

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ ЯК СКЛАДОВОЇ ЧАСТИНИ САМОСТАВЛЕННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF EMPATHY AS A COMPONENT OF SELF-ATTITUDE IN MILITARY PERSONNEL

Стаття присвячена дослідженню психологічних особливостей прояву емпатії як складової частини самоствалення у військовослужбовців. Розглядаються теоретичні розвідки у розрізі вивчення феномену самоствалення, визначені його основні компоненти, особлива увага приділена емпатії як складовій частині емоційного та поведінкового компоненту. Самоствалення становить складний процес, який включає усвідомлення й уявлення про себе, свої можливості, цінності, переконання, мети та бажання. Аналіз дотичних до теми досліджень дозволив встановити, що пережитий негативний досвід може впливати на зміни у системі «Я-концепції» під час військової служби та відображатися на компонентах самоствалення, у т. ч. й на емоційному та поведінковому. Конативна (поведінкова) складова частини самоствалення є сукупністю конкретних дій, звичок, реакцій і вчинків, які відображають спосіб, яким людина веде себе у різних ситуаціях і взаємодіє з навколишнім світом. Феномен емпатії поєднує як емоційний, так і поведінковий аспекти самоствалення. Це означає, що відповідно до того, як людина емоційно реагує на свої власні почуття та переживання, вона формує певну поведінку, яка може виявлятися за рахунок активних дій для полегшення свого стану або ігнорування неприємних емоцій і прояв байдужості до себе. Визначені основні форми емпатійних ставлень, тісно пов'язані з поведінкою. Здатність виявляти емпатію до своїх товаришів по зброї підсилює відчуття спільності та взаємодіючість у колективі. Також це може підвищувати моральний дух військовослужбовців і їх мотивацію до виконання поставлених завдань. Використання надійного та валідного інструментарію дозволило встановити, що для більшості респондентів характерним є прояв високих показників за шкалою «На шкоду собі» (альтруїзм) і середніх «Не на шкоду собі» (активне емпатійне ставлення), що вказує на особливості емоційного ставлення до себе та інших. Це може свідчити про те, що за екстремальних обставин зміцнюється емпатія до інших і готовність жертвувати собою. Особи, котрі не перебували у зоні активних бойових дій, можуть більше зосереджуватися на власному благополуччі та навіть проявляти байдужість до інших.

**Ключові слова:** самоствалення, емпатія, антиемпатія, альтруїзм, компоненти самоствалення, самоспівчуття.

The article is devoted to the study of psychological features of empathy as a component of self-attitude in military personnel. Theoretical researches in the context of the study of the phenomenon of self-attitude are considered, its main components are identified, special attention is paid to empathy as an emotional and behavioral component. It is noted that self-attitude is a complex process that includes awareness and perception of oneself, one's capabilities, values, beliefs, goals and desires. The analysis of related studies has revealed that the negative experience can affect changes in the "self-concept" system during military service and affect the components of self-attitude, including emotional and behavioral ones. It is noted that the conative (behavioral) component of self-attitude is a set of specific actions, habits, reactions and deeds that reflect the way a person behaves in different situations and interacts with the world around him. The phenomenon of empathy combines both emotional and behavioral aspects of self-attitude. This means that, depending on how a person reacts emotionally to his or her own feelings and experiences, he or she forms a certain behavior, which can be manifested through active actions to alleviate his or her condition or ignore unpleasant emotions. The main forms of empathic attitudes that are closely related to behavior are identified. The ability to show empathy for your comrades-in-arms enhances the sense of community and mutual support in the team. It can also increase the morale of servicemen and their motivation to perform assigned tasks. The use of reliable and valid instruments allowed us to establish that most respondents are characterized by high scores on the scale "To the detriment of self" (altruism) and medium scores "Not to the detriment of self" (active empathic attitude), which indicates the peculiarities of emotional attitudes towards themselves and others. This may indicate that in extreme circumstances, empathy for others and willingness to sacrifice oneself are strengthened. It is noted that people who have not been in the area of active hostilities may focus more on their own well-being and even show indifference to others.

