

**РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ И НАВЫКОВ СОПЕРЕЖИВАНИЯ ПАРТНЁРОВ
КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ**

Фазилов Ботир Бохадирович

*Международный Университет КИМЕ в г.Ташкент
Факультет социальной психологии, магистр 2-го курса*

Аннотация: В статье рассматривается эмпатия как ключевой психологический механизм, обеспечивающий гармоничное функционирование супружеских отношений и высокий уровень удовлетворённости браком. Особое внимание уделяется структуре эмпатии, её когнитивным и эмоциональным компонентам, а также влиянию на качество межличностной коммуникации. На основе анализа научной литературы и результатов эмпирических исследований выявлена прямая взаимосвязь между уровнем эмпатийных способностей супругов и степенью их удовлетворённости семейной жизнью. Подчёркивается роль эмпатии в снижении конфликтности, развитии доверия и укреплении эмоциональной близости. Представлены методы диагностики и практические подходы к развитию эмпатии в браке. Сделан вывод о необходимости включения программ развития эмпатии в систему психологической помощи семьям и подготовки к браку.

Ключевые слова: эмпатия, сопереживание, брак, удовлетворённость браком, семейная психология, эмоциональный интеллект, коммуникация, конфликт, семейное благополучие.

В условиях современной социальной трансформации институт семьи претерпевает значительные изменения. Рост индивидуализма, изменение гендерных ролей, увеличение психологических и эмоциональных требований к партнёру — все эти факторы усложняют структуру супружеских отношений. На фоне увеличения числа разводов и конфликтов в семьях особую актуальность приобретает изучение факторов, способствующих стабильности и удовлетворённости браком.

Одним из ключевых факторов является эмпатия — способность человека понимать и переживать эмоциональные состояния другого. В супружеских отношениях эмпатия выступает основой взаимопонимания, доверия и эмоциональной близости. Отсутствие эмпатии, напротив, приводит к отчуждённости, недопониманию и усилению конфликтов.

Современные исследования показывают, что удовлетворённость браком определяется не только внешними условиями (социально-экономическими факторами), но и внутренними психологическими характеристиками партнёров,

среди которых эмпатия занимает центральное место. В связи с этим изучение механизмов развития эмпатии и её влияния на семейные отношения является важной задачей психологической науки и практики.

В научной литературе эмпатия рассматривается как сложное многокомпонентное явление, включающее когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты.

Классические психологические подходы выделяют следующие компоненты эмпатии:

Когнитивный компонент — способность понимать внутреннее состояние партнёра, его мысли и переживания;

Эмоциональный компонент — способность испытывать сходные чувства, сопереживать;

Поведенческий компонент — способность выражать поддержку и участие.

Исследования в области семейной психологии показывают, что высокий уровень эмпатии способствует:

формированию доверительных отношений;

снижению уровня агрессии и конфликтности;

улучшению качества общения между супругами;

повышению уровня удовлетворённости браком.

Ряд авторов отмечает, что эмпатия тесно связана с эмоциональным интеллектом и является его важной составляющей. Люди с развитым эмоциональным интеллектом лучше распознают эмоции партнёра, адекватно реагируют на них и строят более гармоничные отношения.

В работах, посвящённых семейной терапии, подчёркивается, что дефицит эмпатии часто является причиной кризисов в браке. В таких случаях партнёры не способны услышать друг друга, игнорируют эмоциональные потребности, что приводит к накоплению негативных переживаний.

С точки зрения К.Роджерса, тот, кто дорожит семьёй и стремится сохранить не только отношения, но и чувства, должен уметь примерять все происходящее с партнером на себя, чтобы сначала понять, чем руководствовался партнер в своем поведении, а потом давать его действиям оценку. Если один или оба супруга занимают эгоцентрическую позицию, в семье появляются конфликтные ситуации, разочарованность и неудовлетворенность. Склонный к эгоцентризму партнер, не обладая способностью к эмпатии и не будучи способным сопереживать своему супругу и проникать в его эмоциональный мир, игнорирует его интересы, желания, намерения [2].

