко, Л. Никифорова, Л. Рішко, О. Столярчук, О. Щербатих); ефективному розв'язанню конфліктів у сім'ях (Л. Котлова, М. Мазурок, О. Серєда). Вітчизняні дослідження охоплюють різні аспекти сімейних відносин: Г. Венгер вивчав рольові відносини у сім'ях, які живуть на відстані, І. Головнаєва досліджувала зміну традиційних сімейних ролей та нові моделі поведінки, О. Грановська розкривала переживання самотності в подружньому житті, а Р. Федоренко систематизувала психологічні аспекти функціонування молоді сім'ї.

**Теоретична значущість дослідження** полягає у теоретичному аналізі, розширенні та поглибленні уявлення про взаємозв'язок рівня емпатії та конфліктності партнерів у сучасних сім'ях.

**Практичне значення.** Результати дослідження і зроблені висновки можуть бути використані: у практичній діяльності сімейних психологів з парами, які перебувають у кризі, для покращення їхньої взаємодії та емоційної підтримки; для розробки програм підвищення емпатійності у сучасних сім'ях, створення тренінгів емоційного інтелекту спрямованих на розвиток навичок конструктивного вирішення подружніх суперечок та зниження загального рівня конфліктності.

**Методи дослідження.** У роботі використано комплекс методів: теоретичні – узагальнення, аналіз, синтез, програмування, систематизація, моделювання; методики: методика «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» (Ю. Альошина, Л. Гозман), методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойка та методика «Задоволеності шлюбом» (В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенко); методи статистичної обробки даних (описова статистика, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена та U-критерій Манна-Уїтні).

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## **РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМПАТІЇ ТА КОНФЛІКТНОСТІ В КОНТЕКСТІ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ**

### **1.1 Сутність, структура та функції емпатії у сімейних стосунках**

Термін «емпатія» був введений понад 100 років тому Е. Тітченером, адаптація німецького слова *Einfühlung*. Вчений зазначав, що емпатія – це розглядання ситуації з погляду співрозмовника та розуміння його емоційного стану [14]. На думку Е. Стотланда та його колег, дискусії про емпатію можуть, навіть, сягати «початків філософської думки». Незважаючи на таку велику історію, емпатія не є чітко визначеним поняттям. Натомість існує, можливо, стільки визначень, скільки авторів у цій галузі [7].

Аналіз походження поняття емпатії дозволяє розширити коло дослідників та детальніше охарактеризувати її сутність. Крім, Е. Тітченера, значний внесок у розуміння емпатії зробив Т. Ліппс, він розмежував її із симпатією та визначав як засіб пізнання іншої людини [7]. В. Дільтей трактував емпатію як «повторне переживання», що має творчий характер та забезпечує зв'язок між розумінням іншого та саморозумінням [14]. Також значний внесок зробив В. Шопенгауер, який вважав ідентифікацію основним механізмом емпатії, де людина має перебороти свій егоїзм, щоб уподібнити себе з іншим та сприйняти чужий біль на себе [14]. А от Т. Спенсер, у свою чергу, розглядав емпатію через призму еволюції, тобто він вважав її необхідною умовою для виживання в соціумі [7].

Продовжуючи теоретичний огляд, слід звернутися до сучасних визначень, де на думку П. Альбієро та інших, емпатія це «тенденція побічно переживати емоційні стани інших людей; емоційна реакція, яка більше зосереджена на ситуації чи емоціях іншої людини, ніж на власній; емоція, яка може бути або ідентичною, або відповідати їй інша залучена особа» [7]. Р. Баркер зазначає, що «акт сприйняття, розуміння, переживання та реагування на емоційний стан та ідеї іншої людини» [14]. Згідно з Дж. Барнетт та Р. Манн,

«когнітивне та емоційне розуміння чужого досвіду, що призводить до емоційної реакції, яка відповідає думці, що інші гідні співчуття та поваги та мають внутрішню цінність» [14]. С. Барон-Коен і С. Вілрайт вважають, що «потяг або здатність приписувати психічні стани іншій людині/тварині та тягне за собою відповідну афективну реакцію спостерігача на психічний стан іншої людини» [54]. На думку К. Бетсон, «інша орієнтована емоційна реакція, викликана та відповідна сприйняттю благополуччю когось іншого» [35].

Водночас вагомим аспектом є відокремлення емпатії від пов'язаних понять. В. Ікес використав обговорення щодо пов'язаних концепцій співчуття (спільних почуттів через спільні обставини), емпатії (розуміння емоцій іншого через сприйняття перспективи), мімпатія (імітація емоцій іншого, не відчуючи їх на собі), симпатія (навмисна емоційна реакція), транспатія (емоційне зараження, коли людина «заражається» емоціями іншого) та уніпатія (інтенсивна форма транспатії). Відповідно до В. Ікес, такі терміни відрізняються за трьома вимірами: ступенем когнітивних уявлень про емоційний стан об'єкта, ступінь поділу емоцій і ступінь збереження відмінності між собою та іншим [59].

З цією точкою зору погоджуються й інші дослідники, зокрема Н. Айзенберг та ін. пропонує чітке відокремлення понять, трактуючи симпатію, як почуття смутку або турботи до іншого («почуття до»), а емпатія розглядається як ідентична емоційна реакція («почуття як інший»). Така різниця підтверджується відмінностями у неврологічних процесах, що лежать в основі цих конструктів, де емпатія виступає як пряме віддзеркалення стану партнера, а от симпатія, як емоційний відгук на його нещастя [19].

Окрім цього науковці виокремлюють власне співчуття, яке виникає як реакція на страждання та мотивує до негайної допомоги, і ніжність – це експансивне почуття, яке викликане безпорадністю об'єкта.

Підсумовуючи наведені погляди, можна сказати, що теоретичний аналіз походження поняття емпатії в працях класиків психології підтверджує, що це явище є підґрунтям для розвитку емоційної зрілості та гуманних взаємин у

родині. Проте сучасна психологічна наука вимагає більш чіткої конкретизації понять даного терміну, що дозволяє виокремити конкретні тенденції в його розумінні.

На основі сучасних досліджень емпатія визначається як комплексне, складне явище, яке є сукупністю емоційних, когнітивних та поведінкових здібностей особистості. Вона є необхідною умовою міжособистісного взаєморозуміння та фактором індивідуального розвитку, особливо в межах сімейних стосунків, де емпатійне співчуття стає внутрішнім мотивом для надання допомоги партнерові та основою безкорисливого стилю поведінки [8].

Узагальнюючи підходи до дослідження даного явища, доцільно виділити основні тенденції щодо розуміння психологічної природи емпатії. Зокрема, вона інтерпретується як когнітивний процес сприйняття внутрішнього стану іншої людини, як складна афективно-когнітивний дія або як раціонально-емоційно-інтуїтивна форма відображення. Водночас емпатію тлумачать як суто емоційний процес переживання афективного стану іншого, як цілісну взаємодію пізнавальних та поведінкових компонентів або як дієвий механізм позитивна взаємодії та взаємодопомоги [8].

Саме багатогранність проблеми емпатії дає спроможність виділити в її структурі чіткі компоненти, що визначають характер взаємодії в парі. Зокрема, емоційний компонент характеризується здатністю пізнавати та розуміти емоційні стани партнера, виступаючи формою пасивного співчуття. Когнітивний компонент відображає здібність подумки переносити себе в обставини іншої людини, забезпечуючи глибинне розуміння її внутрішнього світу. Натомість поведінковий компонент полягає у використанні конкретних способів взаємодії, що допомагають полегшити стан іншої особи, стаючи дієвою формою емпатії, яка направлена на реальну допомогу.

У рамках вітчизняної психології Л. Журавльова акцентує увагу на динамічності емпатійного процесу, який обумовлюється соціальними, віковими та статевими чинниками [11]. Окрім того, психологиня підкреслює, що низький рівень емпатії у молодіжному віці взаємопов'язується з

егоїстичною спрямованістю особистості та домінуванням цінностей матеріального самоствердження. У юнаків це часто виявляється через дефіцит потреби у визнанні та орієнтацію на гроші, а от у дівчат низька емпатійність супроводжується прагненням до розваг та зовнішнього самоствердження, що у подальшому може привести до ускладнення побудови глибоких інтимно-особистісних стосунків у сім'ї.

Більш комплексну структурну модель пропонують О. Оріщенко та О. Саннікова розглядають емпатію, як складну суцільну властивість особистості та пропонують її багаторівневу структуру. У цій моделі формально-динамічний рівень відображає швидкість та інтенсивність емпатійних реакцій, змістовно-особистісний рівень окреслює морально-етичну спрямованість почуттів об'єкта, а соціально-імперативний рівень регулює відповідність емпатійних проявів опанованим соціокультурним нормам [29;37].

При дослідженні безпосередніх процесів, що сприяють прояву емпатії, М. Хоффман деталізує процес виникнення через п'ять механізмів емпатії:

1. Мімікрія. Синхронна зміна міміки, голосу та моторних тілесних реакцій у відповідь чуже вираження емоцій.

2. Умовна відповідь. Людина може набути емпатичний дистрес як умовну відповідь, коли вона перебуває в парі з іншою людиною, що виражає негативні емоції.

3. Пряма асоціація. Емоційний стан, що викликається попаданням іншого в аналогічну ситуацію, яку колись переживала сама людина.

4. Вербально опосередкована асоціація. Вербальний опис ситуації, в якій знаходиться інший, викликає емоційний відгук у співпереживаючого, який за допомогою цього опису уявляє собі цю ситуацію в образах.

5. Прийняття погляду. За допомогою уяви людина ніби поміщає себе місце іншого і відчуває подібні відчуття з тими, які відчуває ця людина [14].

Доповнюючи структуру емпатійного процесу, В. Бойко виділяє три канали передачі емпатії : раціональний, інтуїтивний і емоційний. Раціональний

канал охоплює увагу та мислення, інтуїтивний опирається на досвід та вмінні діяти в умовах дефіциту інформації, а емоційний дозволяє вступати в резонанс з партнером [14].

Якщо ж говорити про функції емпатії в системі сімейних відносин, то вони є різноманітними та визначають якість міжособистісної взаємодії. Найпершою виступає комунікативна функція забезпечувати отримання та перевірку правдивої інформації внутрішнього стану партнера. У межах цього процесу В. Бойко вирізняє прогностичну функцію, розглядаючи емпатію як механізм, що дозволяє здолати психологічний захист іншої людини, пізнати її індивідуальні реакції та стани, щоб згодом адекватно впливати на поведінку та створювати атмосферу довірливості [14]. Ось так, емпатія за В. Бойком є не лише співпереживанням, а й ефективний інструмент, що забезпечує вдалу взаємодію в романтичних стосунках.

Міжнародні дослідження, зокрема робота Е. Лонга, який виявив прямий зв'язок між рівнем емпатії партнерів та їхньою загальною задоволеністю шлюбом [58], підтверджують важливість цього твердження.

Дослідники також вказують на регулятивну роль, яка дозволяє партнерам модифікувати власну поведінку у відповідь на емоційні реакції один одного. Особливий акцент Т. Гаврилова та Н. Федчишена роблять на адаптивно-стабілізуючій функції, яка проявляється як здатність надавати допомогу навіть у складних, екстремальних обставинах, тим самим підвищуючи стійкість сімейної системи [7; 46].

Вирішальне значення також має і гармонізуюча функція, оскільки вона дозволяє емпатії створювати безпечне середовище у стосунках, запобігаючи шкідливим суперечкам та агресивній поведінці та сприяючи прощенню й компромісу між партнерами. Крім того, емпатія виконує захисну (оборонну) функцію, коли вона спрямована назовні, вона служить альтруїстичній меті, підвищуючи усвідомлення потреб партнера, а коли спрямована всередину, вона зменшує особистий дистрес [7].

Отже, у контексті сімейної системи емпатія постає як багаторівневий психологічний конструкт, що поєднує когнітивні та афективні ресурси людини для виконання комунікативних і регулятивних функцій, які в сукупності забезпечують стабільність шлюбу та слугують основним засобом запобігання міжособистісним конфліктам.