**Key words:** self-attitude, empathy, antiempathy, altruism, components of self-attitude, self-compassion.

УДК 159. 942.5:355.11  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.40>

#### Літвінова О.В.

к.психол.н., доцент,  
завідувачка кафедри психології,  
педагогіки та філософії  
Кременчуцький національний  
університет імені Михайла  
Остроградського

#### Сороколат А.К.

здобувачка першого (бакалаврського)  
рівня за спеціальністю 053 – Психологія  
Кременчуцький національний  
університет імені Михайла  
Остроградського

Війна, яка триває на території України вже третій рік, коли більшість військових перебувають у зоні активних бойових дій без ротацій вже довгий час, спричиняє низку соціально-психологічних проблем, наслідки яких є пролонгованими та серйозними для психічного здоров'я військових. Дослідження американських психіатрів Дж. Еппла та Г. Біба довели, що перебування 200–240 днів на передовій здатні злати навіть витривалого солдата [2]. Бойова

психологічна травматизація є одним із внутрішніх бар'єрів для гармонійної адаптації до мирного життя, адже пережиті страждання деякі ветерани переживають мовчки, приховуючи свій внутрішній біль через почуття провини, через власну сором'язливість, через відсутність навичок співчувати собі та звертатися по фахову допомогу.

Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців стає дедалі більшою про-

блемою, оскільки ветерани зазнають значних труднощів у впорядкуванні свого життя після повернення із зони бойових дій. Одним із ключових аспектів ефективної реабілітації є врахування психологічних аспектів, зокрема ролі самоставлення, яке виступає ключовим елементом у процесі адаптації до нових умов і вирішення психологічних проблем, із якими зіштовхуються військові.

Самоставлення – ставлення людини до себе – є базовим конструктом особистості, що здійснює вплив на всі аспекти поведінки, грає найважливішу роль у встановленні міжособистісних відносин, у постановці та досягненні цілей, у способах формування та вирішення проблемних ситуацій [6].

В основу нашого дослідження була покладена модель позитивно-гармонійної Я-концепції О. Гуменюк [3], у якій авторка розглядає чотири рівні процесів самоставлення: самовідчуття, самооцінку, самовдосконалення та самотворення як взаємодоповнені та взаємопричинені складники внутрішнього світу людини.

Грунтовний аналіз рівнів самоставлення, здійснений А. Барладин, дозволив встановити, що «самоставлення діалектично пов'язане із саморозумінням, які цілісно формують єдине когнітивно-сміслове й емоційно-ціннісне ставлення до власного «Я» суб'єкта; у взаємодоповненні вони становлять цілісність і уможливають перебіг процесу самоосагнення, результатом якого є самовизначення» [1].

Я-концепція та самоставлення мають три елементи – когнітивний, емоційний і поведінковий (конативний). У когнітивному компоненті самоставлення задіяні процеси самовідображення (самопізнання та само-рефлексія), завдання яких полягає не тільки у тому, щоб мати знання, уявлення про себе, але й у тому, щоб оцінити свої властивості й можливості за певними полюсними критеріями («добрий – поганий» тощо). Шляхом процесів самопізнання особистість прагне зрозуміти не тільки те, ким вона є, але й якою вона є, не тільки те, що вона зробила, але й що та як вона зможе зробити.

Емоційний компонент включається до структури самоставлення та розуміється як афективна, оцінна установка щодо себе. Емоційне ставлення до себе може мати прояв у позитивному змістовному наповненні (у любові до себе, аутосимпатії, самоповазі, самозахопленні) й у негативному змістовому наповненні (невдоволенні собою тощо).

Регулятивний компонент виступає як внутрішні дії на власну адресу або як готовність до таких дій. Мається на увазі маніпуляторно-інструментальне та діалогічне ставлення до себе: самовпевненість (відкидання сумнівів) і самопослідовність, самоприйняття

(схвалення самої себе, довіра до себе та самозгода) та самозвинувачення, самопо-благливість, самоприниження, самоконтроль і самокорекція, очікуване ставлення від інших (відбір інформації про себе) та самоуявлення іншому тощо [7].