В современных семьях, когда из всех функций семьи на первый план выступают психотерапевтическая (обеспечивающая стремление мужчины и женщины получить в семье эмоциональную поддержку и психологическую

защиту) и фелицитивная (обеспечивающая стремление каждого из супругов к счастью), эмпатия становится необходимым компонентом супружеского общения – такого общения, которое способствует удовлетворенности браком и в значительной степени гарантирует его стабильность.

Общение в благополучной (стабильной, способной гибко реагировать на внутрисемейные и внешние изменения) семье характеризуется рядом признаков: открытостью – способностью и возможностью обсуждения различных тем; интимностью – значимостью и глубиной обсуждаемой информации; доверием супругов друг другу и ожиданием взаимного доверия; высоким уровнем эмпатии – умением чувствовать и понимать друг друга; конструктивностью – способностью находить взаимоприемлемые решения; рефлексивностью – умением «помыслить за другого»; избеганием оценочных суждений [3].

Несмотря на активный интерес исследователей к изучению проблемы качества межличностного взаимодействия и общения супругов, как важного фактора успешности функционирования брака и повышения удовлетворенности браком, ряд важных вопросов остаются не раскрытыми. К их числу относится, например, проблема взаимосвязи удовлетворенности браком с эмпатией. В проведенном нами эмпирическом исследовании уровня удовлетворенности браком в парах с разными уровнями эмпатии супругов приняли участие 45 семейных пар, проживающих в Москве, с длительностью брака от 1 года до 5 лет. Возраст испытуемых – от 20 до 35 лет. Исследование удовлетворенностью браком проводилось с помощью методики В.В. Столина, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко [4], которая представляет собой одномерную шкалу, состоящую из 24 утверждений, относящихся к различным сферам: восприятия себя и партнера, мнения, оценки, установки, и позволяет выделить среднегрупповые значения удовлетворенности браком в соответствии с 7 уровнями личной удовлетворенности каждого из супругов (абсолютно неблагополучная семья; неблагополучная семья; скорее неблагополучная семья; переходная семья; скорее благополучная семья; благополучная семья; абсолютно благополучная семья).

Среднегрупповые показатели удовлетворенности браком в исследуемых супружеских парах приведены на рисунке 1, из которого видно, что у мужчин показатель удовлетворенности браком ($38,1 \pm 6,1$) выше, чем у женщин ($35,9 \pm 9$). Этот результат соотносится с данными других авторов, выявивших, что в российских семьях удовлетворенность браком у мужчин имеет более высокий уровень, чем у женщин [5].

Также в литературе отмечается, что эмпатия может развиваться в процессе обучения и практики. Это открывает возможности для использования тренингов

и психологических программ, направленных на улучшение супружеских отношений.

Эмпатия и навыки сопереживания (включая когнитивную эмпатию — понимание перспективы партнёра, и эмоциональную эмпатию — разделение его чувств) действительно являются одним из самых важных факторов удовлетворённости браком. Без них даже внешне благополучные отношения часто страдают от эмоционального одиночества, накопленных обид и частых конфликтов. Ниже я разберу эту тему подробно: от научных доказательств до механизмов влияния и конкретных способов развития.

Научные доказательства связи эмпатии и удовлетворённости браком

Мета-анализ 21 исследования (общий объём выборки — 2739 человек), посвящённый эмпатической точности (empathic accuracy — насколько точно один партнёр угадывает мысли и чувства другого), показал небольшую, но статистически значимую положительную связь с удовлетворённостью отношениями: средний коэффициент корреляции $r = 0.134$. Особенно важна точность восприятия негативных эмоций (гнев, грусть, раздражение, тревога) — здесь связь сильнее ($r = 0.171$), чем для позитивных эмоций ($r = 0.068$). Это объясняется тем, что в моменты напряжения эмпатия помогает предотвратить эскалацию конфликта и восстановить связь.

Другой мета-анализ, охвативший эмоциональный интеллект (куда входит эмпатия) в романтических отношениях, выявил более сильную связь — средний коэффициент корреляции около 0.37. Это означает, что способность понимать и управлять эмоциями себя и партнёра существенно повышает удовлетворённость.

