

# **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТІЙНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ (АБО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЗА КОРДОН ОСІБ) В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Вахменіна О. Є.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
evakhmenina@gmail.com*

Актуальність теми зумовлена безпрецедентними соціальними, психологічними та гуманітарними наслідками повномасштабної війни в Україні, що розпочалася у 2022 році. За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (UNHCR, 2024), понад 11 мільйонів українців були вимушені залишити свої домівки, ставши внутрішньо переміщеними особами (ВПО) або біженцями за кордоном. Це одна з найбільших міграційних криз у Європі після Другої світової війни, що супроводжується масовими психотравматичними наслідками, втратами соціальних зв'язків і порушенням почуття базової безпеки (WHO, 2023; Панок, 2021).

Переживання війни, вимушена міграція, розлука з близькими, втрата професійної ідентичності та соціального статусу формують комплексну психологічну кризу, яка включає елементи травматичного стресу, емоційного виснаження, тривожності та депресивних станів (Мастен, 2014; Титаренко, 2018). Водночас, попри руйнівні впливи війни, у багатьох осіб спостерігається здатність до емоційної регуляції, емпатійної підтримки та взаємодопомоги, що свідчить про високий рівень адаптивного потенціалу українського суспільства (Злобіна, 2018; Tedeschi & Calhoun, 2004).

У сучасній психології емпатія розглядається як ключовий механізм соціально-психологічної адаптації, що забезпечує не лише здатність співпереживати, але й формує основу довіри, взаєморозуміння та згуртованості в кризових умовах (Rogers, 1980; Davis, 1983; Goleman, 1995). Для осіб, які зазнали вимушеного переміщення, емпатійність виконує подвійну функцію – внутрішньо-психологічну (підтримання власної цілісності через усвідомлення й прийняття емоцій) та соціальну (налагодження нових контактів і взаємопідтримки в умовах зміни середовища).

Разом із тим, дослідження показують, що в умовах воєнного стресу й тривалої невизначеності емпатійність може зазнавати деформацій – емоційного виснаження, «емпатійної втоми», зниження здатності до співпереживання через хронічну напругу (Decety & Jackson, 2006). Це особливо актуально для фахівців соціальної сфери, волонтерів, військових, а також переселенців, які переживають повторні травматичні події (Карамушка, 2020).

У цьому контексті дослідження психологічних особливостей емпатійності ВПО та біженців має не лише теоретичне, але й важливе практичне значення. Виявлення відмінностей у структурі емпатійності, рівні стресу, емоційного інтелекту та соціальної адаптації допоможе розробити ефективні програми психологічної підтримки, спрямовані на розвиток емоційної компетентності, формування соціальної згуртованості й підвищення життєстійкості в умовах війни.

Крім того, український контекст дослідження емпатії є унікальним, адже дозволяє простежити, як соціально-культурні фактори, колективна травма та національна ідентичність впливають на прояви емпатійності. Саме тому ця робота розширює теоретичне розуміння феномену емпатії в екстремальних умовах і робить вагомий внесок у розвиток сучасної кризової та гуманістичної психології (Antonovsky, 1987; Бех, 2003).

Таким чином, актуальність дослідження визначається потребою у поглибленому вивченні емпатії як ресурсу адаптації, що дозволяє особистості не лише зберегти психічну рівновагу, але й відновити здатність до співпереживання, взаємодії та гуманності в умовах воєнного досвіду.

Метою дослідження було виявлення психологічних особливостей емпатійності у внутрішньо переміщених осіб і біженців, визначення її взаємозв'язку з рівнем стресу, емоційним інтелектом та соціально-психологічною адаптацією.

Основні завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння емпатії в сучасній психології.
2. Дослідити відмінності у структурі емпатійності між ВПО та біженцями
3. Визначити кореляційні зв'язки між емпатією, емоційним інтелектом, стресом і адаптацією.
4. Встановити гендерні й вікові особливості емпатійності в контексті воєнного досвіду.

Емпіричне дослідження було проведено протягом 2024-2025 рр. серед 60 респондентів, поділених на дві рівні групи: група 1: внутрішньо переміщені особи (ВПО) 30 осіб (19 жінок, 11 чоловіків, віком від 18 до 80 років); група 2: українські біженці, які проживають за кордоном – 30 осіб (15 жінок, 15 чоловіків, віком від 18 до 73 років). Вибірка охоплювала представників різних регіонів України, які отримали психологічну підтримку в центрах допомоги ВПО (м. Львів, м. Київ, м. Ужгород) та у громадських об'єднаннях українців у Польщі й Німеччині.

Теоретичні: аналіз, синтез, класифікація, систематизація.

Емпіричні: Опитувальник емпатії М. Девіса (Interpersonal Reactivity Index, IRI) для вимірювання когнітивних і афективних компонентів емпатії; Опитувальник емоційного інтелекту Л. Люсіна «ЕмІн» для оцінки здатності розуміти та регулювати емоції; Шкала сприйнятого

стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10, S. Cohen) – для визначення рівня суб'єктивного напруження; Шкала соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд) для оцінки рівня самоприйняття, гнучкості, емоційної стабільності та комунікативності. Методи статистичної обробки: t-критерій Стюдента, коефіцієнт кореляції Пірсона, факторний аналіз.

