

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ Й НАУКИ УКРАЇНИ
«ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В. Н
КАРАЗІНА»

Факультет психології
Кафедра загальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:
«Роль емпатії в процесі прийняття рішення особистістю
в стресогенних умовах»

Студентки 2 курсу групи ЗПС-52 другого
(магістерського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Бабути А. А.

Керівник: доктор психологічних наук,
професор ЗВО кафедри загальної психології
Плохих В. В.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

ПЛАН

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА ПРОЦЕСУ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ	6
1.1. Поняття емпатії, її дослідження в психології та фактори, які впливають на її розвиток	12
1.2. Особливості процесу прийняття рішень особистістю	20
1.3. Роль емпатійних здібностей у регуляції та прийнятті рішень у складних ситуаціях	23
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМПАТІЇ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ	26
2.1. Мета, завдання дослідження	26
2.2. Організація емпіричного дослідження та характеристики вибірки	30
2.3. Методи емпіричного дослідження	31
Висновки до другого розділу	
РОЗДІЛ III. ПРОЦЕДУРА ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	31
3.1. Методики дослідження та демографічні показники вибірки	
3.2. Аналіз результатів дослідження в контексті гіпотези та теоретичних положень	48
3.3. Рекомендації щодо розвитку емпатійних здібностей під час прийняття рішень в стресогенних умовах	55
Висновок до третього розділу	58
ВИСНОВКИ	58
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60
АНОТАЦІЇ.	70

ВСТУП

Людина за своєю природою є соціальною істотою. Її розвиток у всіх сферах життя в особливості соціальний розвиток, психічний розвиток, духовне зростання формуються лише у взаємодії з оточенням. Життя поза суспільством позбавляє індивіда можливості повною мірою розкрити свій потенціал, адже саме через комунікацію, співпрацю та взаємну підтримку людина пізнає світ і себе в ньому.

З раннього дитинства долаючи життєві труднощі та набуваючи досвіду їх вирішення, людина поступово засвоює соціальні норми, цінності та моделі поведінки через спілкування, і саме завдяки цьому набуває необхідних основ просоціальної поведінки, цінними складовими з яких є співчуття, емпатія та допомога.

В сучасному світі, де під впливом різних зовнішніх чинників відбувається швидка трансформація соціуму, потреба залишатися просто людиною стає важливою необхідністю та є ознакою високого рівня гуманності. Це свідчить як про зрілість суспільства так і про духовну глибину окремої особистості. Саме важливі рішення альтруїстичного характеру – допомагати іншим, брати участь у громадській активності, волонтерстві та благодійності, навіть, попри стресові умови, демонструють внутрішню силу, стійкість в збереженні моральних орієнтирів та єдності.

В умовах суворих життєвих реалій, актуальність дослідження викликана потребою глибшого розуміння емпатії, як чинника, що регулює імпульсивність у процесі прийняття рішень в стресогенних умовах. Саме в таких умовах якість прийняття рішень може суттєво знижуватися. Що може мати негативні наслідки, як на особистісному, так і на соціальному рівні.

Традиційні моделі прийняття рішень орієнтовані переважно на раціональність. Однак у стресових ситуаціях домінують емоційні чинники, що роблять важливим вивчення психологічних і соціально-емоційних змінних зокрема емпатії.

Незважаючи на велику кількість досліджень щодо емпатії та стресу окремо, комплексне вивчення саме взаємозв'язку емпатії та прийняття рішення в стресових ситуаціях залишається малодослідженим напрямом, що відкриває перспективи для нових емпіричних досліджень.

Мета: дослідити роль емпатії як психологічного чинника, що впливає на особливості процесу прийняття рішення особистістю в умовах стресу, а також емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем емпатії та ефективністю прийняття рішення у стресогенних ситуаціях.

Об'єкт: процес прийняття рішення в стресогенних умовах.

Предмет: емпатійні здібності особистості.

Завдання:

1. Проаналізувати теоретичну частину щодо вивчення емпатії, прийняття рішення та стресу, психологічні особливості функціонування особистості у стресогенних умовах.
2. Розкрити психологічну сутність процесу прийняття рішень та чинники, що впливають на ефективність прийняття рішень у стресових умовах.
3. Визначити роль емпатії як соціально-емоційної змінної у процесі прийняття рішення особистістю в умовах стресу.
4. Провести емпіричне дослідження, обробити та проаналізувати отримані результати з використанням методів статистичної обробки даних.

Гіпотеза – високий рівень емпатичних здібностей у особистості сприяє більш обдуманому та виваженому прийняттю рішень у стресових умовах.

Теоретичне значення – сприяє розвитку концепції, що пояснює, як індивідуальні особливості емпатії впливають на якість рішень в умовах психологічного тиску. Вивчення зв'язку між емпатією та ефективністю прийняття рішень у стресових ситуаціях сприяє глибшому розумінню механізмів емоційного саморегулювання.

Практичне значення – створення психокорекційних рекомендацій спрямованих на розвиток емпатійних здібностей та поліпшення процесу прийняття

рішення у осіб з підвищеним рівнем емоційної нестабільності або у складних життєвих ситуаціях.

Методи дослідження:

1. Опитувальник «Шкала емоційного відгуку» Альберта Мєграбяна (Albert Mehrabian) модифікований Н. Епштейном в українській адаптації. [10]
2. Опитувальник «Діагностика» рівня емпатійних здібностей» Бойко В.В. в українській адаптації. [1]
3. Опитувальник подолання стресу за М. Лазарусом і С Фолькман в українській адаптації. [7]
4. Мельбурський опитувальник прийняття рішення (Melbourne Decision Making Questionnaire, MDMQ) в українській адаптації. [9]
5. Шкала PSM-25 Лемура-Тєсьє-Філлїон (Lemyr-Tessier-Fillion) в українській адаптації. [8]
6. Опитувальник «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца (адаптація О. Тихомадрицької, Є Дубовської). [16]

Методи математичної обробки статистичних даних.

1. Кореляційний аналіз.
2. Порівняльний аналіз.
3. Лінійний регресійний аналіз.
4. Кластерний нааліз (методом k-середніх).

Орієнтовна вибірка досліджуваних складає 50 осіб, у рівному відсотковому співвідношенні осіб чоловічої та жіночої статі, вікової категорії від 25 до 55 років, які проживали та продовжують проживати на території розташованій в районі проведення воєнних (бойових) дій та які систематично потерпають від регулярних обстрілів, ракетних ударів і атак ударними безпілотними літальними апаратами.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА ПРОЦЕСУ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ

1.1. Поняття емпатії в психології, її дослідження та фактори, які впливають на її розвиток

На сьогоднішній день, на теренах психології слово «емпатія» уже не нове, в текстах статей наукової літератури, на сторінках соціальних інтернет-платформ нам доволі часто зустрічається це поняття, яке означає психологічну здатність людини усвідомлено сприймати, розуміти та співпереживати емоціям, почуттям або досвіду іншої людини, відчувати їх ніби як свої власні. Якщо поняття «емпатія» доволі відоме і здавалося б зрозуміле, натомість вивчення генезису емпатії більш об'ємний та складний процес, що починається з вроджених нейрофізіологічних механізмів і розвивається під впливом виховання, досвіду та культури. Емпатія формується поступово, інтегруючи емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти.

Питання про те, хто саме першим увів у науковий обіг термін «емпатія», і досі залишається предметом дискусій серед дослідників. Одні аналітики надають пріоритет Т. Ліпсу, який чітко розрізняв поняття «симпатія» та «емпатія». Інші ж вважають, що термін «емпатія» вперше запропонував Е. Тітченер, переклавши німецьке слово «*empathie*», що означає переживання чи співпереживання, та відніс його до складних почуттів, у яких значну роль відіграють стани задоволення та незадоволення. В свою чергу Ліппс, продовжував розвивати власну концепцію переживання, трактуючи його не лише, як механізм естетичного сприйняття, а й як спосіб пізнання іншої людини. Він підкреслював, що переживання дає змогу усвідомлювати емоційні та ментальні стани інших. В той час в роботах Тітченера термін «емпатія» вперше використовується у контексті здатності уявляти себе на місці іншого та відчувати певні ситуації чи об'єкти.

Шелер критикував ідею Ліппса щодо «сприйняття інших розумів». На його думку індивід стикається не лише з рухами тіла іншої людини. Натомість ми безпосередньо розпізнаємо конкретні психічні стани, які проявляються через міміку, жести, тон голосу та інші прояви тілесної поведінки. Згідно з концепцією Шелера,

емпатія у феноменологічному підході не є резонансним процесом, який вимагає від спостерігача відтворення психічних станів іншої людини у власній свідомості, а виступає як специфічний перцептивний акт [47].

Спираючись на ідеї Ліппса та Тітченера, В. Дільтей запропонував концепцію «повтореного переживання» або «співпереживання», розглядаючи його як творчий процес, який дозволяє переживати різні життєві досвіди та фантазії. На його думку, розвинута здатність до переживання сприяє глибшому розумінню чужих емоцій і водночас збагачує самопізнання.

Т. Спенсер підходив до аналізу симпатії з точки зору еволюції та культурно-історичного розвитку, підкреслюючи її значення для виживання, як в природному так і соціальному середовищі. Він зазначав, що із зростанням складності суспільних структур ускладнюється і зміст симпатії. Спенсер також виділяв два її типи: інстинктивну, що проявляється через емоційне зараження, та інтелектуальну, пов'язану з її свідомим співчуттям.

Один із представників необіхевіористичної школи М. Аргайл розглядає емпатію, як психологічну здатність розуміти й емоційно відчувати стан іншої людини. Ця здатність, на його думку, є критично важливою для ефектної міжособистісної комунікації та сприяє закріпленню досвіду переживань в емоційній пам'яті того, хто емпатує [2].

У психоаналітичних та неопсихоаналітичних підходах емпатія розглядається, як результат взаємодії афективних і когнітивних процесів. У класичній психоаналітичній теорії Фрейда емпатія не виділяється як окремі поняття, проте певні її форми проявлялися через вільний емоційний резонанс та уважне спостереження за поведінкою людини. За З. Фрейдом, ідентифікація з іншою особою є первинною формою емоційного зв'язку, що відіграє ключову роль у соціалізації. Він наголошував, що несвідома імітація дитиною поведінки дорослих сприяє засвоєнню соціальних норм і моральних правил [35].

К. Роджерс вважав, що емпатійне спілкування полягає у здатності «входити» у внутрішній світ іншої людини та відчувати себе в ньому комфортно. Воно передбачає уважність до її емоцій та переживань, делікатне сприйняття того, що

людина ледь усвідомлює без оцінок чи осуду, а також регулярну перевірку своїх вражень через запитання та уважне слухання відповідей [14].

Найбільш широко феномен емпатія представлений в екзистенційному напрямку психології і однією з ключових фігур, яка яскраво описує емпатичну здібність особистості є В. Франкл. Він вважав, що в людині емпатія це ознака духовної чутливості, яку вона проявляє через співчуття, любов, відповідальність та здатність виходити за межі самого себе, «іти на зустріч іншому, бути з ним навіть у стражданні»

Л. Журавльова підкреслює, що емпатія є цілісним ієрархічно організованим та багатовимірним явищем. Переживання та їх трансформація можуть мати різний рівень складності й проявлятися на різних рівнях: неусвідомленому (фізіологічному), частково усвідомленому (психофізіологічному), усвідомленому (соціально-психологічному) та надсвідомому (духовному).

На фізіологічному рівні відбувається споглядання та сприймання емпатогенної ситуації. Це супроводжується зараженням емоціями емпата. На психофізіологічному рівні спостерігається ідентифікація суб'єкта емпатії з її об'єктом. Як наслідок суб'єкт переживає емоції, ідентичні емоціям іншої особи (співпереживання). За умови соціального контролю або в результаті актуалізації досвіду спостереження за поведінкою референтних осіб, співпереживання може стимулювати сприяння та об'єкту емпатії.

На соціально-психологічному рівні емпатуючий переживає почуття іншого у формі співчуття, співраді, заздрості чи злорадності. Він формує моделі поведінки, спрямовані на сприяння або протидію, і реалізує їх.

На духовному рівні відбувається досягнення смислових та екзистенційних утворень емпата. Можливі також містичні переживання, проява альтруїзму, самопожертви або, за патології, садизму.

Беручи до уваги багаторівневість емпатії, доцільно розрізняти нижчий (натуральний, елементарний) та вищі рівні розвитку емпатії (особистісно-смисловий та трансфінітний). Нижчий рівень має умовно безумовно-рефлекторний характер і визначається біологічними чинниками, зокрема генотипом. Вищий рівень

проявляється у формі особистісно-смислової емпатії. Він характеризується здатністю розуміти та співпереживати іншим, усвідомлювати їхні переживання та емоційні стани на особистісному рівні. Крім того, він передбачає довільну регуляцію та розвиток емпатійних здібностей в процесі соціалізації [4].

Серед сучасних українських дослідників особливу увагу проблемі емпатії, як індивідуальній якості особистості, приділяє Н. Шикирава. Шикирава детально аналізує теоретичні підходи до емпатії (когнітивний, афективний, діяльнісний, синергетичний) та пояснює, що це динамічний процес «вчування» у світ іншої людини з обов'язковим збереженням дистанції та безоціночності. На пізніших етапах свого професійного розвитку, авторка формує поняття так звана «адекватна» емпатія (співпереживання без самопожертв власним емоційним благополуччям).

