

## РОЛЬ ЕМПАТІЇ ТА ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ФАХІВЦІВ У ВЗАЄМОДІЇ З ПОДРУЖЖЯМ

### THE ROLE OF EMPATHY AND EMOTIONAL MATURITY OF PROFESSIONALS IN INTERACTION WITH MARRIED COUPLES

Стаття присвячена аналізу значення емпатії та емоційної зрілості у діяльності фахівців соціономічних професій, які працюють з подружніми парами, що стикаються з кризовими ситуаціями. Автор наголошує, що сучасні умови вимагають від професіоналів не лише знань і навичок, але й розвинених особистісних якостей, таких як здатність до співпереживання та емоційна стійкість. Ці характеристики є ключовими у наданні ефективної психологічної підтримки, спрямованої на вирішення міжособистісних конфліктів і подолання емоційних труднощів у взаєминах. У роботі розглянуто важливість емпатії, яка полягає в умінні глибоко зрозуміти емоційні переживання кожного з партнерів. Це сприяє встановленню довірливих та відкритих стосунків між фахівцем і клієнтами, що, у свою чергу, забезпечує кращу взаємодію під час процесу вирішення конфліктів. Крім того, емпатія допомагає спеціалістам враховувати особливості емоційної реакції кожного з учасників подружніх відносин, що дозволяє створити більш індивідуалізовані та ефективні стратегії втручання. Емоційна зрілість професіоналів розглядається як здатність до збереження самоконтролю, емоційної рівноваги та стійкості навіть в умовах тривалого стресу або роботи з інтенсивними емоційними станами клієнтів. Автор акцентує увагу на тому, що високий рівень емоційної зрілості дозволяє фахівцям уникати професійного вигорання, що є частою проблемою у сфері допоміжних професій. Емоційно зрілі спеціалісти здатні ефективніше керувати своїми емоціями та уникати негативного впливу стресових факторів на власний психоемоційний стан. Дослідження свідчать, що фахівці, які мають високий рівень емпатії та емоційної зрілості, демонструють значно кращі результати у роботі з подружніми парами. Це зумовлено тим, що вони здатні більш глибоко проникати в емоційний світ клієнтів, краще реагувати на кризові ситуації та пропонувати адекватні способи розв'язання конфліктів. Таким чином, автор підкреслює, що розвиток емпатії та емоційної зрілості є важливим елементом професійної підготовки фахівців соціономічного профілю. Високий рівень цих якостей сприяє не тільки ефективній роботі з клієнтами, але й підтримці психологічного благополуччя самих фахівців, що є важливим фактором у забезпеченні їх професійної довговічності та успішності в практиці.

**Ключові слова:** емпатія, емоційна зрілість, фахівці соціономічних професій, взаємодія з подружжям, психологічна підтримка.

The article is dedicated to analyzing the importance of empathy and emotional maturity in the work of professionals in socio-economic professions who work with married couples facing crisis situations. The author emphasizes that modern conditions require professionals not only to possess knowledge and skills but also to develop personal qualities such as empathy and emotional resilience. These characteristics are essential in providing effective psychological support aimed at resolving interpersonal conflicts and overcoming emotional difficulties in relationships.

The paper highlights the significance of empathy, which lies in the ability to deeply understand the emotional experiences of each partner. This promotes the establishment of trustful and open relationships between the professional and the clients, which, in turn, ensures better interaction during the conflict resolution process. Moreover, empathy helps specialists take into account the unique emotional reactions of each participant in the marital relationship, allowing for the creation of more individualized and effective intervention strategies.

The emotional maturity of professionals is viewed as the ability to maintain self-control, emotional balance, and stability even in conditions of prolonged stress or while working with clients' intense emotional states. The author stresses that a high level of emotional maturity enables professionals to avoid burnout, a common issue in the helping professions. Emotionally mature specialists are more capable of managing their own emotions effectively and preventing the negative impact of stress factors on their psychological well-being.

Research shows that professionals with high levels of empathy and emotional maturity demonstrate significantly better outcomes when working with married couples. This is due to their ability to deeply engage with clients' emotional worlds, respond more effectively to crises, and offer appropriate conflict resolution strategies.