## **1.2. Аналіз конфліктності у подружніх парах**

Феномен конфлікту є одним із найбільш складних та різнобічних об'єктів дослідження в сучасній психологічній науці, оскільки він пронизує всі сфери людської життєдіяльності та соціальної взаємодії, виступаючи головним атрибутом суспільного розвитку та міжособистісної комунікації. У широкому науковому розумінні конфлікт визначається як максимальне загострення суперечностей, що з'являється в процесі зіткнення протилежно спрямованих цілей, вподобань, позицій або поглядів суб'єкт взаємодії, які прагнуть до реалізації власних потреб у ситуації реальної чи уявної обмеженості ресурсів [12;14]. Психологічна природа будь-якого конфлікту зумовлена виникненням гострого емоційного напруження, яке супроводжується усвідомленням несумісності прагнень та активізацією захисних механізмів особистості, що призводить її до активних дій задля відновлення внутрішньої рівноваги. Конфлікт є не лише як деструктивна сила, а й як необхідна умова еволюції будь-якої соціальної системи, оскільки він дозволяє виявити приховані проблеми, стимулює пошук нових форм діалогу та сприяє згуртованості групи через подолання внутрішніх криз. Одним із найбільш специфічних видів конфліктної взаємодії є подружній конфлікт, який виникає внаслідок розбіжностей між партнерами у процесі їхньої спільної життєдіяльності, щоденної співпраці та інтимно-особистісного спілкування, стаючи відображенням складної динаміки сімейної системи [18].

На відміну від інших видів міжособистісних суперечок, подружні конфлікти вирізняються тотальністю впливу на особистість, залученням глибоких афективних реакцій та високим ступенем взаємозалежності сторін,

де будь-яка суперечка торкається фундаментальних потреб людини у безпеці, довірі та емоційній близькості. Динаміка такого протистояння спочатку діє на формування конфліктної ситуації, яка відображається в свідомості обох партнерів через суперечливі тенденції щодо об'єкта незадоволення. Навіть, у ситуаціях, коли обидва партнери усвідомлюють, що лише один із них зможе задовольнити власні потреби в конкретний момент, загострення часто стає неминучою через дефіцит комунікативної гнучкості та емпатійного слухання. Конфлікти є природною частиною подружнього життя, оскільки будь-які близькі стосунки передбачають постійне узгодження несумісних бажань, цілей та інтересів, а постійна взаємодія як основна риса сімейного союзу робить ці незбіжності максимально помітними [14]. Генезис періодичних розбіжностей у подружньому житті є нормальним процесом, адже конструктивне їх розв'язання призводить до зміцнення стосунків, роблячи шлюб стабільнішим і стійкішим до зовнішніх впливів. Проте хронічні, невирішені конфлікти, їхнє регулярне ігнорування або вибір неадекватних стилів поведінки, таких як агресія чи повне відсторонення, значно порушують подружню гармонію та можуть спонукати до незворотного розпаду сім'ї [10].

Стабільність шлюбу виступає як ключовий показник якості партнерства, тобто це складний психологічний вимір, на одному полюсі якого знаходиться стабільний союз, де партнери почуваються щасливими та захищеними, а на іншому несправний шлюб, обтяжений високим рівнем ворожості. Стабільний шлюб стимулює подружжя до позитивного сприйняття суперечок як можливості для діалогу, що дозволяє контролювати ситуацію та підтримувати сприятливий емоційний клімат. Стабільність системи безпосередньо залежить від діяльності подружжя та їхнього когнітивного відношення до самого феномену конфлікту. Подружжя, яке розглядає конфлікт як інструмент розвитку, здатне формувати спільну систему цінностей та переконань, що веде до глибшої інтеграції особистостей у межах сімейної системи. Відданість партнеру та готовність до емоційної підтримки є основними мотивами у пошуку дієвих стратегій трансформації взаємних претензій [18].

Для якості партнерства важливо не те, як конфлікт впливає на об'єктивну поведінку, а те, як саме він трактується суб'єктами взаємодії. Приховані конфлікти часто ведуть до емоційної ізоляції та зародженню психосоматичних розладів, тоді як відкриті, але некеровані сварки руйнують довіру. У гармонійних шлюбах переважає кооперація та компроміс, а фізична чи вербальна агресія мінімізується, натомість у нестабільних парах навіть незначні тригери викликають ланцюгову реакцію роздратування, яку важко зупинити.

Відповідно до теорії соціального обміну, задоволеність шлюбом змінюється протягом усього життєвого шляху сім'ї, залежачи від емоційного потягу, перешкод для розлучення та наявності альтернативних варіантів реалізації особистості. Психологи вирізняють специфічні типи зв'язків між якістю та стабільністю стосунків, де найбільш проблемними є союзи з низькою якістю, але високою стабільністю, що часто спостерігається в сім'ях, де подружжя залишаються разом через страх чи фінансову незахищеність. Водночас у працях Е. Балики [1], Л. Котлової [18] та Л. Лисенко [22] активно досліджуються проблеми задоволеності шлюбом та психологічні чинники, що лежать в основі стабільності шлюбу. Особливо актуальними в сучасних умовах є дослідження І. Шинкаренка [49] та Т. Яніцької-Панек [50], які присвячені змінам сімейних цінностей та функціонуванню сімей у соціально нестабільних умовах. Для глибшого розуміння реакцій сім'ї на кризи застосовується модель АВСХ Р. Хілла [31], яка наголошує увагу на тому, що вплив стресової події (А) опосередковується ресурсами сім'ї (В) та значенням (С), яке подружжя надає події, що визначає рівень кризи (Х). Постійна вразливість шлюбу часто закладається ще в батьківській сім'ї, наприклад, діти з конфліктних родин часто переносять деструктивні сценарії у своє доросле життя, виявляючи низький рівень емпатійної чуйності. Конфліктність також визначається етапами життєвого циклу сім'ї. На початковому етапі (0-9 років спільного життя) домінують конфлікти адаптації та розподілу влади. Криза першого року пов'язана із зіткненням ілюзій із реальністю побуту, криза трьох років із

зниженням інтенсивності почуттів, а сьомий рік із піком батьківських обов'язків та фізичною втомою.

Причини конфліктів за В. Сисенком охоплюють діапазон від незадоволення значущості «Я» та особистої гідності до фінансових суперечок, несправедливого розподілу праці та розбіжностей у проведенні дозвілля[14]. Класифікація Г. Навайтиса розглядає розвиток конфлікту через чотири стадії: виникнення об'єктивної ситуації, її усвідомлення, конфліктна поведінка та розв'язання[33; 56]. Дослідники також виділяють типи конфліктних сімей: актуально-конфліктні (постійна напруга), сензитивні (надмірна чутливість до дрібниць) та деструктивні (відкрита ворожість). Важливим аспектом є роль когнітивних викривлень, коли партнери приписують один одному негативні наміри через «тунельне бачення». Соціальні наслідки подружньої конфліктності виходять за межі пари, впливаючи на психологічне благополуччя дітей та спричиняючи депресивні стани та тривожність [18]. Культурні норми формують способи вираження незгоди від прихованих образ у колективістських суспільствах до відкритої експресії в індивідуалістичних. Сучасна допомога пропонує методи від когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) до емоційно-орієнтованої терапії (EFT), медіації та груп підтримки.

Отже, подружня конфліктність є складним динамічним процесом, успішне подолання якого вимагає рефлексії, комунікативної компетентності та емпатії, що є фундаментом гармонійного союзу.

### **1.3 Психологічна характеристика впливу емпатійних здібностей на вирішення подружніх суперечок**

Вплив емпатії на подружні конфлікти в сучасній психологічній парадигмі неможливо проаналізувати, не беручи до уваги напружений соціально-психологічний контекст, що оточує інститут сім'ї. На даний момент Україна переживає період радикальних змін: військові дії, тривала адаптація ветеранів до цивільного життя та масштабна вимушена міграція – все це створює значне навантаження на кожну сім'ю. Сім'я, як відкрита соціальна

система, швидко вбирає ці проблеми, що часто змінює усталені цінності та поглиблює емоційні конфлікти всередині сім'ї [21]. Як зазначає В. Синишина, в аномічних умовах сім'я особливо вразлива до зовнішніх деструктивних чинників, тоді як емпатія слугує важливим механізмом самоорганізації, що зберігає гомеостаз системи та запобігає її розпаду завдяки хаотичній адаптивності [38].

Одним із найшкідливіших наслідків конфлікту, що виникає через нездатність до емпатії, є процес, який називається «зсув мотиву на ціль» [16]. Коли хронічний стрес заважає емпатії у стосунках пари, першопричина сварки (побутова проблема чи розбіжність у планах) швидко втрачає своє значення. Головною метою стає психологічна перемога над партнером, придушення його почуттів або доведення своєї правоти за будь-яку ціну. Обидві сторони опиняються у шкідливій «спіралі ворожості» і втрачають віру в можливість гарних стосунків. Це призводить до глибокої психологічної травми. У цьому контексті емпатія слугує когнітивно-емоційним регулятором, тобто вона дозволяє партнеру сприймати «оборонну агресію» іншого як ознаку внутрішнього дистресу чи втоми, тим самим запобігаючи ескалації та відновлюючи конструктивний діалог між партнерами.

Психологічний вплив емпатії чітко простежується у виборі поведінкових стратегій у конфліктних ситуаціях, як описано К. Томасом [18]. Емпіричні дані свідчать, що у 33 % сучасних подружніх пар у кризових ситуаціях переважає конкурентна стратегія, за якої один із партнерів намагається задовольнити власні інтереси, ігноруючи почуття іншого [14]. Це вказує на низький рівень емпатичної точності та нездатність поглянути на ситуацію очима партнера. З іншого боку, висока емпатична компетентність є прямим показником кооперативної стратегії, яка дозволяє подружжю врахувати потреби обох осіб у колективному рішенні. Важливо розуміти, що такі стратегії, як «уникнення» або «пристосування», позбавлені емпатичного підкріплення, часто призводять до «збереження» образи. Це створює ілюзію миру, але насправді накопичує

психологічну напругу, яка може перерости в психосоматичні розлади або раптове розірвання стосунків.

Важливим аспектом впливу емпатії є її здатність пом'якшувати конфлікти, що виникають через розбіжності у сімейних ролях. За даними В. Синишиної, найбільш суперечливим питанням у сучасних сім'ях є виховання дітей (83%). У цьому випадку емпатія допомагає партнерам «децентралізуватися», тобто тимчасово відкласти власний стиль виховання та вислухати аргументи іншої людини. Не менш ваговими є суперечки щодо соціальної справедливості та розподілу сімейних обов'язків, де один із подружжя може бути надто чутливим до ознак нерівності. Емпатія стає способом «справедливого обміну» почуттями, коли кожен із партнерів відчуває, що його внесок у домашнє господарство та емоційний клімат сім'ї помічають і цінують. Це мінімізує дефіцит потреби у самооцінці, що є однією з найпоширеніших причин глибокої психологічної відчуженості [38].

Також слід приділити увагу на нейропсихологічний аспект емпатійної стабілізації. Дослідження, проведені Дж. Готтманом та Дж. Коаном, свідчать про те, що емпатія виконує роль «біологічного стабілізатора» емоційних станів [57]. Коли партнери вступають у запеклу суперечку, вони часто потрапляють у стан «перенавантаження», коли частота серцебиття перевищує 100 ударів на хвилину, а префронтальна кора головного мозку перестає функціонувати. У цьому стані людина не здатна відчувати емпатію чи мислити логічно. Добрий жест або тон голосу можуть знизити рівень кортизолу, активуючи парасимпатичну нервову систему партнера. Без цього механізму конфлікт неминуче перейде у фазу «Вершників Апокаліпсису» (ігнорування, презирство, критика та зневага), що руйнує довіру як основу сімейного союзу [57].

Когнітивна реструктуризація конфліктної ситуації є важливим механізмом, через який емпатія впливає на процес вирішення конфліктів. Емпатія допомагає партнерам вийти з «тунельного бачення», коли кожна людина бачить речі лише зі своєї точки зору, і перейти до більш повного

розуміння проблеми. Це допомагає знизити рівень емпатичного дистресу, який виникає, коли біль іншої людини настільки сильний, що ви намагаєтеся від неї втекти або поводитися агресивно, щоб зупинити цей біль. Натомість розвинена емпатична компетенція перетворює дистрес на емпатичну турботу, що веде до позитивних дій.

Емпатійний відгук також є центральним компонентом у теорії прив'язаності С. Джонсон [31]. З цієї точки зору будь-яка сварка в шлюбі є «криком про допомогу», оскільки одна з осіб боїться втратити емоційний зв'язок. Емпатія може допомогти повернутися до «безпечної бази». Коли один із партнерів виявляє емпатичне прийняття, кажучи щось на кшталт: «Я бачу, що ти боїшся; я тут для тебе», це спонукає іншого партнера діяти безкорисливо та допомагати. Це допомагає парі вийти зі шкідливого циклу «атака-відступ», у якому один із партнерів скаржиться, щоб привернути увагу, а інший закривається та ізолює себе.

Згідно з концепцією диференціації «Я» М. Боуена, емпатія може допомогти у вирішенні конфліктів, даючи людям можливість «стримувати» свої емоції [14]. Психологічно зрілий партнер здатний сприймати сильні емоції іншої людини, не дозволяючи їм вплинути на себе. У сучасному світі, де люди дуже тривожні, саме ця «емпатична витривалість» перетворює суперечку на можливість дізнатися більше одне про одного. О. Оріщенко стверджує, що емпатія допомагає підтримувати емоційний гомеостаз – динамічну рівновагу, яка зберігає стабільність емоційного стану подружжя після стресових подій у їхньому житті [31].