Найціннішим елементом роботи науковиці є модель розвитку емпатії залежно від етапу професіогенезу:

- 1) Оптант – нижчий (фізіологічний) рівень;
- 2) Адепт – емоційний (афективний);
- 3) Адаптант – діяльнісний;
- 4) Інтернал – афективно-когнітивний;
- 5) Майстер/Авторитет – трансфінітна, синергетична емпатія.

На вищих рівнях, в процесі постійного розвитку, емпатія стає регульованою, морально зрілою та виконує захисну функцію для фахівців «допомагаючих» професій. Головна мета робіт Шикирави полягає в теоретичному обґрунтуванні емпатії як динамічної, багатокомпонентної якості, що еволюціонує разом професійним становленням кожного. [19]

Дослідження емпатії в українській психології показують, що вона є інтегральною особистісно-професійною якістю, яка поєднує когнітивний та емоційний компоненти, а також виконує важливу морально-регулятивну функцію. Дослідження доводить, що високий рівень емпатії позитивно корелює з інтенсивністю конструктивних моральних почуттів (зокрема провини як мотиватора етичної поведінки) і є одним з ключових факторів формування професійної успішності психологів та комунікації в соціальному середовищі. Таким чином

емпатія діє як «місток» між емоційними переживаннями та моральним судженням, посилюючи провину (мотивація до виправлення), як конструктивне почуття, сприяючи формуванню відповідальної та етичної поведінки, але менш впливаючи на сором (деструктивне). У професійному контексті емпатія визнається одним із ключових факторів успішності фахівців «допомагаючих» професій, знижує рівень емоційного вигорання та є важливим елементом ефективної комунікації в соціальному середовищі [15].

Повертаючись до питання онтогенезу емпатії та факторів, які впливають на формування даного феномену, доречним було б згадати теорію французького зоопсихолога Р. Шовена, який розглядає емпатію, як вроджену властивість людини, яку вона генетично-історично успадкувала як один із видів ссавців.[18]

На підтвердження вищевказаної теорії емпатії як вродженої здібності, слід зазначити, що наукове дослідження емпатії як нейрофізіологічного механізму набирає швидкого розвитку. У цьому процесі активуються певні ділянки мозку, нейромедіатори та спеціальні нейронні системи, зокрема дзеркальні нейрони, які активуються як під час виконання дії людиною, так і під час спостереження за виконанням тієї ж дії іншою особою. Це пояснює чому ми можемо автоматично «відчувати» біль чи радість іншого, навіть не замислюючись [28].

Емпатія досліджувалася з різних наукових точок зору. Соціальна психологія вивчала її прояви в моральному мисленні та соціальних поведінках, таких як мімікрія. В економіці дослідження зосереджувалися на впливі емпатії на процеси прийняття рішень.

Емпатія є складним багатовимірним явищем, яке включає низку функціональних процесів. Їхнє тлумачення вчені по-різному. Зокрема емоційне розпізнавання (емоційне зараження) значить не лише реагування на внутрішні стани інших, але й здатність розрізняти власні та чужі переживання.

Когнітивно-нейробіологічні дослідження емпатії поділяються на два основні напрями. Перший зосереджений на предсвідомих механізмах, які сприяють обміну поведінкою та внутрішніми станами (відзеркалення). Другий напрям акцентує на

свідомому, обдуманому процесі, що дозволяє робити висновки про фізичні та емоційні стани, переконання та наміри інших людей (менталізація).

Когнітивна емпатія пов'язана з теорією розуму – умінням зрозуміти, що інша людина має свої думки, почуття та мотиви, які можуть відрізнятися від наших. Це здатність «подивитися на ситуацію її очима». Теорія розуму допомагає пояснити поведінку іншого і зрозуміти, чому він відчуває саме так. Дослідження мозку показують, що за цей процес відповідають ділянки, пов'язані з саморефлексією та особистісними спогадами. На відміну від цього, емоційна емпатія ґрунтується на автоматичному співпереживанні, коли ми «емоційно заражаємося» почуттями іншої людини. Хоча ці два механізми працюють по-різному, у реальному спілкуванні вони зазвичай доповнюють один одного: ми одночасно і розуміємо, і відчуваємо стан іншого [44].

Ці два аспекти емпатії можна віднести до афективної (або дорефлексивної) та когнітивної (рефлексивної) схильностей. Афективна емпатія пов'язана з активністю лобово-тім'яної, скроневої та підкіркової областей, традиційно асоційованих із рухом, відчуттям та емоціями. Когнітивна емпатія, що включає контроль та прийняття рішень, активує нейронні системи поясної, префронтальної та скроневої областей під час виконання завдань, які вимагають свідомою оцінки станів інших [24].

Рівень певних гормонів у крові впливає на різні аспекти емпатії та соціальної поведінки. Зокрема. Окситоцин підвищує прихильність, співчуття та якість соціальної взаємодії. Серотонін і дофамін регулюють настрій, мотивацію та соціальну поведінку. Надмірний рівень кортизолу, гормону стресу може знижувати емпатійну реакцію. Крім того, розвиток нейрофізіологічного механізму емпатії значною мірою визначається зовнішніми чинниками, такими як виховання та життєвий досвід.

В ході проведення дослідження було встановлено, що рівень серотоніну в слині пов'язаний з індивідуальними відмінностями у здатності ділитися переживанням радості з іншими. Люди з підвищеним рівнем серотоніну рідше відчувають заздрість і частіше – щиру радість за успіхи інших. Крім того,

встановлено зв'язок між умовами дитячого середовища, функціонуванням серотонінової системи та емпатією, якщо в дитинстві людина росла в безпечному, теплому, підтримуючому середовищі – у неї зазвичай краще працює серотонінова система, а відтак і вищий рівень емпатії в дорослому віці. Отримані дані можуть мати практичне значення для медицини, психології та освіти [34].

Л. Журавльова до факторів, що визначають розвиток емпатії, відносить кілька груп чинників. Психофізіологічні включають чутливість, емоційну лабільність нервової системи, розвиток першої сигнальної системи та рівень невротизації. Індивідуально-психологічні охоплюють чутливість, депресивність, реактивну агресивність, сором'язливість відвертість, самотність, ставлення до себе, самооцінку, «Я-концепцію», потреби та цінності. Типологічні фактори стосуються соціального типу особистості та акцентуацій характеру таких як емоційність, педантичність, тривожність, демонстративність, екзальтованість і спрямованість особистості. Соціокультурні чинники включають умови соціалізації та тип батьківського виховання [5].

Аналізуючи матеріали наукової літератури емпатію можна поділити на:

- 1) когнітивну, як вміння відстежити та зчитати емоційний стан за зовнішніми ознаками об'єкта;
- 2) емоційну, що проявляється через відзеркалення її емоцій у власних переживаннях;
- 3) діяльнісну, що проявляється в активній підтримці або допомозі іншій особі.

1.2. Особливості процесу прийняття рішень особистістю

Прийняття рішень – це один з основних процесів у життєдіяльності людини, який визначає її поведінку, соціальну адаптацію та особистісний розвиток. У сучасних умовах швидких глобалізаційних змін, інформаційного перевантаження та високої конкуренції, здатність приймати ефективні рішення є важливою складовою

успішної особистості. У запропонованому матеріалі розглянемо основні етапи, фактори та психологічні особливості прийняття рішень особистістю.

Прийняття рішень – це свідомий вибір однієї з кількох альтернатив для досягнення певної мети. Цей процес включає аналіз ситуації, формулювання проблеми, пошуку варіантів, оцінку можливих наслідків і вибір найкращого рішення. У психології цей процес розглядається як когнітивна діяльність, пов'язана з мисленням, пам'яттю, увагою та емоціями [3].

Процес прийняття рішень зазвичай проходить через кілька послідовних етапів:

Першим з етапів є усвідомлення проблеми під час якого людина ідентифікує ситуацію, що потребує втручання.

Другим етапом є збір інформації під час якого суб'єкт аналізує свої внутрішні та зовнішні дані.

На третьому етапі суб'єкт передбачає можливі альтернативи серед можливих варіантів дій та розвитку подій. Кожен з варіантів аналізується з точки зору, вигоди та ресурсів. Саме на цьому етапі дається оцінка всім можливим альтернативам. Згодом, обравши перспективний варіант дій суб'єкт приймає рішення. Впровадження рішення в дію є його реалізація. По завершенню акту суб'єкт оцінює результати та аналізує ефективність прийнятого рішення. Так з усвідомленням всіх обставин пережитої ситуації формується розуміння, що в свою чергу формує у нас досвід, який буде врахований при типових чи хоча б схожих ситуаціях.[13]

Прийняття рішень у стресових або складних ситуаціях тісно пов'язане з використанням копінг-стратегій та рівнем емпатичних здібностей людини. В контексті теми нашого дослідження розглянемо той факт, що когнітивні та емоційні навички емпатії дозволяють більш точно оцінювати емоційний стан інших людей, що особливо важливо у ситуаціях, коли рішення впливає на соціальну взаємодію. Використання проблемно-орієнтовних стратегій, таких як активне вирішення проблем або планування, разом з високим рівнем емпатії сприяє свідомому аналізу ситуації та вибору оптимальних рішень. Емоційно-орієнтовні стратегії, включаючи самозаспокоєння та пошук соціальної підтримки, допомагають регулювати власний

емоційний стан, знижуючи ризик імпульсивних рішень та посилюючи здатність до співпереживання. Результати прийнятих рішень у свою чергу впливають на вибір в подальшому копінг-стратегій: успішне рішення зміцнює ефективні способи подолання стресу та впевненість у власній соціальній чутливості, тоді як невдале може стимулювати корекцію стратегій і переоцінку соціальних взаємодій. Таким чином процес прийняття рішення, копінг-стратегій та емпатичні здібності утворюють інтегровану систему адаптації, де когнітивні та емоційні механізми взаємно посилюють ефективність поведінки в складних соціальних та стресових ситуаціях [20, 17].

На сьогоднішній день сучасні вчені вже не вважають, що емоції локалізовані в одній частині мозку. Вони виникають завдяки взаємодії багатьох різних ділянок, тобто це результат роботи розгалужених нейронних систем. Тому моделі, які розділяють мозок на «емоційну» і «раціональну» системи, теж стають застарілими. Замість цього нові дослідження показують, що емоції та мислення працюють разом і впливають одне на одне. Питання постає не в тому, що емоції заважають приймати рішення, а в тому, що вони змінюють те, як мозок оцінює важливість і цінність можливих результатів. Іншими словами, коли ми приймає рішення, ми не просто рахуємо «логічні» плюси й мінуси – ми також відчуваємо, наскільки для нас важливий або привабливий той чи інший вибір. Саме емоції допомагають сформувати це відчуття суб'єктивної цінності [38].

1.3. Вплив стресогенних умов на когнітивні та емоційні процеси особистості.

У сучасному світі людина постійно стикається з різноманітними стресовими ситуаціями від повсякденних труднощів до серйозних життєвих криз. Стрес має вплив не лише на фізичне здоров'я, а й на психологічний стан особистості. Особливо важливо розуміти, як саме стресогенні умови впливають на когнітивні (розумові) процеси – увагу, пам'ять, мислення та емоційну сферу.

Проаналізуємо вплив стресу та стресогених умов на когнітивні та емоційні процеси особистості, а також розглянемо можливі способи адаптації до стресових ситуацій.

Термін «стрес» був уведений канадським лікарем Гансом Сальє в середині XX сторіччя. Він визначав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги, що ставляться до нього. Стрес буває як позитивним (евстрес) так і негативним (дистрес). У психологічному контексті стрес виникає тоді, коли вимоги зовнішнього середовища перевищують адаптативні можливості особистості [6].

Стресогенні умови – це сукупність зовнішніх та внутрішніх факторів, які здатні викликати стрес-реакцію організму та психіки людини. Вони створюють стан напруги, перевантаження адаптаційних ресурсів і можуть призвести дезадаптації, психосоматичних розладів або хронічного стресу. У психології стресогенні умови прийнято розділяти на дві великі групи: суб'єктивні (внутрішні) та об'єктивні (зовнішні)

До суб'єктивних причин належать фактори, що кореняться в самій особистості та її психологічному устрої:

- невідповідність генетично зумовлених програм сучасному швидкозмінному середовищу;
- вплив негативних батьківських сценаріїв і установок;
- когнітивний дисонанс і неадекватні переконання;
- неможливість задоволення актуальних потреб;
- порушення комунікації та неконструктивні міжособистісні стратегії;
- неправильне сприйняття та використання часу (хронічний цейтнот або прокрастинація);
- порушення комунікації та неконструктивні міжособистісні стратегії;
- неправильне сприйняття та використання часу (хронічний цейтнот або прокрастинація);
- неадекватна реалізація умовно-рефлекторних реакцій, коли старі автоматичні програми поведінки (які колись мали сенс) продовжують спрацьовувати в нових, безпечних умовах і заважають нормально жити.

Об'єктивні причини мають зовнішній характер і не залежать безпосередньо від волі людини:

- несприятливі умови проживання та праці;
- токсичні соціальні контакти;
- макросоціальні стресори;
- форс-мажорні обставини.

