

допомагає студентам відчувати приналежність до спільноти, що має величезне значення для подолання ізоляції та почуття відчуженості, яке часто супроводжує людей після травматичних подій.

### Література:

1. Brunzell T., Waters L., Stokes H. Teaching with strengths in trauma-affected classrooms: A strengths-based approach to trauma-informed practice in education. *Australian Journal of Teacher Education*. 2015. Vol. 40, № 4. P. 89–108. DOI: 10.14221/ajte.2015v40n4.5.

2. Carello J., Butler L. D. Practicing what we teach: Trauma-informed educational practice. *Journal of Teaching in Social Work*. 2015. Vol. 35, № 3. P. 262–278. DOI: 10.1080/08841233.2015.1030059.

3. UNESCO. *Education in Emergencies: Trauma-Informed Approaches*. 2022. URL: <https://en.unesco.org/themes/education-emergencies> (дата звернення: 29.04.2025).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-522-1-112>

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ЕМПАТІЇ ПАРТНЕРІВ ІЗ ЯКІСТЮ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ

**Онищенко Н. П.**

*здобувач II курсу магістратури  
за спеціальністю 053 – Психологія  
Запорізький національний університет  
Науковий керівник: Залановська Л. І.  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології  
Запорізький національний університет  
м. Запоріжжя, Україна*

У сучасному суспільстві, де цінність емоційної близькості, взаєморозуміння та партнерської підтримки в романтичних стосунках набуває дедалі більшого значення, зростає інтерес до психологічних чинників, що впливають на якість таких відносин. Одним із ключових психологічних феноменів, який безпосередньо пов'язаний з гармонією у парі, є емпатія – здатність розуміти та співпереживати емоціям іншої людини. Високий рівень емпатії партнерів сприяє глибшому емоційному зв'язку, підвищує

рівень підтримки, толерантності до відмінностей, допомагає ефективно вирішувати конфлікти.

Дослідження емпатії як предиктора якості романтичних стосунків має важливе практичне значення для психологічного консультування, психотерапії пар, а також для формування здорових моделей взаємодії у молоді, яка лише формує свої уявлення про близькість та любов. У контексті зростаючої кількості розлучень, емоційної ізоляції в парах та труднощів у встановленні довіри, вивчення взаємозв'язку між рівнем емпатії та якістю стосунків є особливо актуальним [2, с. 96].

Також актуальність теми підсилюється зростанням інтересу до розвитку емоційного інтелекту як важливої життєвої компетенції. Розуміння емоцій партнера, вміння співчувати та вчасно реагувати на його потреби створює фундамент для довготривалих, гармонійних стосунків, що базуються на довірі, повазі та взаємній турботі [1, с. 135–136].

У центрі романтичних стосунків завжди стоїть емоційна взаємодія між партнерами. Саме емпатія як здатність відчувати, розуміти і приймати емоційний стан іншого, виступає основою для емоційної близькості, що є однією з головних складових якісних та стійких відносин. Емпатійна взаємодія допомагає партнерам відчувати підтримку, бути почутими та прийнятими, що позитивно впливає на задоволення від стосунків.

Зниження рівня емпатії у партнерських стосунках може призводити до нерозуміння, відчуження, конфліктів і в кінцевому результаті – до емоційної дистанції або розриву. Натомість високий рівень емпатії пов'язаний з вищою якістю комунікації, здатністю до компромісів, гнучкістю у вирішенні труднощів та загальним задоволенням від стосунків [3, с. 59–60].

Зважаючи на зростаючу потребу у формуванні здорових і стабільних романтичних стосунків, особливо серед молоді, актуальним стає вивчення не лише загального рівня емпатії, а й особливостей її прояву в різних формах взаємодії – вербальній, невербальній, емоційній та поведінковій. Важливо також враховувати гендерні відмінності в емпатійних реакціях, досвід попередніх стосунків, рівень емоційної зрілості партнерів, що можуть опосередковано впливати на якість взаємин. Такий підхід дозволяє розглядати емпатію як динамічний психологічний ресурс, який можна розвивати з метою підвищення задоволеності у парі та зміцнення емоційного зв'язку.

Міжособистісні стосунки відіграють важливу роль у психологічному благополуччі людини. Особливо значущими є романтичні стосунки, які впливають не лише на емоційний стан особистості, а й на її самооцінку, соціальні настанови та стиль життя. Вивчення факторів, що забезпечують стабільність і задоволеність такими стосунками, є актуальним завданням психології.

Одним із важливих чинників, який визначає якість романтичних взаємин, є емпатія – здатність розуміти й розділяти емоційні переживання іншої людини. Емпатія сприяє побудові довірливого діалогу, ефективному вирішенню конфліктів і формуванню емоційної близькості між партнерами. Низький рівень емпатійних навичок, навпаки, може призводити до відчуження, непорозуміння та зниження задоволеності від стосунків.

Попри зростання інтересу до проблеми емпатії в науковій літературі, питання її впливу на романтичні стосунки досі потребує поглибленого аналізу. Зокрема, недостатньо досліджено характер цього взаємозв'язку, його гендерні та індивідуальні особливості.

Мета – обґрунтувати важливість дослідження психологічних аспектів, а саме взаємозв'язку рівня емпатії партнерів з якістю романтичних стосунків, визначення характеру цього зв'язку та встановити можливі індивідуальні й гендерні особливості його прояву.

Припускається, що вищий рівень емпатії у партнерів позитивно корелює з більш високим рівнем задоволення романтичними стосунками, а також існують гендерні відмінності у сприйнятті та прояві емпатії, що впливають на якість взаємин.

Таким чином, завдання дослідження визначаємо як:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття емпатії та її ролі у міжособистісних і романтичних стосунках.

2. Визначити основні компоненти емпатії та їхнє значення в контексті взаємодії партнерів у парі.

3. Дослідити рівень емпатії та якість стосунків у партнерів за допомогою психодіагностичних методик.

4. Встановити характер взаємозв'язку між рівнем емпатії та якістю романтичних стосунків.

5. Виявити гендерні відмінності у рівні емпатії та задоволеності стосунками.

Таким чином, дослідження рівня емпатії у партнерів та його зв'язку з якістю їхніх романтичних відносин дозволяє глибше зрозуміти механізми побудови гармонійних взаємин і є важливим напрямом сучасної прикладної психології.

### Література:

1. Іванова, Л. В. Емпатія як чинник гармонізації подружніх стосунків. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 15, вип. 2. С. 134–140.

2. Куліш, О. М. Роль емпатії у міжособистісних стосунках. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 36. С. 92–98.

3. Слободянок, О. В. Психологічні чинники задоволеності романтичними стосунками у молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2021. № 70. С. 58–65.