Чітке і розгорнуте планування власної поведінки у різних ситуаціях, усвідомлення перешкод, які можуть виникати на шляху досягнення поставленої мети, програмування своїх дій з урахуванням цих перешкод, об'єктивна та реалістична оцінка досягнутих результатів створюють умови для самовдосконалення особистості [8].

Говорячи про поведінку та самоставлення, не можливо не згадати про феномен емпатії, оскільки вона визначає наше ставлення до інших людей і наше сприйняття світу. Емпатію розглядають як складне інтегральне психологічне явище, яке поєднує у собі емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. Ця сукупність взаємопов'язаних елементів відображає складну ієрархічну структуру та динаміку цього явища, яке у розгорнутому вигляді складається з чотирьох ланок: споглядання – співпереживання – переживання із приводу почуттів Іншого – сприяння [5].

Емпатія, на нашу думку, поєднує як емоційний, так і поведінковий компоненти самоставлення, адже, емоційно відгукуючись на власні емоційні переживання, емоційні стани, людина формує й певну поведінку, яка полягатиме або у проактивній позиції для відновлення свого стану, або ігноруватиме неприємні відчуття через прояв байдужості до себе та інших.

Військова служба часто вимагає співпраці у команді, емпатія допомагає військовослужбовцям краще розуміти почуття та потреби своїх товаришів по зброї, що сприяє збільшенню ефективності командної роботи та досягненню спільних цілей. Також емпатія допомагає уникати конфліктних ситуацій і покращує взаємини у колективі. Розуміння почуттів і потреб інших військовослужбовців сприяє зміцненню та збереженню сприятливого соціального середовища у військовому колективі.

Саме для дослідження емпатії як складової частини самоставлення було обрано авторську методику Л.П. Журавльової «Тест на емпатію у дорослих», що досліджує емпатію особистості дорослого віку. Методика призначена для діагностики інтегральної емпатії, антиемпатії, а також основних форм власне емпатії, які репрезентують відповідні емпатійні ставлення, у т. ч. й поведінку особистості. Методика складається із сюжетів-колізій, герої яких потрапляють у різні емпатогенні ситуації. На кожну ситуацію пропонується сім варіантів відповідей щодо їх розв'язання. Передбачена також власна відповідь респондента, яка від-

носиться експериментатором до одного із запропонованих шляхів вирішення ситуації. Героями сюжетів є ровесник, доросла людина, дитина, людина похилого віку, тварина. Кожен із варіантів запропонованих відповідей репрезентував один із видів чи форм емпатії, а також відповідного емпатійного ставлення [4].

У такий спосіб було визначено досліджувані шкали (вони і є емпатійними ставленнями): 1) антиемпатія, 2) індіферентність (пасивне споглядання ситуації) – індіферентне емпатійне ставлення, 3) співпереживання – егоцентричне емпатійне ставлення, 4) переживання із приводу почуттів Іншого (співчуття) – суб’єктоцентричне емпатійне ставлення, 5) моделювання поведінки (внутрішнє сприяння) – пасивне емпатійне ставлення, 6) реальне сприяння не на шкоду собі – активне емпатійне ставлення, 7) альтруїстична поведінка (реальне сприяння на шкоду собі) – дієве трансцендентне емпатійне ставлення.

Діагностичною процедурою передбачено також визначення загального показника емпатійності – суми показників антиемпатії та всіх форм власне емпатії. Таку емпатію назвали інтегральною. Диференціювалися також рівні її розвитку – дуже низький, низький, середній, високий, дуже високий.

Експериментальну вибірку склали 30 респондентів – дорослі віком від 23 до 57 років, яких було розподілено на 2 групи: експериментальна група (ЕГ 1) – 15 військовослужбовців, котрі безпосередньо брали участь в активних бойових діях, і експериментальна група (ЕГ 2) – 15 чоловіків, професійна діяльність яких – це охорона об’єктів критичної інфраструктури, але які безпосередньо не були у зоні активних бойових дій.

