УДК 159.942:316.47(477)

https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-20.064

Чалова Світлана Олександрівна
студент, Одеський національний медичний університет

Науковий керівник: Єрмуракі П. П., кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри психіатрії, наркології, медичної психології та психотерапії, Одеський національний медичний університет (Одеса)

ЕМПАТІЯ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОГО МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Анотація. У тезах представлено результати емпіричного дослідження зв'язку компонентів емпатії з міжособистісною комунікативною компетентністю військовослужбовців, цивільних в Україні та цивільних за кордоном. Після контролю уважності вибірку склали 73 особи (25 військовослужбовців, 32 цивільні в Україні, 16 за кордоном). Застосовано опитувальник міжособистісної реактивності IRI, шкалу комунікативної компетентності ICCS-27, шкалу труднощів емоційної регуляції DERS-16, PCL-5, MSPSS, PHQ-4 та авторські пункти; дані оброблено за допомогою кореляційного, ієрархічного регресійного й модераційного аналізу з бутстрепом. Встановлено, що емпатійне піклування (ρ = 0,654) та прийняття перспективи (ρ = 0,517) додатно, а особистий дистрес (ρ = −0,617) від'ємно пов'язані з комунікативною компетентністю; компоненти емпатії збільшили частку поясненої дисперсії на 26,6 відсоткового пункту понад групову належність і симптоми травматичного стресу. За вищих труднощів емоційної регуляції від'ємний зв'язок особистого дистресу з комунікативною компетентністю був сильнішим. Військовослужбовці повідомили про нижчу комунікативну компетентність, ніж цивільні в Україні (r = −0,56); у цивільних вона від'ємно пов'язана з провиною вцілілого й соромом і додатно – зі сприйнятою соціальною підтримкою. Результати мають кореляційний характер і не дозволяють робити висновків про причинність; їх узагальнення обмежують зручна вибірка, невеликі нерівні групи та самозвітні методики.

Ключові слова: емпатія, міжособистісне спілкування, комунікативна компетентність, особистий дистрес, емоційна регуляція, військовослужбовці, воєнний час.

Abstract. The paper presents the results of an empirical study of the relationship between empathy components and interpersonal communication competence among military personnel, civilians in Ukraine and civilians abroad. After an attention check, the sample comprised 73 participants (25 military personnel, 32 civilians in Ukraine, 16 abroad). The Interpersonal Reactivity Index (IRI), ICCS-27, DERS-16, PCL-5, MSPSS, PHQ-4 and author-developed items were used; data were analysed with correlation, hierarchical regression and moderation analysis with bootstrapping. Empathic concern (ρ = 0.654) and perspective taking (ρ = 0.517) were positively, and personal distress (ρ = −0.617) negatively, associated with communication competence; the empathy components increased the explained variance by 26.6 percentage points beyond group membership and posttraumatic stress symptoms. The negative association of personal distress with communication competence was stronger at higher emotion regulation difficulties. Military personnel reported lower communication competence than civilians in Ukraine (r = −0.56); among civilians, it was negatively associated with survivor guilt and shame and positively with perceived social support. The findings are correlational and do not allow causal conclusions; generalisability is limited by a convenience sample, small unequal groups and self-report measures.

Keywords: empathy, interpersonal communication, communication competence, personal distress, emotion regulation, military personnel, wartime.

Вступ

Повномасштабна війна стала для населення України джерелом тривалого стресу, а підтримка психічного здоров'я визначена одним із державних пріоритетів [2]. Війна змінила не лише психічний стан окремих людей, а й умови їхнього спілкування: суспільство

розділилося на групи з різним досвідом – військовослужбовців, цивільних, які залишилися в Україні, і тих, хто вимушено виїхав за кордон. Між цими групами виникають соціальна дистанція, очікування засудження та провина вцілілого.

Емпатію традиційно розглядають як одну з основ ефективного міжособистісного спілкування, проте вона не є однорідним утворенням. За моделлю М. Девіса, прийняття перспективи та емпатійне піклування орієнтовані на іншу людину, тоді як особистий дистрес відображає самоорієнтовані тривогу й дискомфорт під час спостереження чужого страждання [6]. Без розрізнення себе та іншого й без емоційної саморегуляції співпереживання легко перетворюється на власне страждання [3; 7]. Попри увагу дослідників до травматичних наслідків війни [10], зв'язки окремих компонентів емпатії з комунікативною компетентністю осіб із різним воєнним досвідом залишаються недостатньо дослідженими, що й зумовлює актуальність дослідження.

Мета і завдання

Мета дослідження – емпірично вивчити зв'язок компонентів емпатії з міжособистісною комунікативною компетентністю військовослужбовців, цивільних в Україні та цивільних за кордоном і визначити роль емоційної саморегуляції в цьому зв'язку; завдання – оцінити ці зв'язки, перевірити роль емоційної регуляції, порівняти групи та запропонувати програму підтримки.