Thus, the author underscores that developing empathy and emotional maturity is a crucial element of professional training for socio-economic specialists. A high level of these qualities not only contributes to effective client work but also supports the psychological well-being of the professionals themselves, which is an important factor in ensuring their professional longevity and success in practice.

**Key words:** empathy, emotional maturity, socio-economic professionals, interaction with couples, psychological support.

УДК 159.9:305.3:374.7

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.37>

**Руденко А.І.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології та педагогіки  
Хмельницький національний  
університет

**Дідик Н.М.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології освіти  
Кам'янець-Подільський національний  
університет імені Івана Огієнка

**Цвєлова К.В.**

здобувачка освіти другого  
(магістерського) рівня вищої освіти  
Хмельницький національний  
університет

**Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження.** Значущість дослідження ролі емпатії та емоційної зрілості фахівців у взаємодії з подружжям обумовлена зростаючою потребою у фахівцях соціономічного профілю, які забезпечують підтримку

подружжя у сучасному суспільстві, особливо під час криз та емоційних труднощів. Ці якості є фундаментом для ефективної професійної діяльності, оскільки сприяють побудові довірливих та стійких стосунків між фахівцем і подружжям. Індивідуальний підхід до потреб

подружжя, особливо в складних життєвих обставинах, стає можливим завдяки здатності до емпатії, яка дозволяє фахівцю глибше розуміти емоційні переживання обох партнерів та більш адекватно реагувати на них. Водночас емоційна зрілість забезпечує професійну стійкість і дозволяє фахівцю ефективніше керувати власними емоціями, що допомагає уникати професійного вигорання та зберігати баланс у напружених робочих умовах. Крім того, ці якості сприяють підвищенню якості комунікації між фахівцями та подружжям, створюючи атмосферу довіри і співпраці, що є ключовим фактором у вирішенні конфліктних ситуацій та наданні психологічної підтримки. З огляду на сучасні тенденції у професійній підготовці фахівців соціономічного профілю, значна увага приділяється розвитку «м'яких» навичок, які є не менш важливими. Таким чином, емпатія та емоційна зрілість є важливими компетенціями, які забезпечують успіх у професійній діяльності фахівців цієї сфери. В умовах сучасних соціальних викликів, таких як війни, міграція, економічні кризи, а також пандемії, роль фахівців з високим рівнем емпатії та емоційної зрілості стає ще більш актуальною, оскільки вони мають здатність ефективно працювати з подружжям, яке перебуває у кризовому стані, надаючи психологічну підтримку та допомагаючи знаходити шляхи подолання труднощів.

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів.** Вивчення зарубіжної практики показує, що у країнах, де акцентується увага на розвитку емпатії в навчальних програмах, фахівці виявляють вищий рівень задоволеності своєю роботою та результатами взаємодії з клієнтами. Наприклад, у Великій Британії програми підготовки соціальних працівників включають модулі, присвячені емоційному інтелекту та управлінню стресом, що позитивно впливає на їхню здатність реагувати на складні ситуації з членами сімей. У США існує практика навчання майбутніх психологів через рольові ігри та симуляції, що дозволяє їм практикувати емпатійні навички в реальних сценаріях. Ці підходи демонструють, як емпатія та емоційна зрілість можуть бути інтегровані в навчальний процес, покращуючи готовність фахівців до роботи в умовах підвищеної емоційної напруги [7, 10].

Емпатія та емоційна зрілість є двома ключовими поняттями, які відіграють важливу роль у психологічній взаємодії та професійній діяльності фахівців, особливо у сфері соціономічного профілю. Аналіз цих понять дозволяє глибше зрозуміти їх значення та взаємозв'язок в контексті ефективної комунікації та психологічної підтримки.

Вивчення наукових джерел [1, 2, 6, 7] свідчить про те, що під поняттям «емпатія» розумі-

ється здатність людини усвідомлено розпізнавати та розуміти емоції іншої особи, виявляючи при цьому співчуття і емоційну залученість. Вавринів О. зазначає, що емпатію слід розглядати як багатовимірне поняття, що включає як когнітивні, так і емоційні складові. Когнітивна емпатія стосується здатності розуміти думки, переконання та мотивації іншої людини, тоді як емоційна емпатія передбачає відгук на емоційний стан інших, що сприяє побудові довірливих взаємин [3].