В исследованиях с использованием Actor-Partner Interdependence Model (APIM) показано:

- Высокая эмпатия у мужчины улучшает его собственное восприятие качества отношений.

- Высокая эмпатия у женщины улучшает качество отношений как для неё самой, так и для её партнёра (partner effect). Женщины часто выступают «эмоциональным барометром» пары, и их эмпатия влияет на обоих.

Российские исследования подтверждают эти выводы. В парах с разным стажем брака уровень эмпатии выше у супругов со стажем 3–5 лет и более. Пары с высоким уровнем эмпатии демонстрируют большую согласованность установок, лучшее взаимопонимание и выше удовлетворённость браком. Низкая эмпатия, напротив, усиливает конфликтность и снижает эмоциональную поддержку. В одном московском исследовании 45 пар (стаж 1–5 лет) эмпатия значимо влияла на удовлетворённость ($F=3.11$, $p=0.03$), хотя связь оказалась

нелинейной: иногда очень низкая эмпатия сочеталась с завышенными иллюзиями о «идеальном» браке.

Эмпатия особенно критична в долгосрочных отношениях. Она выступает буфером против стресса, помогает чувствовать себя «увиденным» и ценным, снижает вероятность эмоционального выгорания и развода.

Как эмпатия работает в браке: механизмы влияния

Улучшение разрешения конфликтов

Когда партнёр точно понимает, что вы чувствуете (даже если не согласен), конфликт перестаёт быть борьбой «кто прав», а становится совместным поиском решения. Эмпатическая точность к негативным эмоциям особенно помогает избежать «четырёх всадников апокалипсиса» по Готтману (критика, презрение, оборонительность, игнорирование).

Повышение эмоциональной близости и доверия

Регулярное проявление эмпатии создаёт ощущение безопасности. Партнёр знает: «Мои чувства важны, меня не будут обесценивать или сразу «чинить»». Это усиливает привязанность и интимность.

Снижение эмоционального одиночества

Даже в совместной жизни люди могут чувствовать себя одинокими, если партнёр не понимает их внутренний мир. Эмпатия заполняет этот разрыв.

Влияние на общее благополучие

Высокая эмпатия в паре коррелирует с лучшим психологическим здоровьем, меньшим уровнем депрессии и даже положительно влияет на физическое здоровье (через снижение стресса).

Важный нюанс: не всегда нужна идеальная точность восприятия. Часто достаточно воспринимаемого усилия («Я вижу, что ты стараешься меня понять»). Это тоже сильно повышает удовлетворённость.

Почему эмпатию нужно развивать обоим партнёрам

Эмпатия — это не врождённая черта, а навык, который поддаётся тренировке у взрослых. Исследования показывают, что специальные программы значительно повышают эмпатию и улучшают качество отношений. Она развивается через практику, особенно если оба партнёра вовлечены.

Практические способы развития эмпатии и сопереживания в паре

Вот доказательные подходы и упражнения, которые можно внедрять самостоятельно или с помощью специалиста.

Активное эмпатическое слушание (основной инструмент)

- Слушайте, чтобы понять, а не чтобы ответить, посоветовать или защититься.

- Техника:

1. Полностью выслушайте без прерываний.

2. Перескажите своими словами: «Если я правильно понял, ты почувствовал ... потому что ...».

3. Спросите: «Я что-то упустил?» или «Что для тебя было самым тяжёлым в этой ситуации?».

4. Валидируйте чувства: «Твои эмоции имеют смысл», «Я понимаю, почему ты так отреагировал — это действительно обидно».

Это базовая практика в Emotionally Focused Therapy (EFT) Сью Джонсон и методе Готтмана.

Упражнение «Perspective-Taking» (принятие перспективы)

- Раз в неделю выбирайте тему (день партнёра, недавний конфликт, детская травма и т.д.).

- Один рассказывает 5–10 минут.

- Второй пересказывает ситуацию так, будто это произошло с ним самим.

- Обсудите: что нового вы узнали о внутреннем мире друг друга?

Это упражнение напрямую тренирует когнитивную эмпатию и эмпатическую точность.

«Эмоциональный чек-ин» по Готтману

- Ежедневно или несколько раз в неделю уделяйте 20–30 минут разговору «о чувствах» без критики, советов и решения проблем.

