

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ ЕМПАТІЇ У ЗНИЖЕННІ ІНТЕНСИВНОСТІ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ

Кротюк Катерина

доктор філософії в галузі психології (PhD),
асистент кафедри соціальної та практичної психології

Дяченко Катерина

здобувачка вищої освіти магістерського рівня
ОП «Психологія. Сімейна психологія»

Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

Емоційна емпатія є однією з ключових психологічних характеристик, що визначають якість міжособистісної взаємодії у подружніх стосунках. Вона виступає як здатність індивіда розуміти та розділяти емоційні переживання партнера [1]. У сучасних умовах зростання соціального стресу та психологічного навантаження проблема конфліктності у сім'ї набуває особливої актуальності. Подружні конфлікти є невід'ємною частиною сімейного життя, проте їх інтенсивність і наслідки значною мірою залежать від рівня емоційної компетентності партнерів.

Емоційна емпатія виступає важливим ресурсом для зниження напруги у конфліктних ситуаціях [3]. Вона сприяє більш глибокому розумінню причин поведінки партнера. Завдяки емпатії формується здатність до співпереживання, що знижує рівень агресії. Це, у свою чергу, позитивно впливає на якість комунікації. Дослідження показують, що високий рівень емпатії пов'язаний із меншою кількістю деструктивних конфліктів. Емпатійні партнери частіше використовують конструктивні стратегії вирішення суперечностей [1; 4; 9].

Емоційна емпатія включає кілька компонентів. Перший компонент – це емоційне зараження. Другий – здатність до ідентифікації з переживаннями

іншого. Третій компонент – регуляція власних емоцій у відповідь на переживання партнера [7]. У контексті подружніх стосунків ці компоненти взаємодіють між собою, формують основу для ефективної емоційної взаємодії. Конфлікти часто виникають через нерозуміння або викривлене сприйняття намірів партнера. Водночас емпатія дозволяє зменшити такі викривлення, а саме дає змогу побачити ситуацію з точки зору співрозмовника. Це сприяє більш об'єктивному оцінюванню конфліктної ситуації та зниженню рівня емоційної ескалації [2; 5].

Важливим аспектом є те, що емпатія сприяє розвитку довіри. Довіра є фундаментом стабільних подружніх стосунків. В умовах високої довіри конфлікти не набувають руйнівного характеру, вони стають інструментом розвитку відносин [3]. Емпатійна взаємодія дозволяє партнерам відкрито висловлювати свої почуття, що зменшує накопичення негативних емоцій. У свою чергу, зниження емоційного напруження сприяє швидшому вирішенню конфліктів. Важливо зазначити, що емпатія не означає повного погодження з партнером. Вона передбачає розуміння та прийняття його емоційного стану, що створює умови для конструктивного діалогу [10].

Психологічні механізми впливу емпатії на конфліктність є багатограними. Один із них – це зниження когнітивних викривлень. Інший – підвищення рівня емоційної регуляції. Емпатія також сприяє формуванню навичок активного слухання [4]. Активне слухання є важливим елементом ефективної комунікації. Воно дозволяє партнеру відчувати себе почутим і зрозумілим, що значно знижує ймовірність конфліктної ескалації. Крім того, емпатія сприяє розвитку толерантності до відмінностей. У подружніх стосунках це має особливе значення, адже партнери часто мають різні цінності, переконання та поведінкові стратегії. Емпатія допомагає прийняти подружжю ці відмінності [8].

Слід зазначити, що подружні пари з високим рівнем емпатії демонструють нижчий рівень конфліктності. Вони рідше використовують агресивні форми поведінки. Замість цього вони застосовують компроміс і співпрацю. Емпатія також пов'язана з більш високим рівнем задоволеності шлюбом. Це пояснюється тим, що партнери відчують емоційну підтримку. Вони мають можливість відкрито обговорювати свої переживання. Це зменшує ризик накопичення образ і розчарувань та в довгостроковій перспективі сприяє стабільності шлюбу [2; 7; 11].

Окрему увагу слід приділити гендерним аспектам емпатії. Дослідження показують, що жінки, як правило, демонструють вищий рівень емоційної емпатії. Проте це не означає, що чоловіки не здатні до емпатії. Рівень емпатії значною мірою залежить від соціалізації, може розвиватися у процесі навчання та практики [6]. Це відкриває можливості для психологічного консультування. Психотерапевтичні інтервенції можуть бути спрямовані на розвиток емпатії. Це, у свою чергу, сприятиме зниженню конфліктності у подружніх парах [9; 11].

Важливо також враховувати роль емоційного інтелекту. Емпатія є його складовою частиною. Високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із кращою здатністю до управління конфліктами. Люди з розвиненим емоційним

інтелектом краще розуміють власні емоції та оточуючих, що дозволяє їм ефективніше реагувати у складних ситуаціях. У подружніх стосунках це має вирішальне значення, оскільки конфлікти стають менш інтенсивними і менш тривалими [10].

Необхідно підкреслити, що розвиток емпатії потребує свідомих зусиль. Він включає тренування навичок слухання. Також важливо розвивати здатність до рефлексії. Рефлексія дозволяє усвідомлювати власні емоційні реакції [2]. Це сприяє більш адекватній поведінці у конфліктних ситуаціях. Крім того, важливо навчитися виражати свої емоції конструктивно, що знижує ризик непорозумінь. У подружніх стосунках це сприяє гармонізації взаємодії [3; 5].

Відсутність емпатії може призводити до серйозних проблем. Вона часто є причиною ескалації конфліктів. Партнери не розуміють емоцій один одного, що призводить до взаємних звинувачень. У результаті конфлікти стають більш інтенсивними. Вони можуть набувати хронічного характеру та негативно впливає на психологічне благополуччя обох партнерів. У деяких випадках це може призводити до розлучення [4].

Отже, емоційна емпатія є важливим фактором стабільності подружніх стосунків. Вона сприяє зниженню інтенсивності конфліктів. Емпатія забезпечує більш ефективну комунікацію. Вона допомагає партнерам краще розуміти один одного. Це створює умови для конструктивного вирішення суперечностей. У сучасному суспільстві розвиток емпатії є важливим завданням. Це стосується як індивідуального рівня, так і рівня соціальних інституцій. Подальші дослідження у цій сфері мають бути спрямовані на вивчення механізмів розвитку емпатії. Також важливо розробляти практичні методики її формування. Це дозволить підвищити якість подружніх стосунків та, у підсумку, сприятиме зміцненню сім'ї як соціального інституту.

Список використаних джерел

1. Основи психотерапії : навч. посіб. / за ред. К. В. Седих, О. О. Фільц. Київ : Академія, 2017. 192 с.
2. Психологія сім'ї : навч. посіб. / за заг. ред. В. М. Поліщука. 2-ге вид., допов. Суми : Університетська книга, 2009. 281 с.
3. Седих К. Психологія сім'ї : навч. посіб. / Кіра Седих. 3-тє вид., стереотип. Київ : Академія, 2021. 192 с.
4. Затворнюк О. М. Психологія сім'ї. Київ : Видавничий дім «Слово», 2018. 216 с.
5. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Коширець В. В. Психологічне консультування та психотерапія: зміст, прийоми, технології. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 198 с.
6. Психологічне консультування різних категорій клієнтів : методичні рекомендації до освітнього компонента «Психологічне консультування різних категорій клієнтів». Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 48 с.
7. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Психологія життєвих криз : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 292 с.

8. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Психологічне консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.
9. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
10. Федоренко Р. П. Психологія молодшої сім'ї та сімейна криза : монографія. Луцьк : Вежа, 2007. 195 с.
11. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.