Результати дослідження:

1. Рівень емпатійності за IRI (M. Davis). ВПО продемонстрували вищі показники за шкалами перспективного прийняття (PT) і емпатійної турботи (EC), що свідчить про здатність до співпереживання й усвідомленого контролю емоційних реакцій. Біженці мали вищі значення за шкалою особистісного дистресу (PD), що вказує на підвищену емоційну напругу внаслідок соціокультурної дезадаптації.

2. Емоційний інтелект за «ЕмІн» (Л. Люсін). ВПО показали вищі результати за субшкалами розуміння своїх емоцій (PCE) і керування емоціями (KCE) (середній показник – 121,2 бала), тоді як у біженців домінував показник розуміння емоцій інших (PEI) (116,5 бала). Це засвідчує, що ВПО більше орієнтовані на внутрішню регуляцію, а біженці – на соціальну інтеграцію в новому середовищі.

3. Рівень стресу за PSS-10 (S. Cohen). Середній рівень сприйнятого стресу був вище у біженців ( $M = 24,3$ ) порівняно з ВПО ( $M = 21,7$ ,  $t = 2,15$ ,  $p < 0,05$ ), що відображає більшу невизначеність життєвих перспектив та соціальні труднощі за кордоном.

4. Соціально-психологічна адаптація за шкалою К. Роджерса – Р. Даймонда. ВПО мали вищі показники самоприйняття (34,5) та емоційної стабільності (32,8), тоді як біженці продемонстрували кращі результати за комунікативністю (35,8), що пояснюється потребою активного соціального контакту у новій культурі. Загальний індекс адаптації був вищим у ВПО (132,6 проти 127,2;  $t = 2,41$ ,  $p < 0,05$ ).

Отже, внутрішньо переміщені особи виявляють більш розвинену внутрішню регуляцію емоцій та психологічну стійкість, що зумовлено досвідом збереження соціальної ідентичності в межах власної культури. Біженці мають підвищений рівень соціальної емпатії й комунікативності, проте супроводжуються більш вираженим емоційним дистресом. Високий рівень емпатійності корелює з показниками емоційного інтелекту ( $r = 0,64$ ) і адаптації ( $r = 0,59$ ), та негативно – зі стресом ( $r = -0,47$ ). Емпатійність виступає ключовим механізмом психологічного відновлення, сприяє зменшенню посттравматичних проявів і підвищує потенціал інтеграції у спільноту.

Практичні результати дослідження можуть бути використані у програмах психологічної підтримки ВПО та біженців, тренінгах емоційної компетентності, реабілітаційних і соціально-освітніх проектах.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бех, І. (2003). Особистісно орієнтований підхід у вихованні. Київ: Либідь.
2. Злобіна, О. (2018). Соціальна інтеграція внутрішньо переміщених осіб в Україні. Київ: ІСП НАН України.
3. Карамушка, Л. (2020). Психологічна підтримка у кризових ситуаціях. Київ: Ніка-Центр.
4. Мастен, А. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press.
5. Титаренко, Т. (2018). Психологія життєстійкості. Київ: Либідь.
6. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health*. San Francisco: Jossey-Bass.
7. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
8. Davis, M. (1983). Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multidimensional Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (1), 113-126.
9. Decety, J., & Jackson, P. (2006). A Social-Neuroscience Perspective on Empathy. *Current Directions in Psychological Science*, 15 (2), 54-58.
10. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
11. Lyusin, D., & Ovsyannikova, V. (2015). Relationships between Emotional Intelligence, Personality Traits and Mood. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 12 (4), 154-164.
12. Панок, В. (2021). Психологічна допомога особистості в умовах війни. Київ: Ніка-Центр.
13. Rodgers, C., & Diamond, R. (1954). *Psychotherapy and Personality Change*. Chicago: University of Chicago Press.
14. Rogers, C. (1980). *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin.
15. Tedeschi, R., & Calhoun, L. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15 (1), 1-18.
16. UNHCR (2024). *Ukraine Crisis Response Report*. Geneva: United Nations.
17. WHO (2023). *Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies*. Geneva: WHO.

## РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ ЯК ЧИННИК ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ: ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЗДАТНІСТЮ ДО ЕМОЦІЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ ТА РІВНЕМ ЩАСТЯ

Гетало В. С.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
zlatashevyakova@gmail.com*

У сучасному суспільстві, яке характеризується високим рівнем динамічності, нестабільністю соціальних умов, зростанням індивідуалізму та емоційного відчуження, проблема особистісного благополуччя набуває особливої значущості. Одним із провідних чинників суб'єктивного благополуччя людини виступає рівень задоволеності життям, що у психології розглядається як інтегральний показник гармонійного функціонування особистості, її адаптації та