Така дихотомія дозволяє зрозуміти, що стрес в результаті впливу стресогенних чинників виникає не лише через зовнішні загрози, а й значною мірою через внутрішній конфлікт та інтерпретацію загроз особистістю. Отже, ефективне управління стресом передбачає одночасну роботу як і з зовнішніми стресогенними умовами (зміна середовища, коли це можливо), так і внутрішніми суб'єктивними механізмами (корекція установок, розвиток навичок саморегуляції та тайм-менеджменту) [11].

У процесі дорослішання людина постійно зустрічається з різними життєвими викликами, подолання яких сприяє формуванню зрілої та успішної особистості. Негативні емоції, пережиті в результаті стресогенних умов можуть проявлятися як деструктивний вплив на фізичне та психічне здоров'я, але водночас вони здатні стимулювати особистісний розвиток. У відповідь на стресогенні умови організм активує захисні механізми та підвищує рівень напруги, намагаючись адаптуватися до зовнішніх подразників. Якщо ж вплив стресових чинників тривалий, напруга зростає, що провокує низку фізіологічних порушень, таких як нудота чи проблеми з травленням, і свідчать про втрату внутрішньої рівноваги. Щоб краще зрозуміти, як стрес впливає на людину, важливо розглянути не лише його психологічні прояви, а й фізіологічні механізми, що лежать в основі реакції організму.

Стресогенні умови порушують внутрішню рівновагу організму і активує систему «гіпоталамус-гіпофіз-наднирники». У відповідь на стресогенні умови мозок запускає вивільнення гормонів, що зрештою призводить до підвищення глюкокортикоїдів у крові. Коли загроза минає, спеціальний механізм «зворотного гальмування» зупиняє цей процес і повертає організм у нормальний стан. Така реакція є необхідною для підтримання рівноваги. Однак переживання стресогенних

умов систематично може негативно впливати на соціальну поведінку – викликати уникнення спілкування, роздратування, ворожість та підвищувати ризик антисоціальних проявів [36, 43].

Проте психологічні та фізіологічні ресурси організму не є безмежними. За умови інтенсивного або тривалого стресу вони можуть швидко вичерпуватися, що підвищує ризик розвитку серйозних розладів здоров'я і навіть летальних випадків. При цьому здатність індивіда адаптовуватися значною мірою визначається його особистісними характеристиками. Чим вищий рівень адаптаційних можливостей, тим більша ймовірність збереження працездатності та результативності діяльності попри вплив стресогенних чинників. Саме ці властивості забезпечують можливість ефективної регуляції фізіологічних станів. [12]

У наукових дослідженнях представлено широкий спектр підходів до розуміння стресу від поглядів, що розглядає його як необхідний елемент розвитку, до концепції, які пояснюють стресогенні умови як чинники, що спричиняють патологічні зміни. Кожен науковець формулює своє бачення причин виникнення стресу та його впливу на організм і психологічну стійкість людини. Однак стрес є невід'ємною частиною життя, і його вплив на когнітивні та емоційні процеси може бути руйнівним так і стимулюючим, залежно від інтенсивності та тривалості. Розуміння механізмів стресогенних умов дозволяє більш ефективно з ними справлятися та зберігати психологічне благополуччя.

Вплив стресу на когнітивні процеси:

1. Увага. Під впливом стресогенних умов увага може звужуватися, знижується здатність до концентрації. Людина стає менш здатною обробляти інформацію з навколишнього середовища, що призводить до зниження продуктивності у навчанні та роботі.

2. Пам'ять. Стрес чинить негативний вплив на процесу запам'ятовування та відтворення інформації. Особливо страждає короткочасна пам'ять. Постійні стресогенні умови та хронічний стрес може порушити функціонування гіпокампу – області мозку, відповідальної за пам'ять.

3. Мислення та прийняття рішень. Стрес знижує здатність до логічного мислення, зростає імпульсивність у прийнятті рішень. Людина в стресогенних умовах частіше покладається на емоції, ніж на раціональний аналіз ситуації.

Вплив стресу на емоційну сферу.

1. зміни емоційного стану. Під час систематичних стресогенних умов спостерігається підвищена тривожність, дратівливість, страх депресивні настрої. Людина може втратити емоційну стабільність і контроль над власною поведінкою.

2. Емоційне вигорання. Хронічний стрес часто призводить до емоційного вигорання – стану фізичного та емоційного виснаження. Цей стан особливо характерний для представників професій, діяльність яких пов'язана з постійним тиском психологічної напруги.

У контексті порушеної теми варто звернути увагу на висвітлення механізмів психіки, спрямованих на адаптацію до стресових ситуацій, прогнозування їхнього виникнення та пошуку шляхів подолання, зокрема через формування копінгової (опановуючої) поведінки. Копінг-поведінка, сьогодні є одним із центральних понять у психології стресу та адаптації. Вона дозволяє суб'єкту забезпечувати підтримку психічного здоров'я та благополуччя. За умови адекватної оцінки та самозвіту для подолання негативного стресу важливими є:

- розвиток стресостійкості;
- використання технік релаксації (медитація та дихальні вправи);
- раціональна організація часу та відпочинку;
- підтримка соціальних зв'язків;
- звернення до психолога в разі потреби.

Спільною метою більшості досліджень у цій сфері є виявлення здатності людини відрізнити власні емоції та наміри від емоцій і намірів інших, тобто розуміти механізми соціального налаштування та емпатії. В ході одного такого дослідження було виявлено, що реакція на стрес має виражені гендерні відмінності. У чоловіків стрес частіше призводив до зменшення здатності враховувати перспективу іншого і сприяв більш егоцентричній поведінці. У жінок, навпаки, зафіксовано посилення схильності до емпатійного налаштування після впливу стресогенних умов, що

узгоджується з моделлю «схилийся та дружи». Отримані результати підкреслюють, що стрес в цілому не має єдиного універсального ефекту на соціальну поведінку, а його наслідки залежать від індивідуальних та гендерних особливостей, що має важливе значення для розуміння механізмів соціальної взаємодії [50].

Такі відмінності у впливі стресогенних умов на поведінку свідчать, що важливу роль ключових регуляторів емпатії та взаємодії між людьми відіграють нейрогормональні механізми. Тож давайте докладніше зупинимось на нейрогормональних механізмах стресової реакції.

Дослідження показали, що окситоцин і аргінін-вазопресин відіграють ключову роль у регуляції соціальної поведінки та формуванні еволюційно важливих форм міжособистісної взаємодії. При інтреназальному введенні ці пептиди здатні посилювати довіру, емпатію, щедрість і прихильність, тим самим сприяючи позитивній соціальній взаємодії [35].

Однак дія окситоцину та вазопресину не є універсальною або стабільною. На їх функціонування звичайний вплив чинять умови розвитку та соціальний досвід. Зокрема, ранній досвід взаємодії з батьками формує здатність до емпатії та рівень вироблення цих гормонів, визначаючи, як саме людина буде налаштовуватися на інших у дорослому житті [48].

Поряд із цим, реакції на соціальні сигнали істотно змінюються під впливом стресогенних умов. Наприклад, встановлено, що після пережитого стресу люди схильні частіше сприймати, навіть, відвернутий погляд, як спрямований на себе. Це свідчить про те, що підвищення рівня кортизолу може посилювати відчуття зовнішнього контролю або оцінювання [40]. На тлі цих даних з'являється все більше доказів того, що й серотонінова система бере участь у регуляції просоціальної поведінки, впливаючи на емоційну стабільність, довіру та здатність до соціальної співпраці [46]. У свою чергу реакція на стресогенні умови може проявлятися по-різному залежно від соціального контексту та індивідуальних особливостей. Так, було показано, що чоловіки, які зазнали психологічного стресу, виявили нижчий рівень довіри та рідше проявляли активність в підтриманні соціальних норм через страх привернути негативну увагу в свою адресу. Взаємодія з представниками чужої

групи посилювала ворожість і знижувала взаємність. Однак в результаті дослідження було виявлено, що після пережитих стресогенних умов частина людей демонструє не реакцію «бий або тікай», а навпаки – підвищену схильність до співпраці та пошуку соціальної підтримки. Така підтримка узгоджується з моделлю «схиляйся та дружи», яка передбачає, що в стресових ситуаціях деякі індивіди (особливо жінки) прагнуть зміцнювати соціальні зв'язки, щоб знизити відчуття загрози [45].

1.4. Роль емпатійних здібностей у регуляції поведінки та прийнятті рішень у складних ситуаціях.

У сучасному світі, де соціальні взаємодії набувають все більшої складності, емпатія стає важливим чинником, що вивчає ефективність комунікації та прийняття рішень. Вона дозволяє людині розуміти емоційний стан інших, що є необхідним для адекватної регуляції власної поведінки та прийняття рішення морально обґрунтованих рішень у складних ситуаціях.

Хоча всі розглянуті дослідження були спрямовані на вивчення зв'язку між емпатією та прийняттям рішень в стресових умовах, отримані результати не є однозначними. У частині робіт високий рівень емпатії здатний ефективніше впливати на вирішення конфліктів, проявляти дружелюбність та альтруїзм у взаємодії з іншими людьми, уникати агресії та проявляють гнучкість у поведінці, що сприяє гармонійним міжособистісним відносинам. У кризових ситуаціях емпатія дозволяє людині зрозуміти емоційний стан інших, що є необхідним для надання адекватної допомоги та підтримки. Вона сприяє зниженню рівня агресії, що є важливим для ефективного вирішення конфліктів емпатія впливає на моральний вибір, оскільки дозволяє людині оцінити наслідки своїх дій для інших, сприяє сприйняттю рішень, що відповідають етичним нормам та цінностям. Вона сприяє кращому розумінню емоцій інших, що є необхідним для ефективної комунікації та морального вибору. Розвиток емпатії сприяє особистісному зростанню та покращенню міжособистісних відносин.

Автори підкреслюють, що емоції та раціональне мислення не працюють, як дві протилежні системи. Емоції не просто заважають або допомагають – вони впливають на оцінку ситуацій і вибір, змінюючи те, наскільки цінним здається той чи інший варіант. Цей вплив забезпечують різні ділянки мозку (наприклад, мигдалина, орбітофронтальна кора, інсула та стріатум), і їх роль залежить від того, які емоції задіяні та в якому контексті відбувається вибір. Тому щоб зрозуміти, як саме емоції впливають на прийняття рішень, потрібно вивчати не одну окрему «емоційну систему», а кілька взаємопов'язаних нейронних механізмів, які працюють разом у конкретних ситуаціях [38].

Однак варто зазначити, що результати є не однозначними. Окремі дослідження показують, що стресогенні умови можуть зменшувати емпатичні реакції, особливо у складних соціальних ситуаціях, де потрібен свідомий емоційний контроль. У старесових ситуаціях автоматичні емоційні реакції зазвичай посилюються, тоді як здатність до свідомого контролю над поведінкою слабшає. Дослідження показують, що стресогенні умови по-різному впливають на різні складові емпатії: вони можуть підсилювати швидку, інстинктивну реакцію співпереживання, але водночас послаблювати здатність до обдуманого та регульованого розуміння іншого. Тому вплив стресогенних умов на соціальну поведінку залежить від ситуації, тобто якщо потрібно просто миттєво допомогти, це може підсилити просоціальну реакцію. Але, коли ситуація потребує складного аналізу почуттів і намірів іншої людини, емпатія під впливом стресогенних умов може погіршуватися [49].

В ході проведення одного із дослідження, було висловлено припущення, що в результаті пережитого стресу у чоловіків посилювалася емоційна емпатія – тобто їхня здатність співпереживати почуттям інших. При цьому когнітивна емпатія (уміння зрозуміти думки або наміри іншої людини) не змінилася. Інакше кажучи, стресогенні умови підвищували емоційну чутливість, але не покращували і не погіршували розуміння соціальної ситуації. Дослідники пов'язують цей факт із підвищенням рівня кортизолу, який активізує автоматичні емоційні реакції. Таким чином, нетривалі або короткочасні стресогенні умови можуть зробити людину більш

співпереживальною, але без покращення здатності раціонального оцінювати стан іншого [51]. В іншому дослідженні, де постравматичний стесовий розлад розглядався як значущий фактор, що впливає на рівень емпатії було виявлено, що у людей з ПТСР спостерігається зниження як емоційної, так і когнітивної емпатії, що зумовлено змінами в нейронних механізмах емоційної регуляції та соціального пізнання [37].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I.

У науковій літературі емпатія розглядається як складна психологічна здатність, що передбачає усвідомлення, розуміння й співпереживання емоційному стану іншої людини. Вона є фундаментальною передумовою ефективної міжособистісної взаємодії, розвитку моральної свідомості та здатності до альтруїзму.

Процес прийняття рішень особистістю є когнітивно-емоційним механізмом, який охоплює етапи оцінки ситуації, формування альтернатив, прогнозування наслідків та вибір найбільш прийняттого варіанту дій. Прийняття рішень не є ізольованим актом, це залежить від індивідуальних характеристик особистості, рівня емоційного інтелекту, а також зовнішніх обставин, зокрема стресогенних умов.