Також важливо задуматися над тим, що саме заважає людям відчувати емпатію в сучасних шлюбах. Це «когнітивна негнучкість» та «емоційна холодність». Коли інформації занадто багато, партнери часто втрачають здатність розпізнавати мову тіла, що називається «емпатичною глухотою». Отже, щоб стати більш емпатичним, потрібно навчитися активно слухати та цікавитися, як відчувається інша людина. Наприклад: «Я правильно розумію, що ти зараз відчуваєшся самотнім?» Модель Е. Троніки також стверджує, що

емпатія є основним способом збереження емоційної рівноваги, а це означає, що партнери можуть допомагати один одному стабілізувати свої почуття після стресової події [48].

Також важливо поговорити про те, як емпатія може допомогти людям оговтатися після конфлікту. Технічна домовленість не означає, що конфлікт завершився, вона означає, що емоційна безпека відновлена. Емпатія сприяє «спробам виправлення ситуації» висловленню вибачень та визнанню цінності партнера після суперечки. Це запобігає накопиченню «емоційних залишків», які роблять кожну суперечку агресивнішою за попередню. Коли пара може перетворити сварку на щось корисне, це свідчить про те, що вони більше довіряють одне одному, і дає їм цінний досвід у вирішенні проблем у власному житті.

Отже, можна зробити висновок про те, що як емпатичні здібності впливають на вирішення подружніх конфліктів, залежить від емоційної зрілості партнерів. Однак цей процес ґрунтується на ідеї конструктивної взаємодії, а це означає, що конфлікт можна перетворити з руйнівної сили на ресурс для зміцнення та розвитку сімейних зв'язків.

### **Висновки до розділу I**

Розглянувши сутність, структуру та функції емпатії у сімейних стосунках згідно опрацьованого теоретичного матеріалу, можна стверджувати, що емпатія є базовим інтегративним чинником стабільності та психологічного благополуччя сім'ї. Вона постає не просто як індивідуальна властивість особистості, а як динамічний процес міжособистісної взаємодії, що поєднує раціональне розуміння, емоційне співпереживання та готовність до дієвої підтримки. У структурі сімейних стосунків емпатія трансформується з пасивного спостереження у активну стратегію побудови інтимності. Високий рівень емпатії партнерів забезпечує перехід від егоцентричних установок до альтруїстичної взаємодопомоги, що є критично важливим для подолання нормативних криз та гармонізації шлюбу. Таким чином, розвиток емпатійних

здібностей є необхідною умовою формування зрілих, гуманних і тривалих сімейних взаємин, де кожен із партнерів відчуває себе почутим, зрозумілим та цінним.

Проаналізували конфліктність у подружніх парах та встановили, що конфлікти у шлюбі є невід'ємною складовою сімейної динаміки, що виникає через необхідність постійно збалансовувати інтереси партнерів. Конфлікти в сім'ї не тільки не є чимось поганим, але й необхідні для розвитку системи. Вони спонукають людей шукати нові способи спілкування один з одним. Однак тривалі та невирішені конфлікти можуть викликати у людей відчуття самотності та підірвати довіру. Основними причинами конфліктів у сучасних пар є розбіжності у сімейних ролях, фінансові проблеми та потреба кожної людини відчувати себе важливою у власному житті. Важливу роль відіграє «батьківське програмування», коли деструктивні моделі поведінки з батьківської сім'ї переносяться у доросле життя, зменшуючи здатність пари до емпатії. Отже, подружня конфліктність є складним динамічним процесом, де емпатія, рефлексія та готовність до компромісу виступають головними запобіжниками дезінтеграції сім'ї, забезпечуючи перетворення кризових ситуацій на ресурс для зміцнення партнерства.

Охарактеризували психологічну характеристику впливу емпатійних здібностей на вирішення подружніх суперечок. Емпатія діє як «біологічний стабілізатор» у мозку, допомагаючи партнерам уникнути «перевантаження» під час суперечок. Емпатія допомагає партнерам вийти з «тунельного бачення» і повернутися до «безпечної бази» у своїх стосунках за допомогою стримування та децентралізації. Емпатія є особливо важливою в сучасному світі, де існує багато соціальних проблем (війни, міграція), які ускладнюють людям відчувати себе емоційно комфортно та контролювати свої стани. Вона допомагає людям подолати «емпатичну глухоту» та робить сім'ї сильнішими в психологічному плані.

Таким чином, емоційна зрілість партнерів та їхня здатність розуміти почуття одне одного безпосередньо впливають на те, наскільки успішно вони

можуть вирішувати проблеми у своєму шлюбі. Уміння вислухати та прийняти почуття іншої людини є основною передумовою стабільності шлюбу та його здорового розвитку в сучасному хаотичному світі.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ЕМПАТІЇ ТА КОНФЛІКТНОСТІ ПАРТНЕРІВ У СУЧАСНИХ СІМ'ЯХ

### 2.1 Методологія та організація дослідження

Проведення емпіричного дослідження передбачало підбір психодіагностичного інструментарію для дослідження взаємозв'язку рівня емпатії та конфліктності партнерів у сучасних сім'ях. Дослідження проводилося в режимі онлайн за допомогою анкети (Google Forms), яку заповнили 50 осіб (25 пар). Вибірка становила 25 чоловіків та 25 жінок, що може свідчити про збалансованість. За даними опитування встановлено, що 26% респондентів були у віці від 20 до 29 років, 24% від 29 до 38 років, 26% від 38 до 45 років і 24% від 45 до 55 років. При виборі методів ми враховували, наскільки важливо було мати можливість фіксувати якісні характеристики вимірюваних параметрів у кількісному вигляді, а також наскільки вони були надійними та простими у використанні.

З метою виконання завдань емпіричного дослідження було використано такі психодіагностичні методики:

1. «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (В. Бойко) ( див. Додаток А) ;
2. Опитувальник «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (Ю. Альошиної та Л. Гозман) (див. Додаток Б);
3. Опитувальник «Задоволеності шлюбом» (В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенко) (див. Додаток В).

Розглянемо більш детально психодіагностичний інструментарій:

1. *Методика «Діагностика емпатичних здібностей» В. Бойко* (див. Додаток А) метою якої є визначення рівня емпатії у людини. Тест містить 36 тверджень відповідь яких передбачає «так» або «ні». Обробка результатів відбувається згідно ключа (за кожне співпадіння нараховується по 1 балу) після

чого визначається сума балів за шкалою. Підсумувати всі бали, щоб отримати результат від 0 до 36.

Для визначення рівня емпатії використовується така шкала: дуже високий рівень (30 балів і більше); середній рівень (від 22 до 29 балів); низький рівень (від 15 до 21 балів); дуже низький рівень (14 балів і менше).

Для аналізу використовуються показники за кожною окремою шкалою, а також загальний рівень емпатії. Бали за кожним параметром (від 0 до 6) демонструють, наскільки вагомим є той чи інший компонент у загальній структурі емпатичних здібностей людини.

Інтерпретація шкал:

1. Раціональний канал. Визначає інтелектуальну спрямованість на особистість іншого: увагу до його проблем, стану та вчинків. Це природна зацікавленість, яка стає передумовою для глибшого емоційного контакту. Важливою є не логічна аргументація інтересу, а здатність безпосередньо та неупереджено сприймати сутність людини.

2. Емоційний канал. Відображає вміння людини «налаштовуватися» на емоційну хвилю оточуючих (здатність до співпереживання та резонансу). Емоційна чутливість дозволяє зануритися у внутрішній світ партнера, що є ключовим для прогнозування його дій та здійснення конструктивного впливу. Співучасть тут виступає своєрідним містком між учасниками спілкування.

3. Інтуїтивний канал. Показує здатність приймати рішення та розуміти поведінку інших в умовах браку інформації, покладаючись на підсвідомість і минулий досвід. Інтуїтивне сприйняття зазвичай є більш цілісним і менш залежним від соціальних шаблонів чи стереотипів, ніж усвідомлений аналіз.

4. Психологічні установки. Внутрішні переконання можуть як стимулювати, так і блокувати роботу всіх каналів емпатії. Емпатична ефективність падає, якщо особа уникає близьких контактів, вважає за краще бути байдужою або вважає недоречним цікавитися життям інших. І навпаки, відсутність таких внутрішніх бар'єрів робить емпатичне сприйняття значно стабільнішим.

5. Проникаюча здатність. Це комунікативна особливість, що дозволяє формувати довірливу та щирю атмосферу. Кожна людина або сприяє обміну емоційною енергією, або перешкоджає йому. Емпатія найкраще проявляється тоді, коли партнер розслаблений, тоді як напруженість або підозрілість блокують взаєморозуміння.

6. Ідентифікація. Критично важливий елемент емпатії, що полягає у здатності ставити себе на місце іншого через співпереживання. Цей процес базується на емоційній пластичності, легкості переключення почуттів та здатності до внутрішнього наслідування образу партнера.

*2.Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (Ю. Альошина та Л. Гозман) (див. Додаток Б).* Мета методики полягає в тому, щоб виявити ті аспекти сімейного життя, які найчастіше стають причиною конфліктів, а також з'ясувати, як кожен із партнерів поводить у разі розбіжностей. Методологія передбачає опис 32 ситуацій, у яких пара свариться. Респонденти мають обрати один із п'яти варіантів відповідей від «а» до «е».

Відповіді перетворюються на бали за п'ятибальною шкалою, яка показує, наскільки люди не згодні один з одним і наскільки вони наполегливі: активне вираження незгоди (-2 бали); пасивне вираження незгоди (-1 бал); нейтральна реакція (0 балів); пасивне вираження згоди (+1 бал); активне вираження згоди (+2 бали). Загальний бал дозволяє оцінити загальний індекс конфліктності у парі.

У інтерпретації результатів автори виділяють 8 сфер у яких найчастіше відбуваються сутички:

1. Стосунки з родичами та друзями. Розглядає, як на стабільність шлюбу впливає зовнішнє соціальне оточення пари. Батьки, які занадто втручаються, або друзі, які мають інші уявлення про те, як проводити вільний час, можуть спричинити тут проблеми.

2. Виховання дітей. Показує, наскільки стратегії виховання можуть бути однаковими або різними. Однією з найбільших причин стресу є ситуація, коли дитина не отримує однакових винагород та покарань щоразу.

3. Прагнення до автономії. Знаходження правильного балансу між спільним життям («Ми») та наданням кожному партнеру власного простору. Неможливість бути незалежним може викликати відчуття сильного стресу.

4. Недотримання рольових очікувань. Це пов'язано з розподілом домашніх обов'язків. Коли дії одного з партнерів не відповідають уявленням іншого про те, що повинен робити «чоловік» або «дружина», виникає конфлікт.

5. Розбіжність норм поведінки. Сюди входять відмінності в їхньому розпорядку дня, звичках та моральних переконаннях, що впливає на те, наскільки добре вони ладнають у повсякденному житті.

6. Прояви влади. Так виглядає боротьба за владу в сім'ї. Бажання одного з партнерів самостійно приймати рішення заважає іншому втілювати свої плани.

7. Прояви ревностів. Показують, наскільки сильні довіра та емоційна безпека. Занадто сильний контроль або сумніви можуть зруйнувати близькість у стосунках.

8. Ставлення до грошей. Розглядає, як різні люди планують свій бюджет і на що витрачають гроші. Фінансові проблеми часто використовуються як привід для приховування глибоких емоційних проблем.

3. *Методика «Задоволеності шлюбом»* (В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенко) (див. Додаток В). Мета: швидко оцінити загальний емоційний стан пари. Тест складається з 24 тверджень, що стосуються різних аспектів сімейного життя. Респонденти можуть вибрати один із варіантів відповіді: «так», «не впевнений» або «ні». У ключі відповідей за кожну відповідь, що збігається, нараховуються бали: 2 бали за відповідь, що збігається; 1 бал за відповідь, що знаходиться посередині (варіант «б»); 0 балів за відповідь, що не збігається. Результат може становити від 0 до 48 балів.

Для опису того, наскільки щаслива пара у шлюбі, використовується такі шкали:

1. Дуже благополучні (39–48 балів) – це означає, що вони отримують усю необхідну емоційну підтримку та дуже добре розуміють одне одного;
2. Благополучні (33–38 балів) – стабільні сім'ї з гарним настроєм;
3. Дещо благополучні (29–32 бали) – стосунки хороші, але могли б бути кращими;
4. Перехідні (27–28 балів) – межовий стан, коли задоволення чергується з періодами напруги;
5. Дещо неблагополучні (23–26 балів) – регулярні суперечки;
6. Неблагополучні (17–22 бали) – відчуття сильного незадоволення партнером;
7. Абсолютно неблагополучні (0–16 балів) – стосунки перебувають у глибокій кризі, що часто призводить до розлучення.