Наведені нижче результати таблиць (див. табл. 1) кількісного та якісного аналізу отриманих даних дозволяють зробити порівняльний аналіз особливостей емпатії представників двох груп.

Під час проходження методики «Тест на емпатію для дорослих» Л. Журавльової рес-

понденти виражали різний емоційний спектр: декому питання здавалися безглуздими, і вони не бачили сенсу проходити методику до кінця, хтось виконував завдання спокійно, а хтось перепитував, чи правильно він зрозумів питання методики. Дуже часто звучала відповідь «залежно від ситуацію діятиму по-різному».

Оскільки наша тема пов’язана з дослідженням самоставлення, ми звертали особливу увагу на дві шкали, такі як «На шкоду собі» та «Не на шкоду собі».

Говорячи про інтегральну емпатію, яка має на увазі емпатію до світу загалом (до тварин, дітей, приятелів, незнайомих, а не тільки до близьких) і її співвіднесення з іншими шкалами, можна побачити таке: чим вище показники деяких шкал, тим нижчий рівень інтегральної емпатії. Наприклад, проявляючи просоціальну поведінку (не на шкоду собі), особистість дбає про власне благополуччя, а не про іншого індивіда, таким чином, не проявляючи емпатійне ставлення до нього, і навпаки, проявляючи дієве трансцендентне ставлення або альтруїзм (на шкоду собі), респондент думає про почуття інших людей, їхнє благополуччя, тобто не про себе, а це може становити деяку небезпеку для його життя.

Іноді було складно відносити відповідь до однієї зі шкал. Дуже добре це видно під час надання відповіді на ситуацію № 10, де наведено приклад жорстокого поводження із твариною маленькими хлопчиками. Респонденти відповідали «зробити зауваження, викликати батьків, налякати, дати ляпаса», а про кішку могли і не згадувати зовсім. У цьому випадку турбота про тварину – це жорстоке поводження з її кривдниками з метою провчити їх, змусити почуватися так, як відчувається кішка.

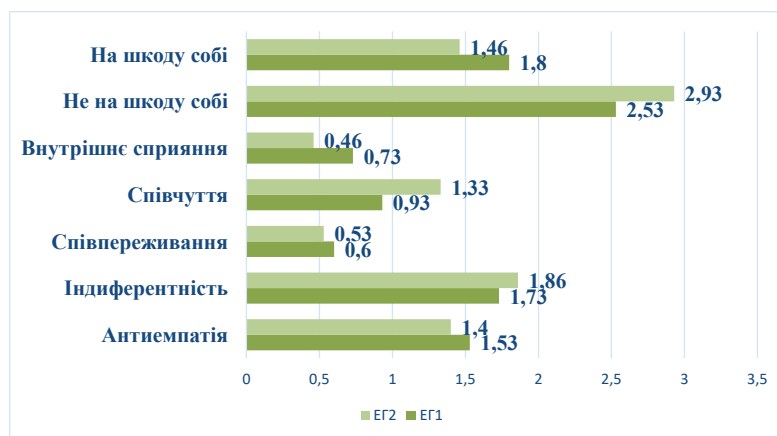
Графічно отримані результати двох експериментальних груп можна представити у формі гістограми (див. рис. 1).

Альтруїстичну поведінку (шкала «На шкоду собі») у своїх відповідях частіше проявляли учасники активних бойових дій – ЕГ 1 – що говорить

Таблиця 1

**Порівняння середніх значень ЕГ1 та ЕГ2 за шкалами методики «Тест на емпатію для дорослих» Л. Журавльової**

Емпатійні ставлення (шкали методики)	ЕГ1	ЕГ2
Антиемпатія	1,53	1,4
Індіферентність	1,73	1,86
Співпереживання	0,6	0,53
Співчуття	0,9	1,33
Внутрішнє сприяння	0,73	0,46
Не на шкоду собі	2,5	2,93
На шкоду собі	1,8	1,46
Рівень інтегральної емпатії	<b>18,9 – середній</b>	<b>19 – середній</b>



**Рис. 1. Гістограма порівняння результатів діагностики ЕГ1 та ЕГ2 за методикою «Тест на емпатію для дорослих» Л. Журавльової**

про трохи нижчі показники за шкалою «Не на шкоду собі». Можна висунути припущення, що перебування в екстремальних умовах, навпаки, загострює співчуття до інших, і це вважається «правильним» – пожертвувати собою заради життя більшості. Деякі респонденти зазначали, що «солдат дитину не образить».