У психології сформувалися два підходи до розуміння емпатії. Згідно з першим підходом, емпатія трактується як процес або стан. Другий підхід акцентує увагу на емпатії як на здатності або стійкій властивості особистості. В межах цього підходу дослідники розглядають емпатію по-різному: одні вважають її проявом моральних почуттів, інші підкреслюють її роль у гармонізації міжособистісних стосунків. Більшість науковців визначають емпатію як складний механізм, необхідний для ефективної взаємодії між людьми. Узагальнюючи різні підходи, більшість вчених виділяють у структурі емпатії три основні компоненти: емоційний – здатність розпізнавати й розуміти емоції інших, когнітивний – здатність подумки проникати у внутрішній світ іншої людини, та поведінковий – здатність допомагати, полегшуючи страждання співрозмовника.

В професійному контексті емпатія відіграє вирішальну роль у побудові зв'язку між фахівцем та клієнтом, оскільки вона створює атмосферу співчуття, підтримки та розуміння. Для фахівців, які працюють з подружжям, емпатія стає основою для успішної взаємодії, оскільки вона дозволяє фахівцю відчувати емоційний стан партнерів, їхні труднощі та переживання. Це допомагає не тільки розуміти їхні проблеми, але й сприяти їх вирішенню через більш глибоку залученість та готовність допомогти.

Зважаючи на результати аналізу наукових джерел Вірної Ж. П., Кандиби М. О., Кочарян О. С., Півень М. А., ми дійшли висновку, що емоційна зрілість означає здатність людини усвідомлювати, регулювати та контролювати власні емоції в різних життєвих і професійних ситуаціях. Вона характеризується стійкістю до стресу, адекватною реакцією на емоційні стимули та здатністю знаходити баланс між особистими та професійними обов'язками. Емоційно зріла людина здатна управляти емоціями таким чином, щоб вони не впливали на її професійну діяльність чи рішення [4, 5].

Важливість емоційної зрілості у професійній діяльності фахівців, на думку Вірної Ж. П. та Кандиби М. О. полягає в тому, що вона дозволяє ефективно справлятися з напруженими та стресовими ситуаціями, зокрема під час роботи з подружжям, яке переживає конфлікти або кризові ситуації. Емоційно зрілі фахівці

зберігають професійну стійкість, уникають емоційного вигорання та знижують рівень емоційного навантаження, що є ключовим у сфері соціономічного профілю [4].

Враховуючи думки дослідників, а також зважаючи на результати всебічного вивчення цього питання, ми зауважуємо, що ці два поняття доповнюють одне одного. Емпатія дозволяє фахівцю проникати в емоційний світ іншої людини, тоді як емоційна зрілість допомагає керувати власними емоціями під час взаємодії. Без емоційної зрілості емпатія може стати причиною емоційного виснаження фахівця через надмірну залученість у проблеми клієнта. Натомість гармонійне поєднання емпатії та емоційної зрілості дозволяє фахівцю залишатися залученим та розуміючим, водночас зберігаючи професійну дистанцію та стійкість [2, 6]. Отже, емпатія та емоційна зрілість є фундаментальними складовими професійної компетентності фахівців соціономічного профілю, які працюють з подружжям. Вони сприяють побудові ефективної взаємодії, підтримці та вирішенню конфліктів, а також забезпечують професійну стійкість фахівців в умовах емоційних та психологічних навантажень.

Роль емпатії та емоційної зрілості фахівців у взаємодії з подружжям є надзвичайно важливою, оскільки ці якості забезпечують ефективність комунікації, підтримку та розв'язання конфліктів у межах сімейних відносин. Емпатія дозволяє фахівцю глибше зрозуміти емоційні потреби та переживання обох партнерів, відчувати їхні труднощі та побачити ситуацію з точки зору кожного з них. Це створює можливість для побудови довірливих стосунків між фахівцем і подружжям, сприяє відкритості та готовності до спільної роботи над вирішенням проблем [2, 6].

Водночас, в своїх роботах та Чаплак Я та Штих І. І. зазначають, що емоційна зрілість фахівця відіграє роль у регулюванні власних емоцій і збереженні професійної дистанції під час роботи з емоційно напруженими ситуаціями. Це дозволяє фахівцю залишатися стійким, не піддаватися на емоційні виклики та уникати професійного вигорання. Емоційно зрілий фахівець здатен адекватно реагувати на емоції подружжя, не дозволяючи власним переживанням впливати на процес взаємодії [8, 9].