Методи

В онлайн-опитуванні взяли участь 95 респондентів віком 21–60 років; за результатами контролю уважності до основного аналізу включено 73 особи. Застосовано IRI [6], ICCS-27 [9] (без трьох пунктів субшкали емпатії), DERS-16 [5], україномовну версію PCL-5 [4], MSPSS [1], PHQ-4 [8] та авторські пункти (очікуване засудження, соціальна дистанція, провина вцілілого, сором), а також кореляційний, ієрархічний регресійний і модераційний аналіз, U-критерій Манна–Уїтні з поправкою Голма.

Результати та обговорення

Встановлено, що емпатійне піклування (ρ = 0,654) та прийняття перспективи (ρ = 0,517) додатно, а особистий дистрес (ρ = −0,617) від'ємно пов'язані з комунікативною компетентністю ($p < 0,001$ після поправки Голма). В ієрархічній регресії з контролем групової належності та симптомів травматичного стресу додавання трьох компонентів емпатії збільшило частку поясненої дисперсії на 26,6 відсоткового пункту.

За вищого рівня труднощів емоційної регуляції від'ємний зв'язок особистого дистресу з комунікативною компетентністю був сильнішим (B = −0,00153; p (Голм) = 0,024; приріст R^2 – 3,4 %). Натомість для зв'язку емпатійного піклування статистично значущої взаємодії з труднощами регуляції не виявлено (p (Голм) = 0,983).

У цій вибірці військовослужбовці повідомили про нижчу комунікативну компетентність, ніж цивільні в Україні, з великим ефектом (r = −0,56; p (Голм) < 0,001). Відмінностей за компонентами емпатії, а також між цивільними в Україні та за кордоном після поправки Голма не виявлено. У цивільних (N = 48) після контролю місця проживання комунікативна компетентність від'ємно пов'язана з провиною вцілілого (ρ = −0,439) і соромом (ρ = −0,553) та додатно – зі сприйнятою соціальною підтримкою (ρ = 0,431).

З урахуванням отриманих результатів запропоновано програму психологічної підтримки «Емпатія без виснаження: спілкування в умовах війни» із шести занять. Акцент зроблено на розвитку прийняття перспективи та співчутливої турботи. Програму не апробовано в межах цього дослідження; її ефективність потребує окремої пілотної перевірки.

Висновки

В умовах війни компоненти емпатії мають різноспрямовані статистичні зв'язки з міжособистісною комунікативною компетентністю: прийняття перспективи та емпатійне піклування пов'язані з вищою комунікативною компетентністю, а особистий дистрес – з нижчою; останній зв'язок сильніший за виражених труднощів емоційної регуляції. Отримані дані дають підстави рекомендувати спрямовувати психологічну підтримку не на загальне «підвищення емпатії», а на розвиток орієнтованих на іншого компонентів емпатії та навичок саморегуляції, а в роботі з цивільними – також враховувати переживання провини вцілілого й сорому та сприяти зміцненню соціальної підтримки. Результати мають кореляційний характер і не дозволяють робити висновків про причинність; їх узагальнення обмежують зручна вибірка, невеликі нерівні групи та самозвітні методики. Перспективами подальших досліджень є відтворення результатів на незалежній вибірці, валідизація україномовної версії IRI та оцінювання ефективності програми.

Список використаних джерел

1. Список літератури

2. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки : метод. посіб. (укр. версія). ХОГОКЗ. 2023. С. 12 с.. DOI: 10.26697/melnyk.stadnik.6.2023

3. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року : розпорядження Кабінету Міністрів України від 27.12.2017 № 1018-р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-р (дата звернення: 17.11.2026)

4. Batson C. D. These things called empathy: eight related but distinct phenomena. The social neuroscience of empathy. 2009. P. 3–15. DOI: 10.7551/mitpress/9780262012973.003.0002

5. Bezsheiko V. Adaptation of the clinician-administered PTSD scale and PTSD checklist for Ukrainian population. Psychosomatic Medicine and General Practice. 2016. Vol. 1, No. 1. Art. e010108.

6. Bjureberg J., Ljótsson B., Tull M. T. et al. Development and validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: the DERS-16. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. 2016. Vol. 38, No. 2. P. 284–296. DOI: 10.1007/s10862-015-9514-x

7. Davis M. H. Measuring individual differences in empathy: evidence for a multidimensional approach. Journal of Personality and Social Psychology. 1983. Vol. 44, No. 1. P. 113–126. DOI: 10.1037/0022-3514.44.1.113

8. Decety J., Jackson P. L. The functional architecture of human empathy. Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews. 2004. Vol. 3, No. 2. P. 71–100. DOI: 10.1177/1534582304267187

9. Kroenke K., Spitzer R. L., Williams J. B. W., Löwe B. An ultra-brief screening scale for anxiety and depression: the PHQ-4. Psychosomatics. 2009. Vol. 50, No. 6. P. 613–621. DOI: 10.1176/appi.psy.50.6.613

10. Rubin R. B., Martin M. M. Development of a measure of interpersonal communication competence. Communication Research Reports. 1994. Vol. 11, No. 1. P. 33–44. DOI: 10.1080/08824099409359938

11. Zasiekina L., Duchyminska T., Bifulco A., Bignardi G. War trauma impacts in Ukrainian combat and civilian populations: moral injury and associated mental health symptoms. Military Psychology. 2024. Vol. 36, No. 5. P. 555–566. DOI: 10.1080/08995605.2023.2235256