Стрес, відповідно до концепції Г. Сельє та Р. Лазарус, є не лише фізіологічною, але й психоемоційною реакцією організму на фактор, що порушують внутрішню рівновагу. У контексті прийняття рішень та емпатійної взаємодії стрес може відігравати як стимулюючу, так і деструктивну роль. Помірний рівень емоційної напруги активізує ресурси особистості, сприяє мобілізації уваги та зосередженості, однак невиключено, що її надмірний рівень призводить до емоційного виснаження, зниження когнітивної гнучкості, погіршення соціального сприйняття та емпатичних проявів.

Таким чином аналіз результатів теоретичного матеріалу дозволяє дати узагальнене визначення поняттям «емпатія», «прийняття рішень особистістю» та «стресогенні умови». Узагальнюючи ці процеси та їх взаємодію можна сказати, що вони тісно пов'язані та впливають між собою, емпатія як здатність до розуміння емоційного стану інших може як сприяти прийняттю більш зважених, гуманних рішень, так і підвищувати рівень стресу в умовах емоційного напруження. У свою чергу стресогенні умови можуть знижувати здатність до емпатії та впливати на якість і раціональність особистісного вибору, що вказує на необхідність формування емоційної стійкості та навичок саморегуляції у процесі прийняття рішень.

Перевантаження емоційною інформацією без навичок саморегуляції у процесі прийняття рішень може призводити до підвищення рівня стресу, що у свою чергу негативно впливає на здатність особистості приймати зважені рішення. Врахування цих взаємозв'язків є необхідною умовою розробки програм психологічної підтримки, навчання емоційній компетентності та профілактики професійного вигорання.

РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМПАТІЇ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

2.1. Мета, завдання дослідження

Мета: дослідити роль емпатії як психологічного чинника, що впливає на особливості процесу прийняття рішень особистістю в стресогенних умовах, а також емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем емпатії та ефективністю прийняття рішень ситуаціях емоційної напруги.

Дослідження ролі емпатії під час прийняття рішень в стресогенних умовах передбачає аналіз впливу емпатії на когнітивні процеси, емоційний стан та поведінкові реакції людини в стресових ситуаціях. Принципи такого дослідження включають використання методів для вимірювання рівня емпатії та стресової реакції, аналіз зв'язку між емпатією та об'єктивними показниками прийняття рішень (наприклад, швидкість, точність, послідовність) та вивчення ролі емпатії в контексті соціальної взаємодії в умовах тиску.

Слід чітко визначити, як саме будуть вимірюватися емпатія, прийняття рішення та обрані стратегії для подолання результатів стресогенних умов (через опитувальники). Важливим в дослідженні є можливість правильно оцінити, наскільки емпатія впливає на якість прийнятих рішень:

- чи є емпатичні люди більш або менш схильними до прийняття рішень, які враховують інтереси інших?
- чи впливають стресогенні умови на здатність людини проявляти емпатію, як це змінює процес прийняття рішень?

Важливим є дослідження в частині, як емпатія впливає на прийняття рішення на одинці. Цей підхід дозволяє зрозуміти, як емпатія може бути як захисним механізмом (дозволяючи приймати більш етичні рішення), так і фактором, що знижує ефективність (через емоційне перевантаження), залежно від стресогенних умов.

Завдання:

1. Розробити програму емпіричного дослідження рівня емпатії та особливостей прийняття рішень в стресових ситуаціях.
2. Провести емпіричне дослідження та проаналізувати його результати.
3. Сформулювати практичні рекомендації щодо розвитку емпатії, як ресурсу для ефективного прийняття рішень в стресогенних умовах.

Гіпотеза – високий рівень емпатичних здібностей у особистості сприяє більш обдуманому та виваженому прийняттю рішень у стресових умовах.

2.2. Організація емпіричного дослідження та характеристика вибірки.

Вибіркова сукупність була представлена в кількості досліджуваних – 50 осіб, з рівним гендерним розподілом 25 осіб жіночої статі та 25 осіб чоловічої статі.

Вік досліджуваних від 25 до 55 років. Середній вік досліджуваних 41,6 років.

Досліджувані постійно проживали та продовжують проживати в межах однієї адміністративно-територіальної одиниці, на території якої велися активні бойові дії та яка й досі зазнає постійних пострілів, ракетних і дронівих (шахедних) атак.

Проведення дослідження було забезпечене завдяки бланковому роздатковому матеріалу, який містив необхідний набір психодіагностичних методик. Опитувальники були надані респондентам у друкованому вигляді та заповнювалися ними власноруч, відповідно до інструкції, без зовнішнього впливу дослідника.

2.3 Методи дослідження

Для дослідження емпатії використовується методика «Шкала емоційного відгуку». Опитувальник був розроблений Альбертом Мегребяном (Albert Mehrabian) і модифікований Н. Епштейном. [10] З точки зору А. Мегребяна, емоційна емпатія – це здатність співчувати іншій людині, відчувати те, що відчуває інший, переживати ті ж емоційні стани, ідентифікувати себе з ним. Як показали дослідження, емоційна емпатія пов'язана із загальним станом здоров'я людини, його соціальною адаптованістю і відображає рівень розвитку навичок взаємодії з людьми.

Опитувальник містить 25 тверджень закритого типу (прямих і зворотних), які респонденти оцінювали за шкалою від «повністю згоден» до «повністю не згоден» орієнтуючись на свою звичну поведінку. Обробка результатів здійснюється за ключем: кожна відповідь оцінюється від 1 до 4 балів, після чого підраховується сумарний показник. Рівень емпатії визначається шляхом переведення «сирих» балів у стандартизовані оцінки за шкалою стенів.

Для дослідження емпатії також використовується методика «Діагностика рівня емпатичних здібностей» Бойко В. В., яка призначена для оцінки вміння співпереживати та розуміти почуття іншого [1]. Опитувальник складається з 36 тверджень, які відображають різні аспекти емпатичної взаємодії. Респонденту пропонується визначити наскільки кожне твердження відповідає його поведінці. Відповіді мають дихотомічний характер («так» / «ні»), що спрощує процес заповнення та подальшого аналізу. Підрахунок результатів відображає вираженість окремих компонентів (каналів) емпатії. Їх аналіз дозволяє побачити, який аспект емпатії є провідним або недостатньо розвиненим.

Раціональний канал характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на сутність будь-якої людини.

Емоційний канал емпатії характеризує вміння співпереживати, бути співучасником.

Інтуїтивний канал емпатії свідчить про здатність респондента бачити і передбачати поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації.

Установки особистості, рівень якого вказує необхідність уникнення особистих контактів.

Проникна здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна властивість людини, що дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності.

Ідентифікація – ще одна неодмінна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, поставити себе на місце партнера. В основу ідентифікації покладена легкість, рухливість і гнучкість емоції, здатність до наслідування. Разом з тим шкальні показники мають допоміжне значення. Основним

вважається сумарний показник, який обчислюється шляхом підсумовування балів усіх шести шкал, що вказує на рівень емпатії (дуже високий, середній, низький, дуже низький).

Методика «Діагностика копінг-стратегій» М. Лазаруса [7]. Як ефективний психологічний інструмент для дослідження того, як особистість справляється зі стресом, долає труднощі у різних сферах психічної діяльності, тобто які стратегії подолання (копінгу) вона використовує. Досліджуваному пропонуються твердження, що описують різні моделі реагування на труднощі. За результатами відповідей підраховується вираженість окремих копінг-стратегій.

Конфронтація – готовність змінити ситуацію.

Самоконтроль – вміння регулювати свої почуття в дії.

Пошук соціальної підтримки – залучення інших, звернення за допомогою, порадою, емоційною підтримкою.

Прийняття відповідальності – залучення себе до вирішення проблем.

Втеча-уникнення – поведінкове зусилля спрямоване до втечі та уникненні як від участі у вирішенні проблеми так і від своїх проблем.

Позитивна переоцінка – включає пошук зростання і сенсу в складній ситуації.

Опитувальник «Мельнбурський» на прийняття рішень дозволяє оцінити, як особистість реагує на стрес при прийнятті рішень [9]. Може бути використаний для виявлення зв'язку між стилем прийняття рішень та рівнем емпатії. Опитувальник дозволяє виявити індивідуальні стилі домінуючого стилю прийняття рішень та виявлення стратегій, який сприяють чи перешкоджають ефективному вибору, а також рівень та стійкості особистості у ситуаціях невизначеності.

Пильність – здатність свідомо аналізувати ситуацію, зважувати альтернативи, логічно обґрунтовувати вибір.

Уникнення – схильність ухилятися від прийняття рішень, переносити вибір на інших або на «потім».

Прокрастинація – рішень нестійкі, часто змінюються, можливі помилки.

Надпильність – невпевненість у виборі, внутрішнє напруження, повторне повернення до тих самих варіантів.

Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Філіон (Lemyr-Tessier-Fillion) призначення для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу [8]. Мета методики є вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках.

Опитувальник пропонує ряд тверджень, які найбільш точно характеризують ваші переживання, які необхідно оцінити від 1 до 8, де кожне значення відповідає частоті переживань. Сумарна кількість балів вказує на рівень стресу.

Для дослідження ціннісних орієнтацій особистості, який має значення й у контексті вивчення прийняття рішень, зокрема в умовах стресу використовуємо методику «Діагностика індивідуальних цінностей» Шалома Шварца (адаптація О. Тихомадрицької, Є Дубовської) [16]. Дана методика визначає 10 різних мотиваційних типів, утворених певними цінностями, кожному з яких відповідає деяка мотиваційна мета. Ці типи задають загальну спрямованість життєдіяльності людини, а також орієнтують її конкретні дії. Досліджуваному пропонується твердження, оцінювання яких визначають вибір, поведінкову стратегію і спосіб взаємодії особистості з соціальним середовищем та соціальні пріоритети особистості під час прийняття рішень. За результатами відповідей підраховується вираженість окремих шкал.

Саморегуляція – незалежність у судженнях і поведінці.

Стимулювання – новизна, різноманітність та ризик.

Гедонізм – дії спрямовані на отримання задоволення і насолоду.

Досягнення – прагнення до результату, визнання, самореалізації, успіх та компетентність.

Влада – потреба в домінуванні та престижі.

Безпека – орієнтація на стабільність, порядок та захищеність.

Конформність – пристосування до соціальних норм, уникнення конфліктів та покарань.

Універсалізм – орієнтація на гуманістичні установки, толерантність та соціальну рівність.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ II

У другому розділі було визначено головну мету та як саме організоване дослідження. Сформульовані чіткі цілі та завдання, умови проведення дослідження, які забезпечили проведення дослідницької роботи з учасниками. Окремо було подано характеристику вибірки, що дозволяє зрозуміти, з якими саме людьми проводилося дослідження.

Для збору даних були використані стандартизовані психологічні опитувальники, обрані для того щоб комплексно оцінити:

- рівень емпатії;
- особливості прийняття рішень у ситуаціях напруги;
- індивідуальні способи подолання стресу;
- людські життєві цінності.

Застосування методик: «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Епштейн, «Діагностика копінг-стратегій» М. Лазаруса, опитувальник «Мельнбурський» на прийняття рішень, «Діагностика рівня емпатичних здібностей» Бойко В. В., шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Філліон та «Діагностика індивідуальних цінностей» Шалома Шварца дозволяють дослідити поведінку людини не лише з емоційного, а й з когнітивного та мотиваційного боку.

Отже у цьому розділі були створені всі необхідні умови для проведення якісного емпіричного дослідження. Подальший аналіз отриманих результатів та їх інтерпретація будуть представлені в наступному розділі.

РОЗДІЛ III. ПРОЦЕДУРА ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Методи дослідження та демографічні показники вибірки

В основі поточної роботи лежить гіпотеза: високий рівень емпатії допомагає особистості приймати більш виважені та обдумані рішення в стресових умовах. Для перевірки цієї гіпотези було використаний комплексний набір психодіагностичних методик:

- «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Епштейн;
- «Діагностика рівня емпатичних здібностей» Бойко В. В.;
- «Діагностика копінг-стратегій» М. Лазаруса;
- опитувальник «Мельнбурський» на прийняття рішень;
- шкала рівня стресових відчуттів PSM-25 Лемура-Тесье-Філіон;
- «Діагностика індивідуальних цінностей» Шалома Шварца.

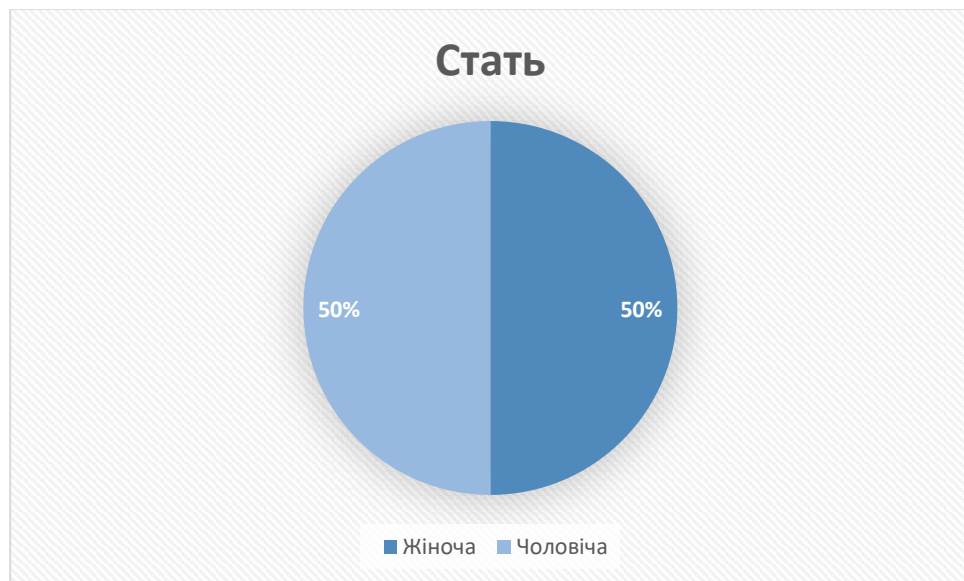
Для обробки отриманих даних та пошуку зв'язків між цими показниками ми застосували методи математичної статистики, зокрема:

- кореляційний аналіз;
- порівняльний аналіз;
- кластерний аналіз (методом k-середніх);
- лінійний регресійний аналіз.