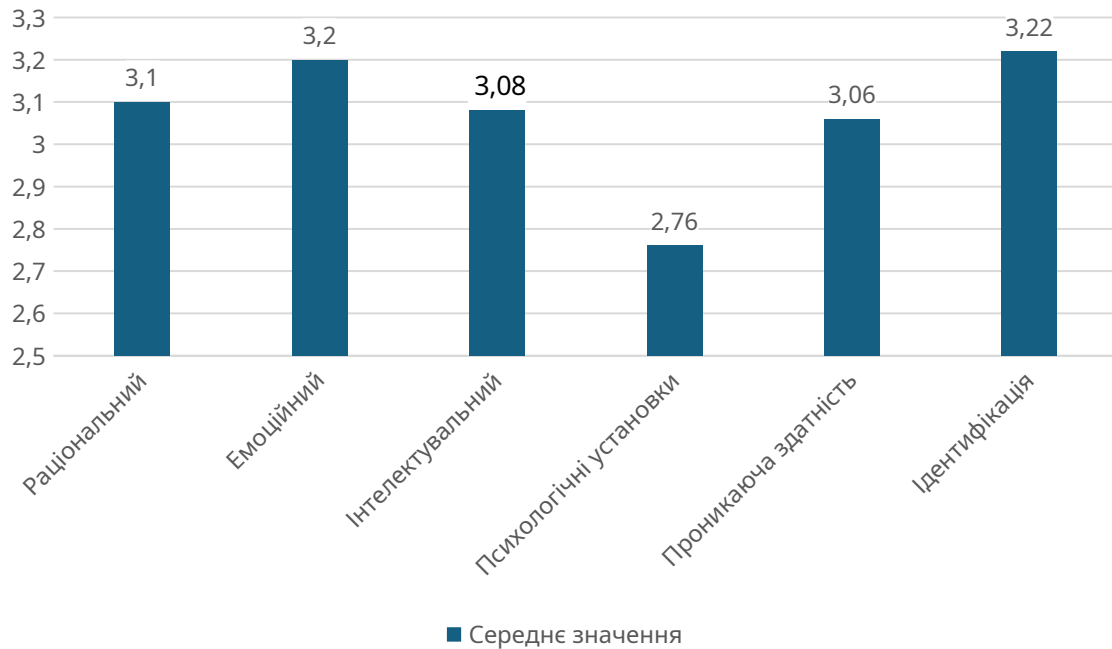
## **2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження**

Після завершення діагностичного етапу та проведення статистичного аналізу даних ми проаналізували отримані результати. Головною метою було дослідити рівень емпатії у подружніх пар, виявити сфери розбіжностей, а також встановити статистичні взаємозв'язки між цими факторами.

Першим кроком стало використання методики «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойка (див. Додаток А) для вивчення структури емпатичних здібностей. Цей інструмент допоміг нам з'ясувати, як проявляється емпатія, через шість основних каналів. Зведені статистичні результати наведено в додатку Г, а для наочного відображення розподілу емпатії за окремими каналами ми побудували діаграму середніх значень (див. рис. 2.1).

Структуру емпатичних здібностей у досліджуваних нами парах можна описати, проаналізувавши результати, наведені на рисунку 2.1. Згідно з даними, канал ідентифікації ( $M = 3,22$ ) є найважливішою складовою загальної

структури. Це свідчить про те, що респонденти мають високорозвинену здатність до когнітивного розуміння інших, тобто вони можуть співпереживати своєму партнеру та розуміти його мотиви й логіку вчинків.

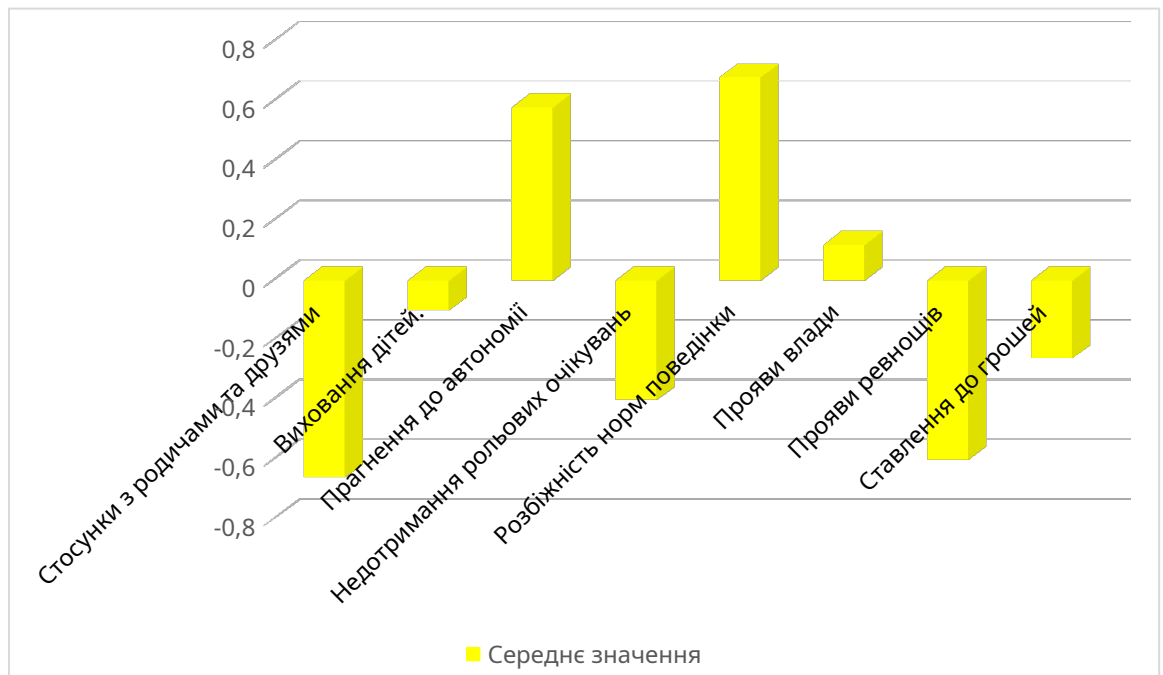


**Рис. 2.1. Профіль емпатійних каналів за методикою В. В. Бойка (середні значення, n=50).**

Канал емоційної емпатії також отримав досить високі оцінки ( $M = 3,20$ ), що свідчить про те, що пара може відчувати та розуміти, як почувуються інші.

Водночас канал психологічної установки, що сприяє емпатії, має найнижчий середній бал ( $M = 2,76$ ). Цей результат показує, що існують певні внутрішні бар'єри, які можуть ускладнювати повну відкритість у своїх емоціях. Коли партнери отримують низькі бали за цим каналом, це зазвичай означає, що вони намагаються уникнути надмірного емоційного залучення, особливо в стресових ситуаціях. Це може призвести до конфліктів між людьми.

Окресливши структуру емпатичних здібностей, ми перейшли до аналізу конфліктних сфер у подружніх парах за методикою Ю. Альошиної та Л. Гозман (див. Додаток Б). У додатку Г наведено детальні статистичні показники, які отримані за допомогою даного інструментарію. На рисунку 2.2 чітко показано отримані результати середніх значень по кожній сфері.



**Рис. 2.2. Показники сфер конфліктності у подружніх парах за методикою Ю. Альошиної та Л. Гозман (середні значення)**

Аналіз результатів, представлених на рисунку 2.2, дозволяє виявити найбільш складні та найбільш гармонійні аспекти життя подружніх пар, що брали участь у дослідженні.

Сферою, де спостерігається найбільше конфліктів, є стосунки з родиною та друзями ( $M = -0,66$ ). Цей результат свідчить про те, що зовнішнє середовище сім'ї часто є джерелом напруги, а партнери мають значні розбіжності в поглядах щодо прийнятної відстані від близьких та ступеня втручання родичів у життя пари. Значний рівень конфлікту було зафіксовано у сфері ревності ( $M = -0,60$ ), що, ймовірно, свідчить про брак довіри або порушення безпеки у стосунках.

До конфліктних сфер також належать невідповідність рольовим очікуванням ( $M = -0,40$ ) та ставлення до грошей ( $M = -0,26$ ), що свідчить про складність розподілу сімейних обов'язків та домашнього бюджету.

Натомість сферами найбільшої згоди були відмінності в нормах поведінки ( $M = 0,68$ ) та прагнення до автономії ( $M = 0,58$ ). Це хороший знак,

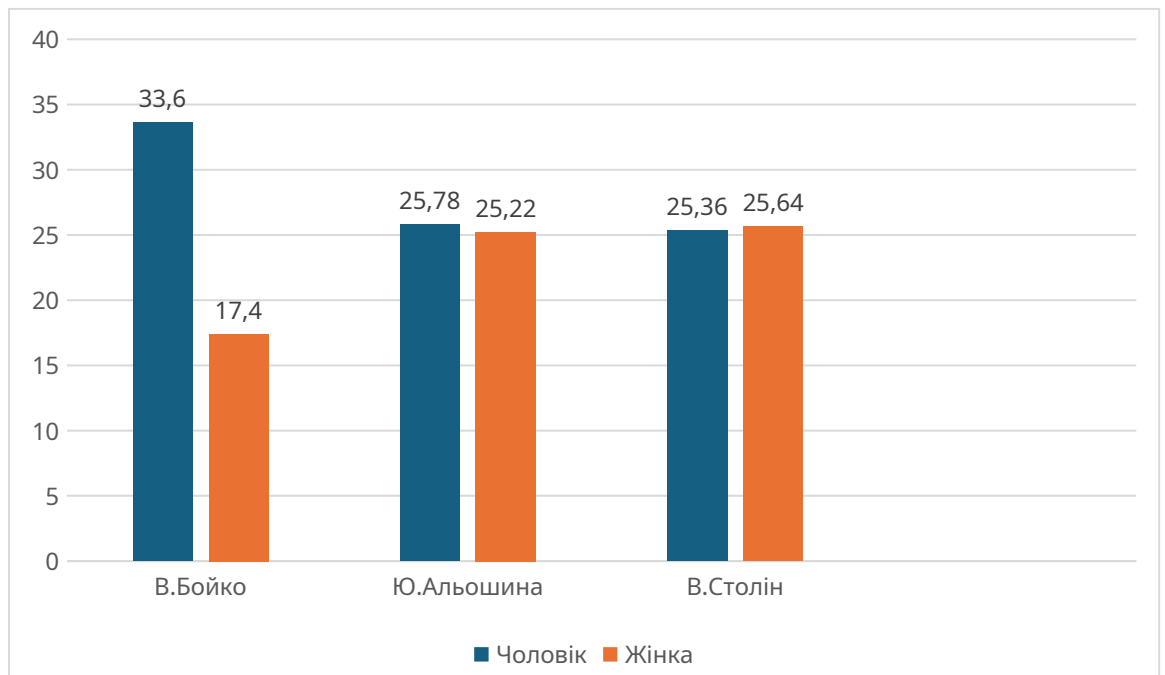
оскільки свідчить про те, що вони мають схожі цінності та поважають особистий простір одне одного. Сфери динаміки влади ( $M = 0,12$ ) та виховання дітей ( $M = -0,10$ ) знаходяться в нейтральних діапазонах, що означає, що ці питання є відносно стабільними.

Щоб отримати цілісне уявлення про емоційний клімат у стосунках між подружжям, ми також проаналізували загальний рівень задоволеності шлюбом, використовуючи методику В. Століна (див. Додаток В). Це дозволило нам визначити загальну картину, у якому відбуваються взаємодії між подружжям.

Середній бал задоволеності шлюбом у вибірці становить 28,40 ( $SD = 6,88$ ), що означає, що люди відчують помірну задоволеність. Результати свідчать про те, що подружні пари зазвичай сприймають свої стосунки як стабільні, хоча й стикаються з певними внутрішніми конфліктами. Бали коливаються від 16 (найнижчий) до 48 (найвищий), що свідчить про те, що учасники дослідження мали дуже різні уявлення про шлюб. У додатку Г наведено всі описові статистичні дані для цього методу.

Після аналізу загальних тенденцій у всій вибірці ми перейшли до наступного етапу, а саме вивчення того, як змінюється рівень емпатії залежно від статі респондентів. Ми використали U-критерій Манна-Уїтні, щоб перевірити, чи є якісь відмінності між чоловіками та жінками (див. рис. 2.3).