Респонденти з ЕГ 2 частіше думали про власне благополуччя і могли навіть проявляти байдужість до інших, що впливало на більш низькі показники «інтегральної емпатії» та високі показники «не на шкоду собі». Вони більше надавали перевагу у допомозі близьким людям, ніж незнайомцям або тваринам.

За шкалою «Антиемпатія» показники майже однакові, тобто військовослужбовці у зоні активних бойових дій не були більш жорсткими, ніж ті, хто охороняє об'єкти критичної інфраструктури, вони «на рівних».

Психічний стан військовослужбовця може суттєво впливати на його здатність до виконання обов'язків, особливо у стресових ситуаціях. Розуміння й управління поведінковими аспектами самоставлення може сприяти підвищенню психологічної стійкості й ефективності виконання завдань. Розуміння факторів, які впливають на поведінку та самоставлення військовослужбовців, дозволяє вчасно виявляти можливі проблеми та розробляти стратегії їх попередження. Це може включати навчання стратегій копінгу зі стресом, підтримку для покращення відносин у військовому колективі та інші психологічні підходи.

Результати дослідження довели, що існують явні відмінності у показниках військовослужбовців, котрі перебували у зоні активних бойових дій, і їх колег, які мають службу у зоні неактивних бойових дій, за проявами емпатії. Відмінність виражається у високих показниках за шкалою «На шкоду собі» (альтруїзм) і середніх за шкалою «Не на шкоду собі» (активне емпатійне ставлення), яка відповідає за дбайливе ставлення до себе.

Такі показники можуть свідчити про те, що перебування в екстремальних умовах посилює співчуття до інших і сприяє готовності пожертвувати собою заради більшості. Водночас респонденти, які несуть службу у зоні неактивних бойових дій, частіше дбали про власне благополуччя і навіть могли виявляти байдужість до інших. Вони надавали перевагу наданню допомоги своїм близьким людям порівняно з незнайомцями або тваринами. Доведено, що вивчення емпатії як складової частини самоставлення може допомогти військовослужбовцям розуміти свої власні потреби, мотивації та стресори, що дозволяє їм краще зберігати своє психічне здоров'я та підтримувати позитивний емоційний стан. Отже, емпатія грає ключову роль у забезпеченні ефективної комунікації, підтримці психологічного здоров'я та сприяє зміцненню духовної єдності військових підрозділів. Емоційна, когнітивна та поведінкова компоненти самоставлення військовозобов'язаного після служби неодмінно мають входити до завдання соціально-психологічної реабілітації.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Барладин А. Психологічний аналіз рівнів самоставлення особистості. *Вітакультурний млин*. 2011. Модуль 13. С. 69–73.
2. Гертман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
3. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
4. Журавльова Л.П. Емпатійні ставлення та їх класифікація. *Соціальна психологія*. 2008. № 5 (31). С. 39–46.
5. Журавльова Л.П., Шпак М.М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. № 3 (25). Issue 49. URL: [http://eprints.zu.edu.ua/19316/1/ped\\_psy\\_25\\_49.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/19316/1/ped_psy_25_49.pdf) (дата звернення 17.02.2024 р.)

6. Меленчук Н.І., Качмар М.С. Самоставлення та ціннісні орієнтації: особливості співвідношення. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 20–24. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2\\_2022/4.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/4.pdf) (дата звернення 04.03.2024 р.)

7. Назарук О.М. Теоретичний аналіз особливостей самоставлення особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. 2010. Т. IX. Ч. 5. С. 216–221.

8. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології / за ред. Т.І. Пашукової. Київ : Т-во «Знання», КОО, 2000. 204 с.