На основі проведеного дослідження отримано наступні описові статистики за досліджуваними шкалами.

Стать респондентів

Рисунок 1.



Демографічні характеристики вибірки. У дослідженні взяла участь вибірка, що характеризується рівномірним гендерним розподілом: 50% склали жінки та 50% - чоловіки.

Сімейний статус

Рисунок 2



Аналіз сімейного стану показав що переважна більшість опитаних (76%) перебувають у шлюбі, тоді як 24% респондентів зазначили, що є неодруженими або незаміжніми.

Шкала емоційного відгуку

Рисунок 3



Розподіл рівнів за шкалою емоційного відгуку виявився наступним: середній рівень емоційного відгуку продемонструвала переважна більшість респондентів (64%). Низький рівень був діагностований у 20% опитаних. Високий рівень показали 16% учасників дослідження. Це вказує на те, що для більшості вибірки характерна помірна здатність до емпатії та розуміння емоцій оточуючих.

Шкала психологічного стресу

Рисунок 4.



Аналіз рівня психологічного стресу в умовах воєнного стану дала такі результати: низький рівень стресу виявлено у 38% опитаних. Високий рівень стресу діагностовано 6% учасників.

Інтерпретація та контекст: отримані дані щодо психологічного стресу є особливо значущими, враховуючи екстримальні умови, яких перебувають респонденти. Хоча більша половина вибірки (56%) демонструють низький рівень стресу, що може свідчити про активність механізмів психологічної адаптації та резильєнтності, важливо звернути увагу на ту частину вибірки (сумарно 44%), яка переживає середній (38%) та високий (6%) рівні стресу. Необхідно підкреслити, що фактор війни виступає потужним та хронічним стресом, який чинить глибокий вплив на психологічний стан населення. Наявність, майже половини вибірки, що відчуває помітне психологічне навантаження, підкреслює гостроту проблеми та актуальність подальших досліджень у цій галузі, а також потребу в розробці програм психологічної підтримки.

Описова статистика осіб, що знаходяться під стресовими умовами війни.

Таблиця 1.

Змінна	N	Мінімум балів	Максимум балів	Середнє значення	Стандарт на Похибка (SE)	Стандарт не відхилення (SD)
Вік	50	25	55	41,66	1,19	8,44094
Раціональний канал	50	0	5	2,68	0,19	1,39152
Емоційний канал	50	0	6	2,98	0,22	1,55826
Інтуїтивний канал	50	0	6	2,52	0,23	1,6932
Установки	50	1	6	3,16	0,18	1,29929
Проникливість	50	0	5	2,54	0,19	1,38814
Ідентифікація	50	0	5	2,42	0,19	1,37158
Сумарна кількість балів (рівень емпатії)	50	8	25	16,2	0,57	4,0708
Саморегуляція	50	3,3	7	5,002	0,12	0,8975
Стимулювання	50	2,4	8,7	4,656	0,14	1,04299
Гедонізм	50	2,5	6,7	4,498	0,13	0,98468
Досягнення	50	4	7	5,382	0,12	0,85349
Влада	50	0,4	6,6	3,316	0,18	1,28989
Безпека	50	1,8	7	5,354	0,14	1,04671
Конформність	50	2,7	8	4,67	0,13	0,98587
Традиції	50	1,1	7	4,656	0,17	1,24214
Прихильність	50	3	8,6	4,976	0,13	0,98531
Самоорієнтація	50	1,8	7	5,226	0,16	1,16002
Конфронтація	50	0,5	2,6	1,516	0,07	0,51363

Дистанціювання	50	0,6	2,8	1,574	0,06	0,47243
Самоконтроль	50	0,7	3,7	1,714	0,07	0,53453
Пошук соціальної підтримки	50	0,6	2,6	1,764	0,07	0,51893
Прийняття відповідальності	50	0,7	3	1,96	0,09	0,65027
Втеча-уникнення	50	0,6	3,5	1,664	0,07	0,50538
Планування рішення проблеми	50	1,2	3,6	2,146	0,07	0,56251
Позитивна переоцінка	50	0,6	6	1,922	0,10	0,74046
Пильність	50	8	18	15,38	0,2	1,75999
Уникнення	50	8	18	12,34	0,34	2,47114
Прокрастинація	50	5	15	10,04	0,36	2,55519
Надпильність	50	6	14	10,08	0,29	2,08826
Емоційний відгук	50	46	88	68,84	1,43	10,1567
PSM-25	50	29	175	94,16	4,44	31,4509

Показники таблиці 1 згруповані за використаними методиками:

1. «Діагностика емпатичних здібностей» Бойко В. В. включає шкали «Рациональний канал», «Емоційний канал», «Інтуїтивний канал», «Установки», «Проникність», «Ідентифікація» та «Сумарна кількість балів (рівень емпатії)».

2. Діагностика індивідуальних цінностей (Ш. Шварца) («Саморегуляція», «Стимулювання», «Гедонізм», «Досягнення», «Влада», «Безпека», «Конформність», «Традиції», «Прихильність», та «Саморегуляція»).

3. Діагностика копінг-стратегій (М. Лазарус) представлена 8 стратегіями («Конфронтація», «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Втеча-уникнення», «Планування рішення проблем» та «Позитивна переоцінка»).

4. Мельбурнський опитувальник прийняття рішень вимірює 4 стилі поведінки («Пильність», «Уникнення», «Прократинація», «Надпильність»)

5. Демографічний показник «вік».

Демографічна структура вибірки характеризується гендерною збалансованістю з рівним представництвом жінок та чоловіків по 50 відсотків, що забезпечує валідність результатів щодо обох статей. Середній вік респондентів становить 41,66 ($SE=1,19$; $SD = 8,44$), що вказує на залучення до дослідження осіб зрілого віку, які перебувають у найбільш продуктивному життєвому періоді та несуть значну соціальну відповідальність.

Аналіз сімейного статусу показав, що переважна більшість опитаних перебувають у шлюбі, що може впливати на доступність соціальної підтримки та специфіку копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Аналіз рівня емпатичних здібностей за методикою Бойка виявив помірні показники за всіма каналами емпатії. Раціональний канал має середнє значення 2,68 бали ($SE = 0,20$; $SD = 1,39$), емоційний канал 2,98 бали ($SE = 0,22$; $SD = 1,56$), інтуїтивний канал 2,52 бали ($SE = 0,24$; $SD = 1,69$), що вказує на відповідно однорідний розвиток різних компонентів емпатії у досліджуваній вибірці. Установки що емпатії демонструють дещо вищі показники з середнім значенням 3,16 бали ($SE = 0,18$; $SD = 1,30$), що свідчить про загальну позитивну налаштованість респондентів на емпатійну взаємодію. Проникність та ідентифікація мають близькі значення 2,54 бали ($SE = 0,20$; $SD = 1,39$) та 2,42 бали ($SE = 0,19$; $SD = 1,37$) відповідно, що вказує на помірну здатність до інтуїтивного розуміння емоційного стану інших та ідентифікації з ними. Загальний рівень емпатії становить 16,2 балів ($SE = 0,58$; $SD = 4,07$), що класифікується як середній рівень емпатичних здібностей.

Розподілі респондентів за «Шкалою емоційного відгуку» Мегребяна показав, що 64% демонструють середній рівень, 20% низький рівень та лише 16% високий рівень емоційного відгуку. Середнє значення емоційного відгуку становить 68,8 балів ($SE = 1,44$; $SD = 10,16$), що підтверджує переважання помірної емоційної чутливості у більшості вибірки. Це може відображати адаптивну емоційну

регуляцію в умовах хронічного стресу, коли надмірна емоційна реактивність могла б призвести до емоційного виснаження.

Аналіз психологічного стресу за шкалою PSM-25 виявив неоднорідність вибірки за рівнем стресового навантаження. Низький рівень стресу зафіксовано у 56% респондентів, середній рівень стресу у 38% та високий рівень стресу лише у 6% учасників. Середнє значення PSM-25 становить 94,16 бали ($SE = 4,45$; $SD = 31,45$), що вказує на значну варіативність індивідуальних реакцій на воєнний стрес. Той факт, що більше половини вибірки демонструють низький рівень стресу, може свідчити про активацію механізмів психологічної адаптації та резильєнтності. Водночас 44% респондентів переживають помірне психологічне навантаження, що підкреслює актуальність проблеми та необхідність психологічної підтримки.

Аналіз ціннісних орієнтацій за методикою Шварца показав, що найбільш виражені цінності у досліджуваній вибірці це досягнення із середнім значенням 5,38 балів ($SE = 0,12$; $SD = 0,85$), безпека 5,35 балів ($SE = 0,15$; $SD = 1,05$) та самоорієнтація 5,23 балів ($SE = 0,16$; $SD = 1,16$). В умовах реалій сучасного життя, такі показники є закономірними, оскільки в умовах воєнного стресу безпека набуває першорядного значення, а орієнтація на досягнення та самостійність сприяє активному подоланню труднощів. Саморегуляція також демонструє високі показники 5,00 балів ($SE = 0,13$; $SD = 0,90$), що вказує на прагнення респондентів до автономності та контролю над власним життям. Прихильність має значення 4,98 балів ($SE = 0,14$; $SD = 0,99$), конформність 4,67 балів ($SE = 0,14$; $SD = 0,99$) та традиції 4,66 балів ($SE = 0,18$; $SD = 1,24$), що свідчить про збереження соціальних зв'язків та культурних норм, навіть у кризових ситуаціях. Стимулювання 4,66 балів ($SE = 0,15$; $SD = 1,04$) та гедонізм 4,50 балів ($SE = 0,14$; $SD = 0,98$) мають помірне значення. Найнижчі показники зафіксовані за цінністю влади – 3,32 бали ($SE = 0,18$; $SD = 1,29$), що може відображати зміщення пріоритетів у бік виживання та збереження, а не домінування.

Серед копінг-стратегій за методикою Лазаруса найбільш виражена стратегія планування рішення проблеми із середнім значенням 2,15 балів ($SE = 0,08$; $SD = 0,56$), що є найбільш конструктивним та проблемно-орієнтовним копінгом.

Прийняття відповідальності має значення 1,96 балів ($SE = 0,09$; $SD = 0,65$), що свідчить про готовність респондентів визнавати свою роль у ситуаціях та активно їх вирішувати. Позитивна переоцінка 1,92 бали ($SE = 0,10$; $SD = 0,74$) та пошук соціальної підтримки 1,76 балів ($SE = 0,07$; $SD = 0,52$) також демонструють помірну вираженість. Самоконтроль має значення 1,71 бал ($SE = 0,08$; $SD = 0,53$), уникнення 1,66 бал ($SE = 0,07$; $SD = 0,51$), дистанціювання 1,57 балів ($SE = 0,07$; $SD = 0,47$). Найменш використовуваною виявилася дезадаптивна стратегія конфронтація 1,52 ($SE = 0,07$; $SD = 0,51$), що вказує на загальну тенденцію до конструювання подолання стресу у досліджуваній вибірці.

Аналіз стилів прийняття рішень за Мельбурнським опитувальником показав домінування пильності як найбільш адаптивного стилю із середнім значеннями 15,38 балів ($SE = 0,25$; $SD = 1,76$). Уникнення має значення 12,34 балів ($SE = 0,35$; $SD = 2,47$), що вказує на помірну схильність до відкладень рішень. Прокрастинація та надпильність демонструють близькі значення 10,04 балів ($SE = 0,36$; $SD = 2,56$) та 10,08 балів ($SE = 0,30$; $SD = 2,09$) відповідно, що свідчить наявності у частини вибірки як тенденції до відкладень рішень, так і надмірної тривожності при їх прийнятті. Високі показники пильності в поєднанні з помірними показниками дезадаптивних стилів вказують на загальну орієнтацію вибірки на виважене та обдумане прийняття рішень навіть в умовах хронічного стресу. Стандартні відхилення показників вказують на індивідуальну варіативність у межах вибірки. Найбільша варіативність спостерігається за показниками психологічного стресу PSM-25 ($SD = 31,45$), емоційного відгуку ($SD = 10,16$) та стилів прийняття рішень уникнення ($SD = 2,47$) та прокрастинації ($SD = 2,56$). Це підтверджує гетерогенність вибірки та наявність різних адаптивних стратегій у відповідь на воєнний стрес. Відносно низькі стандартні відхилення за показниками копінг-стратегій, які коливаються від 0,47 до 0,74 вказують на більшу однорідність у виборі способів подолання стресу, що може бути обумовлено спільним контекстом війни.