Аналіз гендерних відмінностей у психологічних показниках серед молодих сімей виявив чітку закономірність у розподілі оцінок емпатії та стосунків. Найбільш істотна відмінність між чоловіками та жінками простежується у рівні загальної емпатії. Статистично встановлено ( $p = 0,001$ ), що чоловіки мають значно вищий середній рейтинг (33,60) порівняно з жінками (17,40). Цей висновок свідчить про те, що в межах досліджуваної вибірки чоловіки виявляють підвищену схильність до емоційної реакції та розуміння емоційного стану партнера.



**Рис. 2.3. Порівняння рівнів емпатії, конфліктності та задоволеності шлюбом у чоловіків та жінок (середні ранги за U-критерієм Манна-Уїтні,  $n=50$ ).**

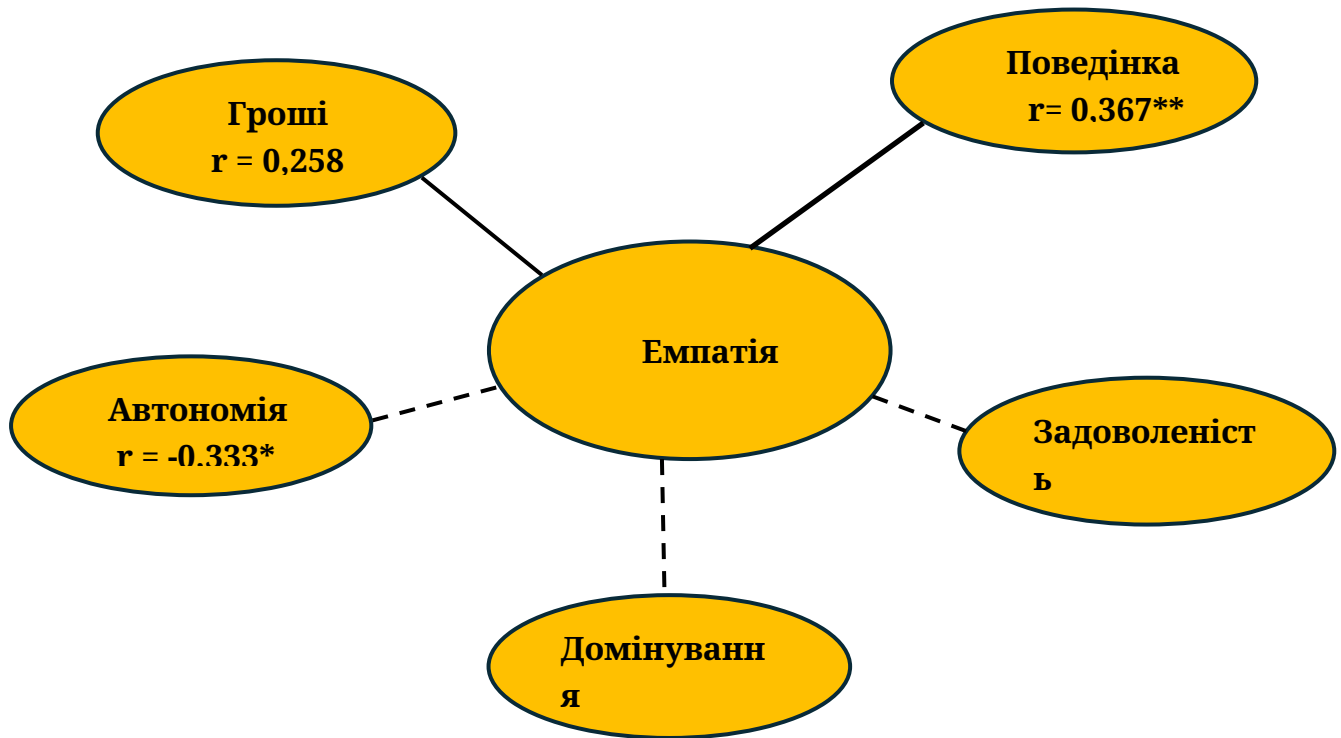
Партнери здебільшого сходяться на думці щодо ознак загального конфлікту. Чоловіки (середній рейтинг 25,78) та жінки (25,22) по-однаковому оцінюють рівень напруженості у своїх стосунках. Це означає, що обидва партнери, незалежно від статі, однаково відчують і сприймають конфліктні ситуації.

Подібна тенденція спостерігається і щодо того, наскільки люди щасливі у своїх шлюбах. Оцінки чоловіків і жінок майже однакові, 25,36 і 25,64. Це свідчить про те, що подружжя поділяє однакову думку щодо того, наскільки добре складається їхній шлюб на даний момент.

Отже, хоча чоловіки краще розуміють почуття інших людей, це не має великого значення для того, як подружжя сприймає свої проблеми або загальне щастя.

Завершальним етапом аналізу стало використання коефіцієнта кореляції Спірмена для виявлення статистичних зв'язків між емпатією, сферами конфліктів та задоволеністю шлюбом. Зібрані дані допомогли нам скласти

матрицю кореляцій, яка наочно ілюструє структуру цих взаємозв'язків (див. рис. 2.4). У додатку Д (табл. 2.5) наведено повну матрицю кореляцій із усіма показниками.



**Рис. 2.4.** Кореляційна плеяда взаємозв'язків емпатії з показниками сімейної взаємодії (суцільна лінія - позитивний зв'язок, пунктирна - від'ємний;  $n=50$ ).

Аналіз наданих даних свідчить про те, що емпатія виступає в ролі важливого внутрішнього регулятора подружніх стосунків. Існує статистично значущий ( $r = 0,367$ ;  $p \leq 0,01$ ) прямий і сильний зв'язок між загальною емпатією та узгодженістю поведінкових норм. Це свідчить про те, що в сучасних сім'ях саме здатність до емпатії дає змогу людям поділяти однакові цінності та погляди на життя. Також спостерігається позитивна тенденція щодо впливу емпатії на ставлення людей до грошей ( $r = 0,258$ ).

Одним із важливих є те, що існує негативний зв'язок між емпатією та конфліктами у сфері автономії ( $r = -0,333$ ;  $p \leq 0,05$ ). Це свідчить про те, що партнери, які виявляють емпатію, краще розуміють емоційні межі один одного,

що робить прагнення до незалежності набагато менш стресовим. Крім того, емпатія виявляє обернену кореляцію з прагненням до домінування ( $r = -0,132$ ), підкреслюючи її роль у сприянні рівноправним стосункам.

Щодо загального емоційного контексту, задоволеність шлюбом серед досліджуваних пар негативно корелює як із ревнощами ( $r = -0,302$ ;  $p \leq 0,05$ ), так і з емпатією ( $r = -0,191$ ). Останнє може означати, що в сучасних сім'ях висока емоційна чутливість іноді може погіршувати внутрішні проблеми у стосунках.

Отже, емпіричне дослідження та статистичний аналіз результатів підтвердили, що емпатія виконує регулюючу функцію в динаміці сучасної сім'ї. Виявлені взаємозв'язки свідчать про те, що розвинена здатність до емпатії сприяє узгодженню сімейних норм та зменшує конфлікти, пов'язані з особистою автономією. Незважаючи на те, що загальний рівень задоволеності шлюбом у вибірці є середнім, емпатія допомагає партнерам долати складні періоди та підтримувати стабільність у стосунках.

### **2.3 Практичні рекомендації для підвищення емпатійності у сучасних сім'ях**

Спираючись на результати проведеного емпіричного дослідження, яке виявило зв'язок між рівнем емпатійної спрямованості та особливостями конфліктності в сучасних сім'ях, необхідно розробити цілісну систему практичних рекомендацій. Отримані дані свідчать, що дефіцит емоційного відгуку та труднощі у когнітивному прийнятті позиції партнера є важливими чинниками деструктивної взаємодії в парі.

С. Максименко [25] зазначає, що розвиток особистості в межах сімейної системи безпосередньо залежить від здатності до співпереживання, що виступає основою для подолання кризових періодів. Це є надзвичайно важливим для стабілізації сучасної сім'ї, яка постійно стикається із зовнішніми викликами та соціальною нестабільністю. У свою чергу, С. Корольчук [35]

наголошує, що культура сімейних взаємин ґрунтується на вмінні партнерів вербалізувати власні емоції та приймати стан іншого без осуду.

Ми розробили комплексний підхід до сприяння взаєморозумінню у спілкуванні, врахувавши особливості того, як сучасні пари пристосовуються до суспільних змін, про що докладно йдеться у працях І. Розіни та Н. Мунтян [36]. Роботи В. Волошиної [6], Л. Магдисюк [23, 24] та Р. Федоренка [44, 45], чий підходи до сімейного консультування дозволяють ефективно стабілізувати стосунки в кризові періоди, які стали методологічною основою для вибору практичних методів і технік у рамках цієї стратегії. Програма реалізується у декілька етапів.

Перший етап спрямований на підвищення емоційної сприйнятливості та розвиток невербальної чутливості подружжя. Метою є підвищення обізнаності партнерів про емоційний стан один одного. Члени сім'ї часто відчують емоційну втому через швидкий темп сучасного життя, що змушує їх ігнорувати невербальні сигнали і реагувати лише на явну агресію. Розглянемо більш детально практичні техніки.

Техніка «Емпатійне дзеркало»

Мета: розвиток невербальної чутливості та здатність зчитування емоційного стану партнера.

Процедура проведення: Один із партнерів протягом декількох хвилин демонструє свій внутрішній стан (втому, тривогу або радість) лише за допомогою міміки. Другий партнер повинен максимально точно «віддзеркалити» ці прояви, намагаючись емоційно увійти в резонанс із першим.

Така взаємодія дозволить подружжю краще розпізнавати емоційні маркери на передконфліктній стадії, запобігаючи переходу напруги у вербальну агресію [7].

Методика «Тілесна синхронізація»

Мета: зменшення афективного збудження через психофізіологічне налаштування на партнера.

Процедура: Партнери намагаються синхронізувати ритм дихання протягом декількох хвилин, торкаючись один одного плечима. Це дозволяє на невербальному рівні відчувати стан іншого, що миттєво знижує роздратування [6].

Другий етап орієнтований на перетворення комунікативних циклів та розвиток когнітивної емпатії. Завданням цього етапу є вдосконалення навичок з вербальною комунікацією та подолання бар'єрів під час суперечок. На цьому етапі доцільно поєднувати методи емпатійного слухання та безпечного висловлення невдоволення серед них:

Метод «Діалог через бар'єр»

Мета: подолання комунікативних бар'єрів та розвиток здатності «чути» потреби іншого в стресових ситуаціях.

Процедура проведення: Подружжя сідає спиною один до одного, і один із партнерів розповідає про ситуацію, що його засмучує, використовуючи лише «Я-повідомлення». Другий має назвати емоцію партнера, і лише після вірного визначення стану пара повертається обличчям один до одного.

Це дозволяє перетворити взаємні звинувачення у глибоке розуміння внутрішніх переживань партнера [10].

Техніка «Емпатійне відображення»

Мета: навчитись чути емоційний підтекст повідомлення та знизити захисні реакції у діалозі.

Процедура проведення: Під час обговорення важливого питання вводиться правило: перед висловленням власної думки партнер має віддзеркалити емоцію співрозмовника за формулою: «Чи правильно я розумію, що ти зараз відчуваєш [емоція], тому що для тебе важливо [потреба]?». Вправа триває до повного підтвердження точності розуміння, що сприяє створенню в сім'ї безпечного середовища [35].

На третьому етапі здійснюється стратегічне планування добробуту сім'ї та створюється система підтримки. Цей етап спрямований на формування

довгострокового «резерву ресурсів» для сім'ї шляхом дотримання меж та утвердження спільних цінностей.

Вправа «Пошук спільних цінностей»

Мета: відновлення емоційної близькості через актуалізацію спільних життєвих цінностей.

Процедура проведення: Подружжю пропонується спільно відповісти на питання: «Яким ми бачимо наше майбутнє, якщо зараз виявимо максимальну емпатію один до одного?». Пара описує бажану атмосферу та рівень підтримки в сім'ї, що допомагає сформувати позитивну перспективу стосунків, яка є вагомою для стабілізації союзу [19].

Техніка «Щоденник емпатійної вдячності»

Мета: зміщення уваги з конфліктних точок на позитивні аспекти підтримки.

Процедура проведення: Кожен із партнерів щовечора фіксує ситуацію, коли він відчув емпатію з боку іншого. Це стимулює партнерів бути уважнішими до потреб один одного в повсякденному житті[1].

Техніка «Структурування простору та часу»

Мета: мінімалізація емоційного перенасичення та прояв поваги до особистих кордонів партнера.

Процедура проведення: Парам рекомендується впровадити правило щоденного «часу на одинці» (30-40 хвилин), коли кожен займається власною справою без втручання іншого. Такий підхід дозволяє мінімізувати рівень роздратування та сприяє збереженню емоційного ресурсу для конструктивної взаємодії[36].