Ці якості у взаємодії з подружжям допомагають створити атмосферу розуміння та співпраці, що є важливим для вирішення конфліктів, надання підтримки під час кризових ситуацій та допомоги у розвитку здорових відносин. Емпатія та емоційна зрілість також сприяють встановленню рівноваги між допомогою партнерам у вираженні своїх почуттів і створенні конструктивного простору для пошуку рішень, що допомагає зміцнити сімейні стосунки.

Дослідження проводилося з метою виявлення рівня емпатійних тенденцій серед трьох груп фахівців — психологів, психотерапевтів і соціальних працівників. Кожна група складалася з 25 осіб. Основні результати наведені нижче:

Високий рівень емпатійності зафіксовано у осіб 56% психологів, що свідчить про їхню здатність ефективно відчувати та розуміти емоційні стани інших людей, що є важливим аспектом у роботі психолога. Нормальний рівень емпатії виявлено у 44% психологів, що свідчить про оптимальний баланс між емоційною чутливістю та раціональністю, що дозволяє їм адекватно реагувати на потреби клієнтів.

Низький рівень емпатійності виявлено у 48% психотерапевтів. Цей показник може вказувати на певну емоційну дистанцію, що часто є необхідною в роботі психотерапевтів для збереження власного психічного благополуччя. Нормальний рівень емпатії показали 52% психотерапевтів, які демонструють баланс між професійним ставленням до клієнтів і здатністю співчувати, не занурюючись надмірно в емоційні стани пацієнтів.

Щодо результатів серед соціальних працівників, то зауважимо, що високий рівень емпатійності показали 36% осіб, що вказує на їхню здатність відчувати емоційні стани інших і активно підтримувати клієнтів у складних ситуаціях. Дуже високий рівень емпатії виявлено у 24% осіб, що демонструє їхню сильну емоційну включеність у роботу, а також підвищену чутливість до проблем інших людей. Нормальний рівень емпатії зафіксовано у 28% соціальних працівників, які в свою чергу здатні ефективно регулювати свої емоційні прояви, підтримуючи здоровий баланс у роботі з клієнтами. Низький рівень емпатії показали 12% осіб, що може свідчити про певні труднощі у встановленні емоційних контактів з клієнтами або можливі професійні виклики.

Таким чином, загальний аналіз свідчить про те, що рівень емпатії варіюється залежно від професії. Психологи демонструють високі показники емпатії, що важливо для їхньої роботи з емоційними потребами клієнтів. Психотерапевти мають більш збалансований підхід, що дозволяє їм уникати емоційного виснаження. Соціальні працівники також показали значний рівень емпатійності, проте серед них зустрічаються представники як з високим, так і з низьким рівнем, що може бути пов'язано з різними аспектами їхньої професійної діяльності.

У дослідженні емоційної зрілості, проведеному серед психологів, психотерапевтів і соціальних працівників, було проаналізовано результати за чотирма основними шкалами: експресивності, саморегуляції, емпатії

та щирості, зокрема в контексті вибірок учасників.

Шкала експресивності виявила, що психологи та соціальні працівники мають вищі показники інтраекспресивності в порівнянні з психотерапевтами. Це свідчить про те, що психологи і соціальні працівники більше здатні виражати свої внутрішні емоції, тоді як психотерапевти демонструють більшу стриманість. Щодо екстраекспресивності, соціальні працівники показали найвищі результати, що вказує на їхню готовність до відкритого вираження емоцій у спілкуванні з іншими.

Шкала саморегуляції показала, що психотерапевти продемонстрували найвищі результати за інтросаморегуляцією, що вказує на їх здатність ефективно управляти своїми емоціями. Психологи і соціальні працівники також показали високі результати, але з деякими коливаннями. Щодо екстрасаморегуляції, всі групи продемонстрували середні показники, хоча соціальні працівники виявили тенденцію до меншої ефективності в управлінні емоціями під впливом зовнішніх факторів.

Шкала емпатії продемонструвала, що психотерапевти мають найвищі результати за інтроемпатією, що свідчить про їхню здатність глибоко відчувати емоції інших. Психологи також показали високі результати, тоді як соціальні працівники мали різноманітні результати, зокрема велику кількість респондентів із низьким рівнем екстраемпатії, що може вказувати на їхню схильність до менших проявів чутливості у взаємодії.