3.2 Аналіз результатів дослідження в контексті гіпотези та теоретичних положень

Кореляційний аналіз зв'язку емпатичних здібностей та копінг стратегій.

Таблиця 2.

Емпатичні здібності	Прийняття рішень	r	p
Раціональний канал	Дистанціювання	-,325*	0,02
Емоційний канал	Пошук соціальної підтримки	,296*	0,04
	Прийняття відповідальності	,315*	0,03
Проникна здатність	Уникнення	-,327*	0,02
Ідентифікація	Прокрастинація	-,366**	0,01
Сумарна кількість балів (рівень емпатії)	Пошук соціальної підтримки	,292*	0,04
	Позитивна переоцінка	,290*	0,04
Мегреб'ян (емоційний відгук)	Пильність	,283*	

Загалом, результати аналізу підтверджують висунуту гіпотезу, вказуючи на те, що різні компоненти емпатії пов'язані з вибором більш конструктивних копінг-стратегій [28] та більш адаптованих стилів прийняття рішень в умовах стресу [41]. Виявлено, що вищі рівні емпатії асоціюються з використанням просоціальних та проблемно-орієнтовних копінгів і навпаки, зі зниженням використання уникливих, дезадаптивних стратегій. Раціональний канал емпатії (здатність аналізувати та розуміти емоційний стан іншої людини) має значущий зворотний зв'язок зі шкалою «Дистанціювання» ($r = -0.325$; $p < 0.05$). Це означає, що особистості, схильні до раціонального осмислення емоцій, значно рідше вдаються до дезадаптивного копінгу «Дистанціювання», який полягає в знеціненні проблеми, цинізмі та емоційному відстороненні. Це підтверджує гіпотезу оскільки раціональна емпатія (як форма когнітивного «прийняття перспективи») перешкоджає імпульсивному відключенню від проблеми, сприяючи більш виваженішому аналізу [26, 27].

Емоційний канал (здатність співпереживати та емоційно відгукуватися) позитивно корелює зі стратегіями «Пошук соціальної підтримки» ($r = 0.296$; $p < 0.05$) та «Прийняття відповідальності» ($r = 0.315$; $p < 0.05$). особистості з розвиненим емоційним відгуком у стресі не «замикаються в собі», а схильні шукати допомогу та поради в оточуючих, що є конструктивною стратегією [25]. Більше того, вони готові визнавати свою роль у виникненні проблеми, що є необхідною умовою для подальшого її вирішення та прийняття обдуманого рішення. Про це свідчить той факт, що їхня емоційна реакція трансформується в «емпатину турботу», а не в «особистий дистрес», що і мотивує до проактивної відповідної позиції [29]. Загальний рівень емпатії (за методикою Бойко) також демонструє позитивні зв'язки з конструктивними копінгамі «Пошук соціальної підтримки» ($r = 0.292$; $p < 0.05$) та «Позитивна переоцінка» ($r = 0.290$; $p < 0.05$). Це свідчить, що емпатичні особистості загалом більш схильні використовувати стрес як досвід для особистісного зростання (позитивна переоцінка) та залучати соціальні ресурси, що сприяє більш зваженому та менш імпульсивному регуванню на стресогенні умови [29].

Найбільш прямим підтвердженням гіпотези є зв'язки між емпатійними здібностями та стилями прийняття рішень в умовах стресу. Проникна здатність (інтуїтивний компонент емпатії, здатність вгадувати стан іншого за мінімальною інформацією) має зворотній зв'язок зі стилем прийняття рішень «Уникнення» ($r = -0.327$; $p < 0.05$). тобто чим краще людина «відчуває» інших та ситуацію, тим менше вона схильна до дезадаптивної поведінки уникнення прийняття рішень, перекладання відповідальності на інших чи ігнорування проблеми [41]. Ідентифікація (вміння поставити себе на місце іншого) демонструє найсильніший у нашому дослідженні зворотній зв'язок за стилем «Прокрастинації» ($r = -0.366$; $p < 0.05$). Особистості здатні до глибокої ідентифікації, значно рідше відкладають прийняття важливих рішень «на потім», навіть перебуваючи у стресі. Ймовірно, здатність поглянути на ситуацію з різних боків (в тому числі з позиції інших учасників), що є суттю «прийняття перспективи» [26], мотивує їх до більш активного та своєчасного вирішення проблеми [41].

Ключовим для нашої гіпотези є зв'язок шкал «Емоційний відгук» (за А. Магребяном) та стилю «Пильність» ($r = 0.283$; $p < 0.05$). «Пильність» є найбільш конструктивним та адаптивним стилем прийняття рішень, який характеризується ретельним збором інформації, неупередженим аналізом альтернатив та прогнозуванням наслідків. Позитивна кореляція вказує на те, що емоційна чутливість безпосередньо сприяє тому, що в стресових умовах людина діє більш обдуманно та виважено [41], що повністю відповідає висунутій гіпотезі.

Регресійний аналіз впливу емпатичних здібностей на копінг стратегій.

Табличка 3.

Емоційні здібності	Прийняття рішень	Rsquare	p
Раціональний канал	Дистанціювання	0,119	0,014
Емоційний канал	Пошук соціальної підтримки	0,099	0,026
	Прийняття відповідальності	0,110	0,019
Проникна здатність	Уникнення	0,100	0,025
Ідентифікація	Прокрастинація	0,138	0,008
Рівень емпатії	Пошук соціальної підтримки	0,390	0,167
	Позитивна переоцінка	0,010	0,495
Емоційний відгук	Пильність	0,076	0,052

Результати регресійного аналізу показали, що «Раціональний канал» є статистично значущим предиктором «Дистанціювання». Модель загалом є значущою ($F(1, 48) = 6,489$, $p = 0,014$) і пояснює 11,9% варіації «Дистанціювання» (R -квадрат = 0,119). Аналіз коефіцієнтів підтверджує цей зв'язок (стандартизований $Beta = -0,345$, $t = -2,547$, $p = 0,014$), вказуючи на те, що розвиток «Раціонального каналу» пов'язаний із зниженням використання «Дистанціювання». Таким чином, емпірично встановлено, що компоненти когнітивної емпатії виступають значущим предикторами зниження частоти застосування стратегій уникнення. Виявлено статистично значущий інверсивний зв'язок між «Раціональним каналом» та копінг-стратегією «Дистанціювання» ($Beta = -0,345$, $p = 0,014$). Даний результат інтерпретується в контексті то, що «Дистанціювання» є формою когнітивного ескапізму, тоді як «Раціональний канал» актуалізує механізм децентрації – когнітивної здатності вийти за межі [26]. Таким чином, когнітивне опрацювання

стресора знижує його суб'єктивну загрозливість трансформуючи його задачу, що підлягає вирішенню. Також було проаналізовано вплив «Емоційного каналу на копінг-стратегію» «Пошук соціальної підтримки» результати регресійного аналізу показують, що ця модель є статистично значущою ($F(1, 48) = 5,271, p = 0,026$). Предиктор «Емоційний канал» пояснює 9,9% варіації «Пошуку соціальної підтримки» (R -квадрат = 0,099). Аналіз коефіцієнтів підтверджує значущий позитивний зв'язок (стандартизований $Beta = 0,315, t = 2,296, p = 0,026$). Це вказує на те, що вищий розвиток «Емоційного каналу» пов'язаний із частішим використанням «Пошуку соціальної підтримки». Окрім того під час регресійного аналізу було встановлено, що «Емоційний канал» є значущим предиктором копінг-стратегій «Прийняття відповідальності». Модель є статистично значущою ($F(1, 48) = 5,926, p = 0,019$) та пояснює 11,0% варіації залежної змінної (R -квадрат = 0,110). Коефіцієнт $Beta$ (стандартизований $Beta = 0,332, t = 2,434, p = 0,019$) вказує на прямий зв'язок: вищий рівень «Емоційного каналу» пов'язаний із частішим використанням стратегії «Прийняття відповідальності». На відміну від когнітивних компонентів, афективна емпатія, репрезентована «Емоційним каналом», продемонструвала позитивну предиктивну валідність щодо конструктивних, проблемно-орієнтовних та просоціальних копінг-стратегій. Встановлено, що «Емоційний канал» (як здатність до емоційного резонансу та співпереживання) є значущим предиктором вибору «Пошуку соціальної підтримки» ($Beta = 0,315, p = 0,026$). Цей зв'язок є теоретично обґрунтованим, оскільки емоційна відкритість та здатність до афективного відгуку є необхідною передумовою для формування безпечної прив'язаності та довірливих соціальних зв'язків, які фасилітують поведінку пошуку допомоги. Високу теоретичну значущість має виявлений прямий зв'язок «Емоційного каналу» з копінгом «Прийняття відповідальності» ($Beta = 0,332, p = 0,019$). Даний результат дозволяє операціоналізувати дихотомію, запропоновану Н. Айзенбергом, яка розрізняє «особистий дистрес» (егоцентрична, аверсивна реакція, що веде до уникнення) та «емпатійну турботу» (іншо-орієнтовна мотивація до конструктивних дій) [29].

Отримані дані переконливо демонструють, що у досліджуваній вибірці афективна емпатія трансформується саме у «емпатійну турботу». Емоційний відгук не дезорганізовує поведінку, а, навпаки, виступає мотиваційним чинником для зайняття зрілої, проактивної позиції та прийняття відповідальності у вирішенні стресової ситуації [21].

Проведено аналіз впливу «Проникної здатності» на копінг-стратегію «Уникнення». Регресійна модель виявилася статистично значущою ($F(1, 48) = 5,339$, $p = 0,025$). Проникна здатність пояснює 10,0% варіації «Уникнення» (R -квадрат = 0,100). Аналіз коефіцієнтів (стандартизований $Beta = -0,316$, $t = -2,311$, $p = 0,025$) демонструє значущий зворотній зв'язок: вищий рівень «Проникної здатності» пов'язаний зі зниженням використання стратегії «Уникнення».

Аналіз впливу «Ідентифікації» на «Прокрастинацію» показав, що регресійна модель є статистично значущою ($F(1, 48) = 7,697$, $p = 0,008$). «Ідентифікація» пояснює 13,8% варіації «Прокрастинації» (R -квадрат = 0,138). Аналіз коефіцієнтів (стандартизований $Beta = -0,372$, $t = -2,774$, $p = 0,008$) підтверджує значущий зворотній зв'язок, демонструючи, що вищий рівень «Ідентифікації» пов'язаний зі зниженням рівня «Прокрастинації».

Проведений регресійний аналіз для вивчення впливу «Сумарної кількості балів (рівень емпатії)» на «Пошук соціальної підтримки» показав, що модель не є статистично значущою ($F(1, 48) = 1,971$, $p = 0,167$). Загальний рівень емпатії не виступив значущим предиктором ($p = 0,167$) і пояснив лише 3,9% варіації залежної змінної (R -квадрат = 0,039).

Регресійний аналіз впливу «Сумарної кількості балів (рівень емпатії)» на «Позитивну переоцінку» не виявив статистично значущої моделі ($F(1, 48) = 0,472$, $p = 0,495$). Загальний рівень емпатії не виявився значущим предиктором ($p = 0,495$) й пояснив лише 1% варіації (R -квадрат = 0,010).

Особливе методологічне значення має порівняння предиктної сили окремих компонентів емпатії із загальним інтегральним показником. Регресійний аналіз продемонстрував, що «Сумарна кількість балів (рівень емпатії)» не має статистично значущої прогностичної цінності ні щодо «Пошуку соціальної підтримки» ($p =$

0,167), ні щодо «Позитивної переоцінки» ($p = 0,495$). Цей факт є особливо показовим у порівнянні з тим, що окремий «Емоційний канал» був значущим предиктором «Пошуку соціальної підтримки» ($p = 0,026$). Даний результат є емпіричним доказом на користь багатовимірної моделі емпатії [26]. Він ілюструє, що використання усередненого, загального балу призводить до нівелювання специфічних ефектів, оскільки інтегральний показник механічно поєднує когнітивні та афективні компоненти, які, як було доведено вище, чинять різний, а подекуди й діаметрально протилежний, вплив на копінг-поведінку. Це підтверджує методологічну доцільність застосування інструментарію, що дозволяє диференційовано аналізувати окремі канали емпатії, ефекти яких «загальний бал» повністю нівелює [27]. Регресійний аналіз для вивчення впливу «Емоційного відгуку» на «Пильність» показав, що модель не досягає стандартного рівня статистичної значущості ($F(1, 48) = 3,968, p = 0,052$). «Емоційний відгук» пояснює 7,6 варіації «Пильності» (R -квадрат $= 0,076$). Сам предиктор також знаходиться на межі статистичної значущості (стандартизований $Beta = 0,276, t = 1,992, p = 0,052$), вказуючи на тенденцію до позитивного зв'язку. На окрему увагу також заслуговує зв'язок на межі статистичної значущості ($p = 0,052$) між «Емоційним відгуком» (за Магребяном) та стилем прийняття рішень «Пильність». «Пильність» в «Мельнбурському опитувальнику» операціоналізується як найбільш адаптивний паттерн. Що характеризується реальним збором інформації, неупередженим аналізом альтернатив та їх наслідків. Отриманий результат вказує на виражену тенденцію: висока афективна реактивність («Емоційний відгук») у даній вибірці не корелює з дезадаптивною «Гіперпильністю» (панічним та хаотичним пошуком). Натомість, вона, ймовірно, виступає як мотиватор для більш ретельного та відповідального підходу до прийняття рішень. Суб'єктивна емоційна значущість проблеми, що переживається, актуалізує когнітивні ресурси для більш глибокого опрацювання інформації, що узгоджується з сучасними моделями взаємодії афекту та когніцій [41].