Четвертий етап спрямований на стабілізацію емоційної близькості та запобігання вигоранню через актуалізацію спільних цінностей та повагу до особистісних кордонів в умовах воєнного стану.

Особливої уваги у реаліях сучасності набуває чинник війни, який виснажує емпатійний ресурс подружжя. Як зазначає В. Панок [30], тривале перебування в екстремальних умовах призводить до виснаження адаптаційних

можливостей, що провокує специфічні конфлікти на ґрунті «втоми від співчуття». Для підтримки стійкості сім'ї ми пропонуємо:

Техніка «Контейнування тривоги та валідація емоційного болю»

Мета: зміцнення емоційної близькості через здатність витримувати сильні афективні стани партнера без переходу в агресію.

Процедура проведення: Коли один із партнерів перебуває в стані сильного страху чи гніву через зовнішні події, інший партнер свідомо приймає роль «безпечного контейнера». Основне правило – повна відмова від раціоналізації та порад, однак використовується техніка «активної присутності», тобто фізичний контакт та фрази підтримки («Я бачу твій біль, я зараз поруч»). Це дозволяє партнеру відчувати, що його почуття є легітимними, що призупиняє механізм «зміщення агресії» на близьку людину [15].

Методика «Емпатійне структурування спільних смислів та майбутнього».

Мета: полягає в тому, щоб вирішити екзистенційну дилему сім'ї та перетворити особистий страх на спільну стратегію виживання.

Процедура проведення: Пара проводить структуровану розмову, яка зосереджена на темі: «Які цінності залишаються для нас незмінними, незважаючи на хаос навколо нас?» Спільне моделювання планів створює відчуття контролю над ситуацією та зміцнює «Ми-систему» родини, що є потужним антиконфліктним чинником у період невизначеності [57].

Техніка «Легітимізації автономії та права на емоційну паузу»

Мета: уникнення емоційного виснаження шляхом поваги до індивідуальних меж та права на «емоційну тишу».

Процедура проведення: В умовах війни постійне виявлення емпатії виснажує. Партнери домовляються про право на використання фрази-маркера: «Мій емоційний ресурс зараз на нулі, мені потрібен час щоб відновитись, але це не пов'язано з тобою». Повага до потреби партнера в емоційній автономії є вищим проявом емпатії, оскільки запобігає конфліктам на ґрунті невинуватих очікувань у моменти сильного виснаження [19].

Вправа «Мікро-ритуали емпатійної близькості як острівці безпеки»

Мета: підтримувати зв'язок і поповнювати емоційну енергію, щодня роблячи добрі справи.

Процедура проведення: Незалежно від зовнішніх подій, подружжя визначає три щоденні звички(наприклад, пити чай разом, не обговорюючи новини, або надсилати один одному слова підтримки протягом дня. Ці дії виступають психологічними опорами, що забезпечують стабільність стосунків і нагадують подружжю про важливість їхнього шлюбу навіть у разі зовнішніх загроз [1].

Отже, розвиток емпатійного потенціалу особистості через послідовне впровадження запропонованих рекомендацій від невербальних прийомів до методів стабілізації кризових ситуацій є дієвим механізмом зниження конфліктності в сучасних сім'ях. Регулярне використання цього комплексу заходів дозволяє партнерам не лише ефективно вирішувати побутові суперечки, а й зберігати цілісність стосунків в умовах глобальних викликів, що є запорукою психологічного благополуччя сучасної української родини.

## **Висновки до розділу II**

Проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем емпатії та конфліктів між партнерами в сучасних сім'ях із використанням психодіагностичного інструментарію, зокрема: методики «Діагностика емпатичних здібностей» (В. Бойко), опитувальника «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (Ю. Альшиної та Л. Гозман), а також методики «Задоволеність шлюбом» (В. Століна). Вибірка дослідження складалася з 25 подружніх пар, рівномірно розподілених за віком та статтю, що забезпечило високу надійність зібраних емпіричних даних та репрезентативність висновків щодо стану сучасних сімейних систем.

Аналіз структури емпатичних здібностей показав, що основним компонентом є канал ідентифікації, що свідчить про те, що респонденти мають високорозвинену когнітивну здатність до розуміння внутрішнього світу

партнера, його мотивів та причин його вчинків, водночас було виявлено серйозну проблему з «внутрішніми бар'єрами». Це пов'язано з низькими показниками за каналом психологічних установок, що ускладнює партнерам можливість повністю відкрито висловлювати свої почуття. Ця відсутність емоційного зв'язку змушує подружжя уникати надмірного емоційного залучення у стресові ситуації один одного, що призводить до «емоційної глухоти». Найбільш напруженою сферою конфлікту була взаємодія з розширеною родиною пари (батьками, родичами) та друзями. Це, разом із високим рівнем ревнощів, свідчить про те, що пара переживає кризу емоційної безпеки і що «сімейний суверенітет» стає менш чітким. Партнери сприймають зовнішнє втручання в сімейну систему як щось негативне, що погіршує ситуацію всередині сім'ї.

У результаті порівняльного аналізу з використанням U-критерію Манна-Уїтні було виявлено помітні гендерні відмінності, а саме чоловіки продемонстрували статистично вищий рівень емпатії порівняно з жінками. Це дозволяє зробити висновок, що емоційна чутливість чоловіків є важливим інструментом для збереження контролю над ситуацією, прискорення досягнення компромісів та зниження напруги в конфліктних ситуаціях. Водночас відсутність відмінностей у показниках задоволеності шлюбом свідчить про те, що подружжя однаково сприймає загальний емоційний клімат у родині та має схожі думки щодо якості своїх стосунків.

Кореляційний аналіз за методом Спірмена дозволив виявити глибокі статистичні зв'язки, що розкривають функціональну роль емпатії. Було виявлено прямий позитивний зв'язок між емпатією та послідовністю поведінкових норм. Це свідчить про те, що емоційна чутливість є важливою для формування єдиної системи цінностей. Виявлена негативна кореляція між емпатією та конфліктом у сфері автономії є особливо значущою, вона вказує на те, що партнери завдяки високому рівню емпатії, мають краще розуміння емоційних меж один одного, що робить прагнення до незалежності безпечним аспектом стосунків. Емпатія слугує внутрішнім стабілізатором, перетворюючи

конфлікти інтересів на продуктивний діалог, у якому повага до особистого простору іншої людини стає невід'ємною необхідністю, а не наслідком вимушеної поступки.

На основі отриманих даних розроблено комплекс практичних рекомендацій, які спрямовані на подолання «емоційної глухоти» та захист сім'ї від зовнішнього тиску. Запропоновані техніки емоційного резонансу, використання «Я-повідомлень» та методи децентралізації ролей орієнтовані на зміцнення емпатичного зв'язку, а також практичні методи та техніки для стабілізації подружніх стосунків. Окрему увагу приділено стабілізації стосунків в умовах воєнного стану через легітимізацію автономії та «контейнування» тривоги.

Таким чином, емпатія виявляється найважливішим чинником згуртування сучасної сім'ї, який дозволяє партнерам відчувати себе цінними та зрозумілими навіть у ситуаціях розбіжностей, перетворюючи проблеми на можливості для зміцнення шлюбного союзу.

## ВИСНОВКИ

Розглянули сутність, структуру та функції емпатії у сімейних стосунках згідно опрацьованого теоретичного матеріалу, можна стверджувати, що емпатія є базовим інтегративним чинником стабільності та психологічного благополуччя сім'ї. Вона постає не просто як індивідуальна властивість особистості, а як динамічний процес міжособистісної взаємодії, що поєднує раціональне розуміння, емоційне співпереживання та готовність до дієвої підтримки. У структурі сімейних стосунків емпатія трансформується з пасивного спостереження у активну стратегію побудови інтимності. Високий рівень емпатії партнерів забезпечує перехід від егоцентричних установок до альтруїстичної взаємодопомоги, що є критично важливим для подолання нормативних криз та гармонізації шлюбу. Таким чином, розвиток емпатійних здібностей є необхідною умовою формування зрілих, гуманних і тривалих сімейних взаємин, де кожен із партнерів відчуває себе почутим, зрозумілим та цінним.

Проаналізували конфліктність у подружніх парах та встановили, що конфлікти у шлюбі є невід'ємною складовою сімейної динаміки, що виникає через необхідність постійно збалансовувати інтереси партнерів. Конфлікти в сім'ї не тільки не є чимось поганим, але й необхідні для розвитку системи. Вони спонукають людей шукати нові способи спілкування один з одним. Однак тривалі та невирішені конфлікти можуть викликати у людей відчуття самотності та підірвати довіру. Основними причинами конфліктів у сучасних пар є розбіжності у сімейних ролях, фінансові проблеми та потреба кожної людини відчувати себе важливою у власному житті. Важливу роль відіграє «батьківське програмування», коли деструктивні моделі поведінки з батьківської сім'ї переносяться у доросле життя, зменшуючи здатність пари до емпатії. Отже, подружня конфліктність є складним динамічним процесом, де емпатія, рефлексія та готовність до компромісу виступають головними запобіжниками дезінтеграції сім'ї, забезпечуючи перетворення кризових ситуацій на ресурс для зміцнення партнерства.

Охарактеризували психологічну характеристику впливу емпатійних здібностей на вирішення подружніх суперечок. Емпатія діє як «біологічний стабілізатор» у мозку, допомагаючи партнерам уникнути «перевантаження» під час суперечок. Емпатія допомагає партнерам вийти з «тунельного бачення» і повернутися до «безпечної бази» у своїх стосунках за допомогою стримування та децентралізації. Емпатія є особливо важливою в сучасному світі, де існує багато соціальних проблем (війни, міграція), які ускладнюють людям відчувати себе емоційно комфортно та контролювати свої стани. Вона допомагає людям подолати «емпатичну глухоту» та робить сім'ї сильнішими в психологічному плані.

Проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем емпатії та конфліктів між партнерами в сучасних сім'ях із використанням психодіагностичного інструментарію, зокрема: методики «Діагностика емпатичних здібностей» (В. Бойко), опитувальника «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (Ю. Альошиної та Л. Гозман), а також методики «Задоволеність шлюбом» (В. Століна). Вибірка дослідження складалася з 25 подружніх пар, рівномірно розподілених за віком та статтю, що забезпечило високу надійність зібраних емпіричних даних та репрезентативність висновків щодо стану сучасних сімейних систем.

Аналіз структури емпатичних здібностей показав, що основним компонентом є канал ідентифікації, що свідчить про те, що респонденти мають високорозвинену когнітивну здатність до розуміння внутрішнього світу партнера, його мотивів та причин його вчинків, водночас було виявлено серйозну проблему з «внутрішніми бар'єрами». Це пов'язано з низькими показниками за каналом психологічних установок, що ускладнює партнерам можливість повністю відкрито висловлювати свої почуття. Ця відсутність емоційного зв'язку змушує подружжя уникати надмірного емоційного залучення у стресові ситуації один одного, що призводить до «емоційної глухоти». Найбільш напруженою сферою конфлікту була взаємодія з розширеною родиною пари (батьками, родичами) та друзями. Це, разом із

високим рівнем ревностів, свідчить про те, що пара переживає кризу емоційної безпеки і що «сімейний суверенітет» стає менш чітким. Партнери сприймають зовнішнє втручання в сімейну систему як щось негативне, що погіршує ситуацію всередині сім'ї.

У результаті порівняльного аналізу з використанням U-критерію Манна–Уїтні було виявлено помітні гендерні відмінності, а саме чоловіки продемонстрували статистично вищий рівень емпатії порівняно з жінками. Це дозволяє зробити висновок, що емоційна чутливість чоловіків є важливим інструментом для збереження контролю над ситуацією, прискорення досягнення компромісів та зниження напруги в конфліктних ситуаціях. Водночас відсутність відмінностей у показниках задоволеності шлюбом свідчить про те, що подружжя однаково сприймає загальний емоційний клімат у родині та має схожі думки щодо якості своїх стосунків.

Кореляційний аналіз за методом Спірмена дозволив виявити глибокі статистичні зв'язки, що розкривають функціональну роль емпатії. Було виявлено прямий позитивний зв'язок між емпатією та послідовністю поведінкових норм. Це свідчить про те, що емоційна чутливість є важливою для формування єдиної системи цінностей. Виявлена негативна кореляція між емпатією та конфліктом у сфері автономії є особливо значущою, вона вказує на те, що партнери завдяки високому рівню емпатії, мають краще розуміння емоційних меж один одного, що робить прагнення до незалежності безпечним аспектом стосунків. Емпатія слугує внутрішнім стабілізатором, перетворюючи конфлікти інтересів на продуктивний діалог, у якому повага до особистого простору іншої людини стає невід'ємною необхідністю, а не наслідком вимушеної поступки.