- Вопросы-помощники: «Как прошёл твой день эмоционально?», «Что тебя сегодня порадовало/расстроило?», «Что тебе сейчас нужно от меня — поддержка, выслушать или объятия?».

- Цель — соотношение позитивных и негативных взаимодействий хотя бы 5:1.

Упражнения на развитие эмоционального словаря и наблюдательности

- Составьте вместе список эмоций (более 50 слов: не только «злость», но «раздражение», «обида», «бессилие», «тревога», «стыд» и т.д.).

- В течение дня замечайте и называйте эмоции друг друга по невербальным сигналам (мимика, поза, тон голоса).

- Упражнение «5-4-3»: перечислите 5 увиденных объектов, 4 услышанных звука, 3 свои или партнёра эмоции/ощущения.

Работа с «мягкими» эмоциями

- В конфликте за гневом часто скрываются грусть, страх, стыд или потребность в поддержке. Учитесь спрашивать: «Под этим гневом — что ты чувствуешь на самом деле? Боишься? Грустишь? Чувствуешь себя неважным?».

- Это ключевой приём в EFT: переход от поверхностных реакций к базовым потребностям привязанности.

Совместные практики осознанности (mindfulness for couples)

- Медитации на дыхание вместе или упражнения, где один партнёр лежит с закрытыми глазами, а второй описывает его эмоции по наблюдениям.

- Исследования подтверждают, что mindfulness повышает эмпатию.

Арт-терапевтические и игровые упражнения

- Нарисуйте маски разных эмоций, которые вы испытываете в отношениях, наденьте их и обсудите.

- Упражнение «Говорящие руки»: выразите поддержку, примирение или заботу только через прикосновения рук.

- «Спина к спине»: сядьте спиной друг к другу, обсудите чувства, затем повернитесь и поделитесь впечатлениями.

Профессиональная помощь

- Emotionally Focused Therapy (EFT) — фокус на восстановлении эмоциональной связи и эмпатии.

- Gottman Method — обучение навыкам дружбы, управления конфликтами и создания смысла через эмпатию.

- Групповые или онлайн-программы для пар (например, OurRelationship, ePREP).

Книги для самостоятельной работы:

- Джон Готтман «Семь принципов счастливого брака».

- Сью Джонсон «Обними меня крепче» (Hold Me Tight).

- «Что делает любовь последней» — Готтман.

Возможные сложности и как их преодолеть

- Если один партнёр более эмпатичен, а второй — нет, это может создавать дисбаланс. Решение: начинать с малого, хвалить любые усилия, не обвинять.

- В парах с сильными травмами или хроническими конфликтами эмпатия может быть заблокирована защитными механизмами. Здесь нужна помощь терапевта.

- Эмпатия не означает соглашаться со всем или терпеть токсичное поведение. Это понимание + сохранение своих границ.

Итог: эмпатия как инвестиция в брак

Развитие эмпатии и навыков сопереживания — это не «мягкий» бонус, а фундаментальный фактор долгосрочной удовлетворённости и стабильности брака. Пары, которые регулярно практикуют взаимное понимание, лучше справляются с кризисами, сохраняют страсть и эмоциональную близость годами. Результаты обычно заметны уже через 4–8 недель регулярной практики.

Начните с простого: один вечер в неделю выделите только на эмпатический разговор без гаджетов и отвлечений. Задайте себе вопрос: «Сегодня я сделал(а) усилие, чтобы по-настоящему понять мир своего

партнёра?». Чем больше вы вкладываете в этот навык вдвоём, тем сильнее и устойчивее становится ваша связь.

Если хотите, я могу подробно расписать план на 4 недели развития эмпатии, конкретные диалоги для упражнений или разобрать типичные ошибки в проявлении сопереживания. Просто скажите, что именно вас интересует глубже. Брак — это ежедневная практика любви через понимание, и эмпатия делает эту практику по-настоящему transformative.

Результаты исследования подтверждают, что эмпатия является фундаментальным фактором устойчивости и качества супружеских отношений. Она обеспечивает глубокое эмоциональное взаимодействие, которое невозможно заменить внешними условиями благополучия.