На основі k -середніх було проведено кластиризацію досліджуваної вибірки за показниками емоційних здібностей, що включали раціональний канал емпатії, емоційний канал емпатії, інтуїтивний канал емпатії та емоційний відгук за шкалою

А. Мегребяна. В результаті аналізу виокремлено два чітко диференційовані кластери:

- перший кластер (n=28) характеризується нижчими показниками емоційних здібностей;
- другий кластер (n=22) демонструє вищий розвиток емоційної сфери.

Така кластерна структура підтверджує наявність якісно відмінних груп у досліджуваній вибірці, що різняться за інтегральним рівнем емоційної компетентності та, відповідно, мають специфічні особливості прийняття рішень у стресових умовах війни. Висвітлення двох кластерів дозволяє не лише констатувати кількісні відмінності в емоційних здібностях між учасниками дослідження, але й дослідити, як ці відмінності системно пов'язані з іншими психологічними характеристиками, що є критичними для адаптації до воєнного часу.

Порівняльний аналіз тих, хто має високий та низький рівень емоційних здібностей.

Таблиця 6

	Безпека	Традиції	Прихильність	Пильність	Надпильність	PSM-25
Mann-Whitney	142,500	198,500	165,000	190,500	202,500	210,500
P	0,01	0,032	0,005	0,018	0,037	0,057

Порівняльний аналіз виявив статистично значущі відмінності між кластерами за ключовими показниками стилів прийняття рішень. Зокрема, потреба у такому соціальному пріоритеті, як «Безпека» при прийнятті рішень ($p=0,01$) у групи з вищими емоційними здібностями (другий кластер), що демонструє суттєво високозначущу різницю ніж група з нижчими емоційними здібностями (перший кластер). Це може говорити про те, що люди в групі з другого кластера (група 22) більш орієнтовані на стабільність, порядок, захищеність, передбачуваність, що позитивно впливає на прийняття більш виважених рішень з метою уникнення ризику.

Група 22 характеризується високим пріоритетом цінності «Прихильність», у контексті прийняття рішень, зокрема в умовах стресу, що проявляється у сильній орієнтації на добробут близького оточення, розвиненій емоційній емпатії та поведінці, спрямованій на підтримку міжособистісних зв'язків. Отримані відомості статистично значущі ($p=0,005$), що дозволяє стверджувати про якісний ціннісний профіль представників даної групи.

Група з вищими емоційними здібностями (група 22) демонструє суттєво вищий рівень «Пильності» при прийнятті рішень ($p=0,018$). Це свідчить про те, що розвинені емоційні здібності, які включають усвідомлення та управління емоціями, сприяють більш ретельному, систематичному та виваженому підходу до аналізу ситуації та вибору альтернатив. Даний висновок узгоджується з теоріями емоційного інтелекту, які стверджують, що емоції, при належному їх опрацюванні, не заважають, а спрямовують мислення, фасилітуючи раціональний аналіз та вирішення проблеми виключно з пильністю [31, 42]. «Пильність», як стиль прийняття рішень передбачає ретельний збір інформації, критичну оцінку можливих варіантів, прогнозування наслідків та зважене прийняття рішення, що є оптимальним підходом у складних життєвих обставинах воєнного часу. Дослідження незмінно підтверджують, що "пильність" є єдиним послідовно адаптивним стилем, який позитивно корелює з психічним здоров'ям та суб'єктивним благополуччям [22].

Емоційно компетентні особи, завдяки здатності точно розпізнавати та регулювати емоції, можуть краще контролювати імпульсивні реакції та уникати поспішних рішень, навіть перебуваючи під тиском стресу.

Група з нижчими емоційними здібностями (група 28) демонструє суттєво вищий рівень «Надпильності» при прийнятті рішень ($p=0,037$). Це свідчить про схильність до гіперчутливості до потенційних загроз, тривожного сканування середовища та можливого перевантаження когнітивних ресурсів у стресових умовах війни.

Натомість група з вищими емоційними здібностями (група 22) має статистично значущо нижчий рівень «Надпильності», що відображає кращу

емоційну регуляцію, меншу імпульсивність під тиском та здатність зберігати раціональний фокус та увагу без ризиків.

Особливо показовою є виявлена тенденція до відмінності між кластерами за показником PSM-25 ($p=0,057$), який вимірює рівень стресового навантаження. Хоча ця різниця не досягає традиційного рівня статистичної значущості ($p<0,05$), вона наближається до нього та має суттєве значення для розуміння психологічних наслідків розвинених емоційних здібностей в умовах війни. Вищі показники PSM-25 у другому кластері з розвиненими емоційними здібностями можуть свідчити про те, що емоційна чутливість є своєрідним «обопільним мечем» у контексті воєнного стресу [30]. З одного боку вона сприяє більш адаптивному прийняттю рішення та глибшому розумінні ситуації, але з іншого боку роблять людину більш вразливою до психотравмуючих впливів через інтенсивніше переживання, як власних емоцій, так і емоцій інших людей. Емоційно компетентні особи можуть глибше емпатувати зі стражданнями жертв війни, більш гостро реагувати на інформацію про воєнні події та мати підвищений рівень емоційного резонування з колективною травмою. Це збільшує їхню вразливість до розвитку посттравматичної стресової симптоматики, що в літературі описується як «вторинна травматизація» або «втома від співчуття» [23, 39]. Це узгоджується з уявленням про те, що емоційні здібності не є однозначно протективним фактором, а їхній вплив на психологічне благополуччя залежить від здатності до емоційної регуляції та наявності адекватних ресурсів для переробки інтенсивних емоційних перевантажень [32, 33].

3.3 Рекомендації щодо розвитку емпатійних здібностей під час прийняття рішень в стресогенних умовах.

Недостатньо сформований емоційний інтелект при низькому рівні емпатії та ризик емоційного вигорання лягли в основу запропонованих нами вправ, спрямованих на розвиток та регуляцію емпатійних здібностей та підвищення ефективності прийняття рішення в стресогенних умовах.

Вправи для розвитку когнітивної, поведінкової та афективної емпатії. При цьому важливо розділяти власні думки, поведінку та емоції від чужих, формування яких здійснюється в залежності від індивідуальних характеристик кожного та обставин в яких перебуває суб'єкт.

Вправа «Одного разу...».

Учаснику необхідно розповісти про реальну подію, яка трапилася 2-3 дні тому (наприклад, у черзі, на вулиці, в укритті та ін), свідком якої він був. Розповідь будується як логічний ланцюг: спочатку коротко описується ситуація та головні герої (без імен або з вигаданими іменами); далі формулюється гіпотеза про ДУМКИ кожного героя, яку потрібно підтвердити за допомогою фактів – проявлених учасниками події ПОЧУТТІВ та ЕМОЦІЙ (голос, міміка, тон), на підтвердження гіпотези наводяться ДІЇ (жести, рухи) суб'єктів події з наданням оцінки рівня щирості (від 0 до 10 балів) як індикатора, що допомагає наблизитися до реальних думок. Після розповіді (3 хв.) кожен учасник групи висловлює власну гіпотезу про думки героїв з опорою на факти оповідача, оповідач дає короткий зворотний зв'язок (Так/Ні/Частково).

Вправа розвиває когнітивну емпатію, тренуючи теорію розуму, критичне мислення та прогнозування поведінки в стресових умовах. Для людей з низьким рівнем емпатії допомагає розвивати раціональний канал емпатії. Мета розвитку когнітивної емпатії полягає у формуванні в учасників здатності точно розпізнавати ментальні стани інших осіб (думки, наміри, переконання) у стресогенних умовах воєнного часу, що сприяє зниженню когнітивних спотворень, покращенню міжособистісної взаємодії та підвищенню ефективності прийняття рішень

Вправа «Спробуй покажи, спробуй зрозумій»

Учасники діляться на групи від 2 до 5 осіб, в свою чергу групи визначають особу «оповідача». Особи «оповідачі» отримують короткий опис події, розповіді чи фактів викладені на аркушах паперу. Задача «оповідача», протягом встановленого часу, за допомогою міміки та емоцій переказати основний зміст отриманого завдання. Задача команди: кожен учасник по-черзі повинен найточніше 1-3 словами словесно описати продемонстроване «оповідачем».

Мета вправи: обмежені часові рамки створюють легкі стресогенні умови в яких особа «оповідач» повинен встигнути передати зміст, а в свою чергу учасники команди розвивають вміння швидко «зчитувати» емоційний стан оповідача через вираз обличчя, міміку, жести емоційний стан оповідача через вираз обличчя, міміку, жести, що допомагає розвинути афективну емпатію. Здатність інтерпретувати, що саме хотів сказати оповідач, подивитися на ситуацію очима оповідача, аналіз невербальних сигналів та вміння обирати найточніше слово для опису розвивають когнітивну емпатію. Тренується уважність до зчитування мікроемоцій та деталі поведінки, що допомагає сформувати загальну картину побаченого для прийняття рішень. Робота в умовах обмеженого часу вчить приймати швидкі рішення на основі неповної та нечіткої інформації та сигналів.

Вправа «Слухач»

Учасники діляться на групи по 2 осіб. Один з них спікер, інший слухач. Спікер розповідає коротку історію (вона може бути або весела, або сумна). Увесь час на фоні розповіді лунають різного походження звуки (від звуків природи, вуличного шуму до сигналу тривоги) або може бути музика, варіації якої можуть бути різні від спокійної до легкої тривожної для стимуляції стресу в шумовому середовищі, але бажано щоб музика постійно змінювалася, гучність повинна допустимою аби спікер зумів озвучити свою історію, а слухач її почути. Слухач не перебиває, не коментує, лише підтримує контакт очима та демонструє увагу. Задача слухача: відтворити змістовне відображення (Як я зрозумів/ла ти розповідаєш про...); відтворити емоційне відображення (Я чув(ла) в твоєму голосі(сум, радість, гнів, напругу, хвилювання)); підведення підсумків (отже головна думка в тому, що) Спікер корегує або підтверджує здогади слухача. Після цього учасники міняються ролями.

Мета вправи: навчити учасників відтворити змістовний, емоційний та смисловий аспекти повідомлення співрозмовника, що сприяє підвищенню когнітивної та афективної емпатії. Додаткове введення часових обмежень та створення перешкод у вигляді звукового фону моделює стресогенні умови та тренує здатність приймати рішення в ситуаціях невизначеності.

Вправа «Накопичення та генерація ресурсів».

Учасники стають/сідають в коло ведучий дає в руки першому учаснику будь-який предмет, якому надає тематичного сенсу, та отримавши який учаснику, необхідно описати власну асоціацію з цим предметом, та який учасник в подальшому повинен передати наступному учаснику по колу при цьому важливо додати до акту передачі якусь дію чи жест (це може бути посмішка або навіть обійми, у всякому випадку це повинен бути намір допомоги). Учасник, що отримав предмет у супроводі певного жесту чи дії від попередника, повинен описати власні асоціації з отриманим предметом, а також емоції, які він відчув коли йому було адресовано дію чи жест, і наскільки це було для нього важливим та який посил було закодовано в цьому жесті. Учасник, який виразив дії чи жест повинен пояснити чому саме цей акт і як він повинен допомогти учаснику приймаючому предмет.

Мета вправи: полягає у розвитку поведінкової, афективної та когнітивної емпатії через створення колективного ланцюжка підтримки в колі учасників. Ведучий ініціює процес передачею предмета з тематичним сенсом (наприклад «стабільність»), кожен учасник додає власну асоціацію з предметом, жест або дію з наміром допомогти, після чого отримувач описує асоціацію, емоції від жесту, його важливість та закодований посил, а передавач пояснює вибір дії та користь. Така взаємодія розвиває метафоричне мислення та розуміння наміру, що сприяє накопиченню ресурсів. Для людей з низьким рівнем емпатії така вправа тренує ініціативу допомоги, а для людей з високим рівнем емпатійних здібностей допомагає відчувати баланс без вигорання та ефективно прийняття рішень в стресогенних умовах воєнного часу.

Для людей з високим рівнем емпатійних здібностей дуже важливо не перевантажувати себе емоційно, вміти відділяти стан власних переживань від стану інших. В процесі прояву емпатичної взаємодії з метою уникнення травматичного стресу та емоційного вигорання важливо керуватися наступними принципами:

➤ Принцип «Власних емпатійних кордонів» полягає в вмінні відокремлювати емоції та допомагати, зберігаючи і поважаючи власні ресурси.

➤ Принцип «Впливай на все, що у твоїй владі» полягає в тому, що індивід здатен ефективно впливати виключно на внутрішні процеси (власні емоції, думки, поведінкові реакції та прийняття рішень), які перебувають під прямим контролем свідомості, тоді як зовнішні події розвиваються автономно.