На основі отриманих даних розроблено комплекс практичних рекомендацій, які спрямовані на подолання «емоційної глухоти» та захист сім'ї від зовнішнього тиску. Запропоновані техніки емоційного резонансу, використання «Я-повідомлень» та методи децентралізації ролей орієнтовані на зміцнення емпатичного зв'язку, а також практичні методи та техніки для

стабілізації подружніх стосунків. Окрему увагу приділено стабілізації стосунків в умовах воєнного стану через легітимізацію автономії та «контейнування» тривоги.

Таким чином, емпатія виявляється найважливішим чинником згуртування сучасної сім'ї, який дозволяє партнерам відчувати себе цінними та зрозумілими навіть у ситуаціях розбіжностей, перетворюючи проблеми на можливості для зміцнення шлюбного союзу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балика Є. С. Взаємозв'язок задоволеності шлюбом з фактором рівня домагань / Є. С. Балика // Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. № 1. С. 24–29.
2. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій / О. І. Бондарчук. К.: МАУП, 2001. 96 с.
3. Вавринів О. С. Соціально-психологічні особливості формування професійної емпатії майбутніх рятувальників: дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Сєверодонецьк, 2020. 265 с.
4. Ващенко І. В. Конфліктологія та теорія переговорів: навч. посіб. / І. В. Ващенко. К.: ЦУЛ, 2015. 408 с.
5. Величко Р. В. Феноменологія стратегій вибору шлюбного партнера як предмета психологічного аналізу / Р. В. Величко // Theoretical and Empirical Scientific Research. 2021. Вип. 3. С. 59–68.
6. Волошина В. В. Специфіка консультативної допомоги у процесі вирішення проблем молодого подружжя / В. В. Волошина // Науковий вісник УжНУ. Серія: Психологія. 2023. № 3. С. 67–71.
7. Гаврилова Т. П. Поняття емпатії в зарубіжній психології. Історичний огляд і сучасний стан проблеми Т. П. Гаврилова Питання психології. 2005. №2. С. 147-156.
8. Говорун Т. В. Гендерна психологія: навчальний посібник / Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді. К.: Вид. центр «Академія», 2004. 308 с.
9. Гончар Л. В. Формування сімейних цінностей у молоді в сучасних соціокультурних умовах: монографія / Л. В. Гончар, Т. В. Кравченко. Харків: друкарня Мадрид, 2016. 175 с.
10. Демчук О. О., Дружиніна І. А. Термінологічні аспекти емпатії. Актуальні проблеми психології. Том 14. Випуск 1, 2018. С. 95-102.
11. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.

12. Захарченко В. Г. Готовність молоді до сімейного життя (соціально-психологічний аспект) / В. Г. Захарченко // Психологія. 2004. Випуск 24. С. 41–48.
13. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 232 с.
14. Капська А. Й. Молода сім'я: проблеми та умови її становлення / А. Й. Капська. Київ: ДЦССМ, 2021. 184 с.
15. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога сім'ї. Книга 2: навчальний посібник (у 3 книгах). Київ: Главник, 2006. 160 с.
16. Кляпець О. Я., Ларіна Т. О. Підготовка молоді до подружнього життя: методичні рекомендації. Київ: Міленіум, 2009. 104 с.
17. Консультативна психологія: підручник / [І. С. Булах, В. У. Кузьменко, Е. О. Помиткін та ін.]. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. 482 с.
18. Котлова Л. О. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя / Л. О. Котлова, І. Д. Саух // Науковий вісник ХДУ. 2019. Вип. 1. С. 223–228.
19. Кравець В. П. Психологія сімейного життя / В. П. Кравець. Тернопіль: ТДПУ, 1995. 390 с.
20. Кравець В. П. Підготовка учнівської молоді до сімейного життя в Україні ХХІ століття / В. П. Кравець. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. 584 с.
21. Лемак М. В. Діагностичні методики: збірник / М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
22. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в молодих парах / Л. М. Лисенко // Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 5. С. 73–77.
23. Магдисюк Л. І. Психологічна допомога дитині та сім'ї: навч. посіб. / Л. І. Магдисюк. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 324 с.
24. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове

консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с

25. Максименко С. Д. Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 272 с.
26. Мацонок А. О. Взаємозв'язок емпатії та психологічного благополуччя у майбутніх психологів. Молодий вчений. 2016. № 4 (31). С. 459-462.
27. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодого сім'ї [Текст] : монографія / Мирослава Іванівна Мушкевич, Раїса Петрівна Федоренко, Тамара Іванівна Дучимінська, Людмила Іванівна Магдисюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
28. Орбан-Лембрик Л. Е. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя / Л. Е. Орбан-Лембрик. Івано-Франківськ, 2006. 136 с.
29. Оріщенко О. А. Психологічна проникливість осіб з різним типом емпатичної спрямованості / О. А. Оріщенко. Одеса: Наука і освіта, 2012. № 7. С. 163-167.
30. Основи практичної психології: підручник / В. Г. Панок, Т. М. Титаренко та ін. К.: Либідь, 1999. 536 с.
31. Поліщук В. М. Психологія сім'ї: підручник / В. М. Поліщук. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
32. Помиткіна Л. В. Психологія сім'ї: навчальний посібник / Л. В. Помиткіна, В. В. Злагодух. К.: НАУ-друк, 2018. 270 с.
33. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.
34. Потапчук Є. М. Моделі поведінки подружжя в реалізації основних сімейних функцій / Є. М. Потапчук, Д. Є. Карпова // Габітус. 2021. Вип. 21. С. 268–274. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit\\_2021\\_21\\_49](http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_21_49)
35. Психологія сімейних взаємин: навч. посіб. / М. С. Корольчук та ін.; за ред. М. С. Корольчука. К.: Ніка-Центр, 2010. 296 с.

36. Розіна І. В. Психологічні особливості конфліктів в молодій сім'ї / І. В. Розіна, Н. В. Мунтян // Психологія та соціальна робота. 2021. Вип. 1. С. 145–153.
37. Саннікова О. П. Діагностика змістовних особливостей емпатії: апробація оригінального тесту / О. П. Саннікова, О. А. Оріщенко // Наука і освіта. 2001. № 6. С. 54–57.
38. Синишина В. М. Психологічні чинники виникнення конфліктів у молодій сім'ї / В. М. Синишина // Вища освіта у контексті інтеграції до європейського освітнього простору: Психолого-педагогічні та організаційні умови запровадження європейських стандартів вищої освіти в Україні. 2022. № 89. С. 242–251. DOI: <https://doi.org/10.38014/osvita.2022.89.22>.
39. Скворчевська Є. Л. Уявлення подружньої пари про сімейні ролі / Є. Л. Скворчевська // Психологічний вісник. 2022. № 1. С. 102–110. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1\(1\).12](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1(1).12)
40. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. / О. А. Столярчук. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
41. Сурякова М. В. Сім'я у системі цінностей сучасних українців [Електронний ресурс] / М. В. Сурякова, І. Б. Учитель // Габітус. 2022. Вип. 40. С. 189-193. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit\\_2022\\_40\\_33](http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_40_33)
42. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості / Т. М. Титаренко. К.: Либідь, 2003. 376 с.
43. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи / Т. М. Титаренко. К.: Агропромвидав України, 1998. 348 с.
44. Федоренко Р. П. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології: навч. посіб. / Р. П. Федоренко, К. І. Шкарлатюк. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2012. 212 с.
45. Федоренко Р. П. Психологія молоді сім'ї і сімейна криза: монографія / Р. П. Федоренко. Луцьк: РВВ «Вежа» ВДУ ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.

46. Федчишена Н. В. Феномен емпатії у психологічних дослідженнях / Н. В. Федчишена. К., 2011. 148 с.
47. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування: автореф. дис. канд. психол. наук / Н. Є. Хлопоніна. К., 2017. 25 с.
48. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях / Х. Б. Цьомик // Габітус. 2021. Вип. 24(2). С. 177-183. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit\\_2021\\_24%282%29\\_\\_34](http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_24%282%29__34)
49. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми / І. Шинкаренко // Науковий вісник ДДУВС. 2024. № 2. С. 554–562. DOI: <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-6-554-562>
50. Яніцка-Панек Т. Роз'єднана українська родина – огляд ситуації, спричиненої війною / Т. Яніцка-Панек // Вісник кафедри ЮНЕСКО «Неперервна професійна освіта XXI століття». 2022. Вип. 5. С. 94–102.
51. Ahmadzadeh L., Gholamalizadeh M., Sodagar S., Hidaji M. B., & Nazhad G. R. G.. The Effect of Acceptance and Commitment Therapy Adopted for Couples Compared With Integrative Couple Therapy on Marital Conflicts of Couples With Breast Cancer. *Ir Q J Breast Dis*, 12(3). 2019. pp. 47-59.
52. Baron-Cohen S., & Wheelwright S. The empathy quotient: an investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34. 2004. pp. 163-175.
53. Berlamont L., Sels L., Ickes W., Ceulemans E., Hinnekens C., & Verhofstadt L. Associations between affect and empathic accuracy during conflict interactions in couples. *J Soc Pers Relatsh*, 39(7). 2022. pp. 2239-2261.
54. Clulow C. Attachment perspectives on couple functioning and couples interventions. In: Schulz M. S., Pruett M. K. et al., editors. *Strengthening couple relationships for optimal child development*. Washington, United States: American Psychological Association; 2010. pp. 149-161.

55. Gottman J. M., & Silver N. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York, United States: Harmony; 1999. 271 p.
56. Long E. C., Angera J. J., Carter S. J., Nakamoto M., & Kalso M. Understanding the one you love: A longitudinal assessment of an empathy training program for couples in romantic relationships. *Family Relations*, 48(3). 1999. pp. 235-242.
57. Schmidt C. D., & Gelhert N. C. Couples therapy and empathy: An evaluation of the impact of imago relationship therapy on partner empathy levels. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 25(1). 2017. pp. 23-30.
58. Timmons A. C., Margolin G., & Saxbe D. E. Physiological linkage in couples and its implications for individual and interpersonal functioning: A literature review. *J Fam Psychol*, 29(5). 2015. pp. 720-731.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Методика оцінки емпатичних здібностей В. В. Бойко**

Мета: Проаналізувати психологічні засади емпатії та визначити основні прояви емпатії в особистості.

Формат відповіді: дихотомічна шкала з варіантами «так» і «ні».

Вам потрібно прочитати 36 тверджень. Виходячи з власного досвіду, оцініть кожне з них. Позначте «так», якщо ви згодні з твердженням, і «ні», якщо не згодні. Будьте чесними, правильних чи неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника:

1. У мене є звичка уважно вивчати особи та поведінку людей, щоб зрозуміти їх характер, нахили, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки знервованості, я зазвичай залишаюся спокійним.
3. Я більше вірю доказам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами товаришів по службі.
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, якщо потрібно.
6. Зазвичай я з першої ж зустрічі вгадую «родинну душу» у новій людині.
7. Я з цікавості зазвичай заводжу розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками в поїзді, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція – більш надійний засіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особи – нетактовно.

11. Часто своїми словами я ображаю близьких мені людей, не помічаючи того.
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчуті її звички та стани.
13. Я рідко міркую про причини вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я рідко приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.
15. Зазвичай за кілька днів я відчуваю: щось має статися з близькою мені людиною, і очікування виправдовуються.
16. У спілкуванні з діловими партнерами зазвичай намагаюся уникати розмов про особисте.
17. Іноді близькі дорікають мені за черствість, неуважність до них.
18. Мені легко вдається копіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.
19. Мій цікавий погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх зазвичай передається мені.
21. Часто, діючи навмання, я, проте, знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя безглуздо.
23. Я здатний повністю злитися з коханою людиною, ніби розчинившись в ній.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.
25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
27. Мені простіше підсвідомо відчуті сутність людини, ніж зрозуміти її, “розклавши по полицках”.
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.

29. Мені було б важко задушевно, довірливо розмовляти з настороженою, замкненою людиною.

30. У мене творча натура – поетична, художня, артистична.

31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.

32. Я засмучуюсь, якщо бачу людину, що плаче

33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.

34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волюю перевести розмову на іншу тему.

35. Якщо я бачу, що у когось із близьких погано на душі, то зазвичай утримуюсь від розпитувань.

36. Мені важко зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

**Додаток Б****Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»****(Ю. Альошина, Л. Гозман)**

Мета: Визначити конкретні сфери подружніх стосунків, які найбільш схильні до конфліктів, ступінь згоди або розбіжності між партнерами, а також загальну інтенсивність конфлікту в парі.

Інструкції: Ви прочитаєте про 32 різні ситуації, в яких подружжя може не порозумітися. Оберіть один із варіантів відповіді (від «а» до «е»), який найкраще відповідає тому, як ви б відреагували в подібній ситуації.