Шкала щирості виявила, що психологи мають вищі показники щирості, вказуючи на їхню відкритість у висловлюваннях. Психотерапевти і соціальні працівники показали середні результати, що свідчить про варіативність у їхній щирості. Це може вказувати на вплив професійних ролей та специфіки роботи на їхню здатність бути щирими в спілкуванні.

Таким чином, результати дослідження за вказаними шкалами дозволяють виявити особливості емоційної зрілості серед різних груп професіоналів, підкреслюючи важливість професійного контексту у формуванні емоційних тенденцій.

Зважаючи на викладене вище, слід зазначити що дослідження, проведене з використанням двох методик, дало змогу оцінити рівень емпатії та емоційної зрілості фахівців, зокрема психологів, психотерапевтів та соціальних працівників. Ці якості є критично важливими для ефективної взаємодії з подружжями, адже від них залежить якість комунікації та підтримки у стосунках.

Результати дослідження підкреслюють важливість синергії між емпатією та емоційною зрілістю у фахівців. Високий рівень емпатії, поєднаний із емоційною зрілістю, дозво-

ляє фахівцям більш ефективно взаємодіяти з подружжями, допомагаючи їм зрозуміти свої почуття та знайти конструктивні рішення для покращення стосунків.

**Висновки з проведеного дослідження, у яких представлені розгорнуті конкретні висновки за результатами дослідження та перспективи подальших наукових пошуків у цьому напрямі.** Отже, результати дослідження підтверджують, що емпатія та емоційна зрілість є ключовими складовими ефективної роботи фахівців з подружжями. Ці якості сприяють створенню підтримуючого середовища, де пари можуть відкрито обговорювати свої переживання, працювати над вирішенням конфліктів і досягати гармонії у стосунках. Відповідно, підвищення рівня емпатії та емоційної зрілості у фахівців є важливим завданням для забезпечення високої якості психологічної підтримки подружжя. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку психологічних інтервенцій, таких як тренінги для розвитку емпатії та емоційної зрілості, що сприятиме покращенню якості роботи з сімейними парами. Особливої уваги потребує дослідження специфіки взаємодії фахівців різних профілів (психологів, психотерапевтів, соціальних працівників) з подружжями парами, що дозволить визначити, які емпатійні та емоційні якості є найбільш ефективними для подолання сімейних конфліктів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Болотнікова, І. В. Емпатія як чинник ефективності професійної діяльності. *Особистісні та психологічні ресурси життєстійкості: матеріали IV науково-методичного семінару* (м. Київ, 21 вересня 2023 року). Київ: Інститут психології імені г. С. Костюка НАПН України. 2023. с. 13–16.
2. Басов А. Г. Поняття емпатії в вітчизняній та зарубіжній психології. *Одеса: Молодий вчений*, 2012. 256 с.
3. Вавринів О. Становлення поняття емпатії в психології. *Теорія і практика сучасної психології*. Київ : КПУ, 2019 р. № 2, Т. 1. С. 28–31.
4. Вірна, Ж. П., Кандиба, М. О. Емоційна зрілість психолога: тенденції і закономірності прояву в структурі професійної толерантності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 3. С. 104–119.
5. Кочарян, О. С., Півень, М. А. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського*. Серія: Психологічні науки. 2012. № 2, Вип. 9. С. 140–144.
6. Пребуш Н., Михайлишин У. Емпатія як психологічна особливість особистості. Сучасні аспекти та перспективні напрямки розвитку науки: Матеріали V міжн. студ. наук. конф. Житомир, 2023. С. 197–199. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/52102>.
7. Нове та традиційне у дослідженнях сучасних представників психологічних та педагогічних

наук: Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 22–23 березня 2019 р.). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2019. Ч. 1. 96 с.

8. Чаплак Я. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога. *Psychological journal*, 2018. № 4(5). 483 С. 24–39. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2018.5.15.2>

9. Штих І. І. Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей психолога. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія : Педагогіка та психологія*. 2015. Вип. 2. С. 177–180. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvmdupp\\_2015\\_2\\_41](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvmdupp_2015_2_41).

10. Hoffman M.-L. *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*. New York: New York University Press, 2002. 342 p.