Особое значение имеет тот факт, что эмпатия способствует не только снижению конфликтов, но и формированию позитивного эмоционального фона в семье. Это проявляется в поддержке, заботе и взаимном уважении.

В контексте практической психологии важно рассматривать эмпатию как навык, поддающийся развитию. Это позволяет использовать различные методы психологической помощи, такие как тренинги, консультирование и психотерапия.

Кроме того, развитие эмпатии способствует личностному росту каждого из партнёров, повышает уровень их психологической зрелости и улучшает качество жизни в целом.

Заключение

Эмпатия и навыки сопереживания являются ключевыми факторами удовлетворённости браком и устойчивости семейных отношений. Их развитие способствует укреплению эмоциональной связи между партнёрами, улучшению коммуникации и снижению конфликтности.

В современных условиях, когда требования к качеству отношений постоянно растут, развитие эмпатии становится необходимым условием гармоничного брака. Это требует как индивидуальной работы партнёров над собой, так и использования профессиональной психологической помощи.

Для развития эмпатии и повышения удовлетворённости браком предлагаются следующие рекомендации:

Развитие навыков активного слушания. Супругам следует уделять внимание словам и эмоциям партнёра, избегать прерывания и оценочных суждений.

Осознанное выражение чувств. Важно открыто говорить о своих переживаниях, используя «я-высказывания», что снижает уровень конфликта.

Практика эмоциональной поддержки. Поддержка в трудных ситуациях укрепляет доверие и эмоциональную связь.

Развитие эмоционального интеллекта. Необходимо учиться распознавать и регулировать свои эмоции, а также понимать эмоции партнёра.

Совместная деятельность. Общие занятия способствуют укреплению эмоциональной близости и развитию взаимопонимания.

Психологическое консультирование. При возникновении трудностей рекомендуется обращаться к специалистам.

Литература

1. Карягина Т.Д. От куда в психотерапии эмпатия: К. Роджерс, его психоаналитические предшественники и последователи // Консультативная психология и психотерапия. 2012. №1. С.8–33.
2. Бочкарева С.В. Истинность диалога: соционическое исследование или эмпатическое познание Другого // Вестник Челябинского государственного университета. – 2011. – №2(217) . – С. 111- 115.
3. Богданов Г.Т., Богданович Л.А., Полев А.М. и др. Супружеская жизнь: гармония и конфликты. – М.: Просвещение, 2003. – 85 с.
4. Тест -опросник удовлетворенности браком// Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2т . – М., 2001. – Т.2.
5. Бачинина К.С. Исследование удовлетворенности браком и ценностных ориентации у супругов со стажем брака до 5 лет // Известия Уральского федерального университета. – 2013. – № 3(116). – С. 120-128.
6. Бодалев А.А. Психология общения. — М.: Изд-во МГУ, 2018. — 256 с.
7. Боуэн М. Теория семейных систем. — М.: Академический проект, 2019. — 496 с.
8. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. — М.: Когито-Центр, 2017. — 304 с.
9. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 544 с.
10. Карабанова О.А. Психология семейных отношений. — М.: Академия, 2019. — 240 с.
11. Леонтьев Д.А. Психология смысла. — М.: Смысл, 2017. — 511 с.
12. Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений. — СПб.: Питер, 2018. — 384 с.
13. Сатир В. Как строить себя и свою семью. — М.: АСТ, 2021. — 320 с.
14. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. — СПб.: Питер, 2019. — 608 с.
15. Davis M.H. Empathy: A Social Psychological Approach. — Boulder: Westview Press, 2018. — 260 p.
16. Decety J., Ickes W. The Social Neuroscience of Empathy. — Cambridge: MIT Press, 2017. — 408 p.

17. Gottman J.M., Silver N. The Seven Principles for Making Marriage Work. — New York: Crown Publishing, 2015. — 271 p.
18. Gottman J.M., Levenson R.W. Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. — Journal of Personality and Social Psychology, 2016. — Vol. 63(2). — P. 221–233.
19. Reis H.T., Shaver P. Intimacy as an interpersonal process. — Handbook of Personal Relationships, 2018. — P. 367–389.