Текст опитувальника:

1. Ви запросили своїх родичів у гості. Чоловік/дружина зненацька пізно повернувся/повернулася додому.
2. Чоловік/дружина давно обіцяв/обіцяла зробити щось по дому і знову нічого не зробив/зробила.
3. Чоловік/дружина, на Вашу думку, занадто різко говорив/говорила з продавщицею в магазині.
4. Вже пізно, дитині час лягати спати, чоловік/дружина намагається відправити її в ліжко, а Ви дозволяєте ще пограти.
5. Ви зібралися до батьків, хоча домовилися провести вихідний вдома. Чоловік/дружина незадоволена.
6. У чоловіка/дружини поганий настрій через роботу, але він/вона уникає розмови про це.
7. Вам здається, що чоловік/дружина цього місяця витратив/витратила надто багато грошей.
8. Одне із зауважень чоловіка/дружини в розмові з другом здалося Вам прикриттям для співрозмовника.
9. Ви вважаєте, що Ваші справи на роботі важливіші, і чоловік/дружина має залишитися з дитиною.

10. Чоловік/дружина сердиться на Вас за непередбачені витрати під час ремонту.
11. Ви вважаєте, що дитина заважатиме Вам під час улюбленого заняття, а партнер наполягає на залученні дитини.
12. Ви відмовляєтесь затриматись хоча б на кілька хвилин, щоб поговорити з чоловіком/дружиною перед виходом.
13. У чоловіка/дружини викликають невдоволення візити Ваших друзів протилежної статі.
14. Ви завоювали симпатії колег на роботі партнера, що викликало його/її негативну реакцію.
15. Чоловік/дружина купує непотрібні, на Ваш погляд, речі, вважаючи їх необхідними.
16. Ви просите допомогти дитині з уроками, а партнер відсилає дитину назад до Вас.
17. Чоловіку/дружині неприємно, що Ви часто дзвоните колезі по роботі.
18. Ви пізно повернулися додому від старого приятеля, чоловік/дружина висловлює невдоволення.
19. Чоловік/дружина вважає, що Ви недостатньо робите для забезпечення сім'ї грошима.
20. Чоловік/дружина незадоволений/незадоволена тим, як Ви поводитися з новими друзями.
21. Чоловік/дружина збирається до друзів, але не пропонує Вам піти разом.
22. Партнер не поділяє Вашого захоплення і висловлює відкрите невдоволення ним.
23. Ви починаєте грати з дитиною, яку щойно покарав чоловік/дружина.
24. У гостях партнер весь вечір танцював і розмовляв лише з одним цікавим чоловіком/жінкою.

25. Партнер обіцяв друзям відвідати їх у неділю, а Вам хочеться залишитися вдома.

26. Партнер незадоволений тим, що Ви розповіли другу про ваші сімейні проблеми.

27. Чоловік/дружина висловлює невдоволення тим, що Ви не встигли зробити щось по дому.

28. Ви хочете відкрито висловити претензії знайомій, а партнер каже, що не варто надавати цьому значення.

29. Ви хочете поділитися переживаннями, але партнер каже, що йому/їй зараз ніколи.

30. Ви забули передати прохання знайомої, і партнер робить зауваження про Вашу необов'язковість.

31. Ви наполягаєте на перегляді різних телепередач і не можете дійти згоди.

32. Чоловік/дружина різко виступає проти будь-якої Вашої пропозиції щодо спільного відпочинку.

Обробка та аналіз результатів:

Існує п'ятибальна шкала оцінювання, і кожна відповідь отримує різну оцінку:

а) -2 бали (категорична незгода, активне заперечення);

б) -1 бал (незгода, приховане невдоволення);

в) 0 балів (нейтральна позиція);

г) +1 бал (згода, висловлена не вголос);

д) +2 бали (повна згода, активна підтримка).

Результати аналізуються за вісьмома основними напрямками: стосунки з родичами та друзями, виховання дітей, прагнення до автономії, очікування щодо ролей, норми поведінки, прояви авторитету, ревності та ставлення до фінансів.

**Додаток В****Методика «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В. В. Столін,  
Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко)**

Мета: Оцінити загальну емоційну атмосферу та ступінь задоволеності стосунками серед подружніх пар.

Інструкція: Вам запропоновано 24 твердження. Будь ласка, прочитайте кожне з них і виберіть один із трьох варіантів відповіді: «так» («так»), «не впевнений» («важко сказати») або «ні» («ні»). Правильних чи неправильних відповідей не існує.

Будь ласка, виберіть один із наведених нижче варіантів, щоб оцінити наведені нижче твердження:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

Текст опитувальника:

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини.
2. Ваші подружні відносини приносять вам швидше занепокоєння і страждання, ніж радість.
3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб як невдалий.
4. Якби Ви могли, то багато що змінили б у характері Вашого чоловіка (Вашої дружини).
5. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все приїдається, зокрема і сексуальні відносини.
6. Коли Ви порівнюєте Ваше сімейне життя із життям друзів, Вам здається, що Ви найнещасніші за інших.

7. Життя без сім'ї та близької людини - занадто дорога ціна за повну самотійність.
8. Ви вважаєте, що без Вас життя Вашого чоловіка (Вашої дружини) було б неповноцінним.
9. Більшість людей в якійсь мірі обманюються у своїх очікуваннях щодо шлюбу.
10. Тільки безліч різних обставин заважає Вам зараз подумати про розлучення.
11. Якби повернувся час, коли Ви одружувалися, то Вашим партнером міг би стати хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина).
12. Ви пишаєтеся тим, що така людина, як Ваш чоловік (Ваша дружина), поруч з Вами.
13. На жаль, недоліки Вашого чоловіка (дружини) часто переважають його (її) переваги.
14. Ви вважаєте, що основні перешкоди для щасливого життя криються швидше у Вашому партнері, ніж у Вас самих.
15. Почуття, з якими Ви одружувалися, з роками значно ослабли.
16. Ви вважаєте, що шлюб притупляє творчі та особистісні можливості людини.
17. Ваш чоловік (Ваша дружина) володіє такими перевагами, які цілком компенсують його (її) недоліки.
18. На жаль, у Вашому шлюбі існують проблеми з емоційною підтримкою одне одного.
19. Вам здається, що Ваш партнер часто робить дурниці, говорить невлад або недоречно жартує.
20. Життя в сім'ї, як Вам здається, майже не залежить від Вашої волі та зусиль.
21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя того порядку і організованості, яких Ви очікували.

22. Ви не згодні з тими, хто вважає, що в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу.

23. Як правило, товариство Вашого чоловіка (Вашої дружини) приносить Вам задоволення.

24. По правді сказати, у Вашому подружньому житті немає і не було жодного справді світлого моменту.

## Додаток Г

**Результати статистичного аналізу даних**

Для кількісного аналізу отриманих результатів використовувався програмний пакет IBM SPSS Statistics. Ми використовували описову статистику, щоб знайти середнє значення (M) і стандартне відхилення (SD) для кожного з методів, використаних на першому кроці:

**1. Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойка.**

*Табл. 2.1 Показники описової статистики за шістьма каналами емпатії (n=50)*

	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Стандартне відхилення
Раціональний	2,00	5,00	3,10	1,03510
Емоційний	1,00	5,00	3,20	1,79569
Інтелектуальний	2,00	5,00	3,08	,96553
Психологічні установки	1,00	4,00	2,76	1,02140
Проникаюча здатність	,00	6,00	3,06	1,93158
Ідентифікація	1,00	5,00	3,22	1,82153
Емпатія заг.б.	13,00	23,00	18,42	4,42668

**2. Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (Ю. Альошина, Л. Гозман).**

*Таблиця 2.2. Показники описової статистики сфер конфліктності подружжя (n=50)*

Описова статистика				
	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Стандартне відхилення
Стосунки з родичами та друзями	-6,00	4,00	-,66	2,83283
Виховання дітей	-8,00	6,00	-,10	3,64356
Прагнення до автономії	-7,00	8,00	,58	2,61151
Недотримання рольових очікувань	-10,00	13,00	-,40	4,15024
Розбіжність норм поведінки	-8,00	13,00	,68	3,26665
Прояви влади	-6,00	6,00	,12	2,42133
Прояви ревнощів	-4,00	3,00	-,60	1,77281
Ставлення до грошей	-7,00	6,00	-,26	3,10897

### 3. Методика «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)

*Таблиця 2.3. Описова статистика щодо задоволеності шлюбом (n=50)*

Описова статистика				
	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Стандартне відхилення
Задоволеність	16,00	48,00	28,4000	6,88091

Для подальшого аналізу даних застосовано U-критерій Манна-Уїтні (порівняльний аналіз за статтю).

Порівняльний аналіз показників за статтю (U-критерій Манна-Уїтні)

Ця частина аналізу показала, що чоловіки та жінки мають різний рівень емпатії та взаємодії в сім'ї.

**Таблиця 2.4 Порівняльний аналіз показників за статтю за U-критерієм Манна-Уїтні (n=50)**

Ранги			
стать	Середній ранг	Сума рангів	
Емпатія	ч	33,60	840,00
	ж	17,40	435,00
Конфліктність	ч	25,78	644,50
	ж	25,22	630,50
Задоволеність	ч	25,36	634,00
	ж	25,64	641,00

**Таб.2.4. Статистичні критерії відмінностей між групами чоловіків та жінок**

	Статистичні критерії		
	Емпатія	Конфлікт	Задоволеність
U-критерій			
Манна-Уїтні	110,000	305,500	309,000
W-критерій Вілкоксона	435,000	630,500	634,000
Z-показник	-4,129	-,137	-,068
Асимптотична значущість (двобічна)	,000	,891	,946

**Додаток Д**

**Табл.2.5 Матриця інтеркореляцій показників емпатії та сімейної взаємодії (коефіцієнт  $r$  Спірмена).**

## Кореляція

			Емпатія	Конфліктність	Задоволеність	Сімейні стосунки	Виховання дітей	Автономія	Рольові очікування	Влада	Ревнощі	Гроші	Норми
р Спірмена	Емпатія	Коефіцієнт кореляції	1,000	,074	-,191	,008	-,135	-,333	,199	-,132	-,121	,258	,367
		Значущість	.	,611	,184	,955	,350	,018	,165	,362	,403	,071	,009
	Конфліктність	Коефіцієнт кореляції	,074	1,000	,028	,389	,594	,320	,636	,703	,199	,218	,240
		Значущість	,611	.	,846	,005	,000	,024	,000	,000	,166	,129	,093
	Задоволеність	Коефіцієнт кореляції	-,191	,028	1,000	-,005	,233	,254	-,093	,252	-,302	-,156	,015
		Значущість	,184	,846	.	,974	,103	,075	,522	,077	,033	,279	,915
	Сімейні стосунки	Коефіцієнт кореляції	,008	,389	-,005	1,000	,293	,110	-,031	,269	,179	-,006	-,084
		Значущість	,955	,005	,974	.	,039	,449	,832	,059	,213	,968	,563
	Виховання дітей	Коефіцієнт кореляції	-,135	,594	,233	,293	1,000	,306	,130	,521	,077	,089	,093
		Значущість	,350	,000	,103	,039	.	,031	,367	,000	,595	,538	,519
	Автономія	Коефіцієнт кореляції	-,333	,320	,254	,110	,306	1,000	-,074	,227	,128	,139	,042
		Значущість	,018	,024	,075	,449	,031	.	,610	,113	,374	,337	,770
	Рольові очікування	Коефіцієнт кореляції	,199	,636	-,093	-,031	,130	-,074	1,000	,342	,013	,036	,435
		Значущість	,165	,000	,522	,832	,367	,610	.	,015	,928	,805	,002
	Влада	Коефіцієнт кореляції	-,132	,703	,252	,269	,521	,227	,342	1,000	,104	-,003	-,017
		Значущість	,362	,000	,077	,059	,000	,113	,015	.	,471	,983	,908
	Ревнощі	Коефіцієнт кореляції	-,121	,199	-,302	,179	,077	,128	,013	,104	1,000	,025	-,116
		Значущість	,403	,166	,033	,213	,595	,374	,928	,471	.	,863	,423
	Гроші	Коефіцієнт кореляції	,258	,218	-,156	-,006	,089	,139	,036	-,003	,025	1,000	,164
		Значущість	,071	,129	,279	,968	,538	,337	,805	,983	,863	.	,254
	Норми	Коефіцієнт кореляції	,367	,240	,015	-,084	,093	,042	,435	-,017	-,116	,164	1,000
		Значущість	,009	,093	,915	,563	,519	,770	,002	,908	,423	,254	.

\*. кореляція значуща на рівні 0,01 (двобічна).

\*\*. кореляція значуща на рівні 0,05(двобічна).