➤ Принцип «Відпускання спогадів про невдачі» полягає в свідомому звільненні від негативних спогадів про минулі помилки та травматичні події шляхом аналізу їх функціональності станом на сьогодні та трансформування у конструктивний урок, після чого за допомогою технік візуалізація, запис/знищення відпустити неприємні спогади.

➤ Принцип «Ранжування проблеми» суть, якого в тому що суб'єкт ідентифікує власні емоційні реакції відносно реальної загрози в порівнянні з катастрофічними подіями при цьому правильно перерозподіляє власні ресурси в енергозбереження.

➤ Принцип «Оптимістично-песимістичного планування» полягає в системній підготовці до сценаріїв розвитку події шляхом прогнозування оптимального варіанту, проміжних альтернатив та найгіршого можливого наслідку з подальшим розробленням плану дій для кожного рівня.

➤ Принцип «Емоційної декомпресії» полягає в тому, що після виходу з-під стресогенних умов психіці потрібно надати час відновитися, це дає змогу повернути нервову систему до базового рівня.

➤ Принцип «Фільтрації інформації» полягає в свідомому контролі за обсягом, змістом та емоційним забарвленням, інформації, яку сприймає людина, особливо в умовах підвищеного стресу. Цей принцип передбачає вміння відділяти достовірні і корисні дані від надмірних, токсичних, емоційно заражених або маніпулятивних повідомлень, що можуть посилювати тривоги, страх чи дезорієнтацію.

➤ Принцип «Малих кроків» полягає у розподіленні складного завдання або емоційного напруженої ситуації на серію простих, коротких та виконуваних дій. У стресогенних умовах нервова система працює в режимі підвищеного навантаження: увага звужується, мислення фрагментується, а здатність до стратегічного

планування знижується. Саме тому великі завдання здаються непідйомними й викликають додаткову тривогу.

➤ Принцип «Тілесної усвідомленості» полягає у здатності помічати, розпізнавати та інтерпретувати сигнали власного тіла як важливе джерело інформації про психоемоційний стан. У стресогенних умовах тіло реагує раніше за свідомість – напругою м'язів, змінами дихання, серцебиттям, сухістю в роті, тремором чи відчуттям холоду. Усвідомлення цих реакцій дає можливість своєчасно виявити зростання напруги, тривоги чи перевантаження, не допускаючи їх накопичення.

➤ Принцип «Дозованої емпатії» полягає у свідомому регулюванні рівня емоційного залучення, особливо в умовах стресу або необхідності прийняття рішень. Суть цього принципу не максимальна емпатія, а оптимальна.

➤ Принцип «Емпатія без самопожертви». Зміст цього принципу полягає в тому, що допомога іншому не має відбуватися ціною власного здоров'я. Емпатуючий може бути підтримуючим і чуйним, не нехтуючи своїми межами відпочинком та ресурсами.

➤ Принцип «Емпатійного слухання» полягає в тому, що емпатія – це не поглинання емоцій, а уважне, фокусоване, нерозривне слухання зі щирим бажанням зрозуміти. Активне слухання допомагає підтримати людину без надмірного емоційного навантаження.

➤ Принцип «Конфіденційності». Суть цього принципу в тому, що людина, яка емоційно взаємодіє, має право залишати деякі частини свого внутрішнього світу недоступними іншим. Це зберігає емоційну безпеку і запобігає виснаженню.

➤ Принцип «Зміщення фокусу» полягає у свідомому перенаправленні уваги з негативних стимулів на нейтрально-позитивні елементи при цьому важливо усвідомити поточний фокус (що я маю зараз?), об'єктивно оцінити його користь (це допомагає мені чи виснажує?) та здійснити перефокусування.

➤ Принцип «Збагачення позитивом» полягає в свідомому наповненні життя позитивними емоціями, досвідом та ресурсами, щоб компенсувати енерговитрати, пов'язані з емпатією, співпереживанням і роботою з травматичним

матеріалом. Емпатія активує систему співпереживання, яка виснажує. Позитивні стимули активують систему винагороди (дофамін, окситоцин), відновлюючи баланс і запобігаючи вигоранню.

➤ Принцип «Стійкості через ритуал». Важливим є згадати вдалий момент дня, доповнити його приємним ритуалом прогулянкою, кавою, розмовою з дорогою людиною. По завершенню дня важливе фізичне чи символічне відмежування (помити руки, прийняти душ, змінити одяг). Також для відновлення важливо зміна активності/діяльності (хоббі, творчість, читання книг). Під час активної емпатичної взаємодії, коли ви підтримуєте інших, важливо помічати навіть найменші позитивні зрушення в їхній поведінці – це хоча б і маленький, але реальний крок до кращого, який допомагає зберігати емоційний баланс

➤ Принцип «Точкового реагування» передбачає реагування на проблему в момент, коли вона реально виникає, а не завчасно на всі можливі сценарії, бо це розсіює увагу та зміщує фокус з проблем, які потребують першочергового вирішення

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ III

Проведене дослідження підтвердило висунуту гіпотезу про те, що високий рівень емпатії сприяє прийняттю більш виважених та обдуманих рішень у стресових умовах воєнного часу. На основі комплексного психодіагностичного обстеження 50 респондентів, які перебувають в умовах воєнного стану, було встановлено статистично значущі зв'язки між компонентами емпатії та копінг-стратегіям, а також стилями прийняття рішень.

Кореляційний аналіз виявив, що «Раціональний канал» емпатії негативно корелює зі стратегією «Дистанціювання», що вказує на те, що здатність аналізувати та розуміти емоційний стан іншої людини перешкоджає використанню дезадаптивних механізмів емоційного відсторонення від проблем.

«Емоційний канал» емпатії продемонстрував позитивні зв'язки з конструктивними копінг-стратегіями, зокрема з «Пошуком соціальної підтримки» та «Прийняттям відповідальності», що свідчить про трансформацію емоційного відгуку в «емпатійну турботу», а не в «особистий дистрес».

Загальний рівень емпатії позитивно корелює з «Позитивною переоцінкою» та «Пошуком соціальної підтримки», підтверджуючи, що емпатійні особистості схильні використовувати стрес, як можливість для особистісного зростання.

Особливо значущими є виявлені зв'язки між емпатійними здібностями та стилями прийняття рішення в умовах стресу. «Проникна здатність» негативно корелює зі стилем «Уникнення», що демонструє, як інтуїтивне розуміння емоційного стану оточуючих зменшує схильність до перекладання відповідальності та ігнорування проблем. «Ідентифікація» виявила найсильніший зворотній зв'язок з «Прокрастинацією», вказуючи на те, що здатність поставити себе на місце іншого мотивує до своєчасного прийняття рішення навіть під тиском стресу.

«Емоційний відгук» позитивно корелює з пильністю, як найбільш адаптивним стилем прийняття рішень, що характеризується ретельним аналізом інформації та обдумання наслідків.

Регресійний аналіз підтвердив предиктивну роль окремих компонентів емпатії щодо копінг-стратегій та прийняття рішень. «Раціональний канал» виявився значущим предиктором зниження «Дистанціювання», пояснюючи 11,9% варіації цієї стратегії. «Емоційний канал» продемонстрував предиктивну валідність щодо «Пошуку соціальної підтримки» та «Прийняття відповідальності» пояснюючи відповідно 9,9% та 11,0% варіації цих стратегій.

«Проникна здатність» виявилася предиктором зниження «Уникнення», тоді як «Ідентифікація» найбільш суттєво прогнозує зниження «Прокрастинації», пояснюючи 13,8% її варіації.

Важливим методологічним висновком є встановлення факту, що інтегральний показник емпатії не має статистичної значущої прогностичної цінності, тоді як окремі компоненти демонструють специфічні ефекти. Це підтверджує багатовимірну модель емпатії та обґрунтовує необхідність диференційованого аналізу окремих каналів емпатії, оскільки загальний бал нівелює їх специфічний вплив на копінг-поведінку.

Кластерний аналіз методом k-середніх виокремив дві групи респондентів, які якісно відрізняються за рівнем емоційних здібностей.

Порівняльний аналіз показав, що група з вищими емоційними здібностями демонструє статистично значущий вищий рівень пильності при прийнятті рішень, що свідчить про більш ретельний, систематичний та виважений підхід до аналізу ситуації. Водночас показники за шкалою PSM-25 групи з вищим емоційними здібностями демонструють суттєво вищий рівень симптоми стресу, що дозволяє припустити, що висока емоційна чутливість (емпатія), попри переваги у прийнятті рішення, підвищує вразливість до травматичного стресу, особливо в умовах воєнного часу. Особи з високою емпатією можуть «вбирати» чужий біль, що може призвести до емоційного перевантаження та тривожного виснаження.

Отримані результати мають важливе практичне значення для розробки програм психологічної підтримки населення в умовах воєнного стану, зокрема, доцільним є цілеспрямований розвиток когнітивних компонентів, таких як «Раціональний канал» та здатність до «Ідентифікації», оскільки вони сприяють

зниженню використання дизадаптивних стратегій. Водночас необхідно врахувати підвищену вразливість емоційно чутливих осіб до стресу та забезпечити їх додатковими ресурсами для емоційної регуляції та переробки інтенсивних емоційних переживань.

Результати досліджень обґрунтовують доцільність тренінгів емпатії та емоційного інтелекту в програмах психологічної підготовки та підтримки осіб, які живуть та працюють в умовах хронічного стресу, оскільки розвинені емпатійні здібності сприяють формуванню більш адаптивних патернів копінг-поведінки та прийняття рішень.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно розкрити психологічну сутність емпатії та визначити її роль в процесі прийняття особистістю рішень в стресогенних умовах. У теоретичній частині роботи було обґрунтовано, що емпатія є комплексною особистою рисою, яка поєднує когнітивні, емоційний та поведінковий, компоненти та забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію.

Вона виконує регулятивну функцію в ситуаціях стресу, сприяючи усвідомленню емоцій як власних, так і чужих, а також формуванню більш адаптивних способів регулювання. Було доведено, що емпатія виступає важливим ресурсом психологічної стійкості, знижує рівень емоційної напруги й підтримує конструктивну активність у складних життєвих ситуаціях.

У другому емпіричному розділі встановлено, що високий рівень емпатії позитивно пов'язаний із використанням адаптивних копінг-стратегій – пошуком соціальної підтримки, прийняття відповідальності та позитивною переоцінкою, тоді як низький рівень емпатії асоціюється з дезадаптивними реакціями – дистанціюванням, уникненням та прокрастинацією.

Раціональний канал емпатії виявився предиктором зниження дистанціювання, емоційний – посилення пошуку соціальної підтримки, а ідентифікація – зниження прокрастинації. Отримані результати підтвердили, що емпатія впливає не лише на емоційну сферу, а й на когнітивні процеси прийняття рішень, сприяючи більш усвідомленому та виваженому вибору, навіть у складних умовах воєнного стресу.

Кластерний аналіз показав, що респонденти з високими емоційними здібностями мають більш пильний стиль прийняття рішень, але водночас схильні до вищого рівня психологічного стресу, що підтверджує двоїсту природу емпатії – як ресурсу адаптації та одночасно чинника емоційної вразливості.

Практична частина дослідження підтвердила доцільність розвитку емпатичних здібностей як інструменту підвищення стресостійкості та ефективності прийняття рішень. Запропоновано врахувати рівень емпатії при розробці програм психологічної підтримки населення в умовах воєнного стресу, зокрема шляхом

впровадження тренінгів розвитку емоційного інтелекту, емпатійного слухання та саморегуляції емоційних станів. Особливу увагу рекомендовано приділяти розвитку когнітивних компонентів емпатії, які сприяють зниженню дезадаптивних копінг-стратегій і допомагають підтримувати раціональність поведінки у стресових обставинах.

Отже результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження узгоджено підтверджують, що емпатія виступає важливим чинником ефективної адаптації особистості до стресогенних умов. Її розвиток є необхідною умовою формування зрілої, відповідальної та психологічно стійкої особистості, здатної приймати обґрунтовані рішення навіть у ситуаціях підвищеної емоційної напруги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В., Опитувальник «Діагностика рівня емпатійних здібностей». Режим доступу URL : https://vseosvita.ua/library/metodika-diaagnostika-rivna-empatijnih-zdibnostej-za-v-bojkom-3248.html?utm_source (дата звернення 15.06.2025 р.).
2. Вавринів О. С. Становлення поняття емпатії в психології / О. С. Вавринів // *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 1, № 2. С. 28–31.
3. Горбань Г.О. Прийняття рішення як психологічна проблема / Г.О. Горбань // *Теорія та практика соціальної психології*. 2010. Вип. 1. С. 49. Режим доступу: URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2010/12.pdf (дата звернення 15.06.2025 р.)
4. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : моногр. / Л. П. Журавльова. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 240 с.
5. Журавльова Л.П., Шпак М.М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту / Журавльова Л.П., Шпак М.М. // *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 2015. III № 25. Issue: 49. Режим доступу URL: https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/02/Zhuravlova-L.P.-Shpak-M.M.-Empathy-as-a-psychological-mechanism-of-the-development-of-interpersonal-emotional-intelligence.pdf?utm_source (дата звернення 30.10.2025 р.)
6. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. 5.5 Лукомська, О.В. Федан. К.: Педагогічна думка, 2016. 15-16 с.
7. Лазарус Л., Фолькман С., Опитувальник подолання стресу. Режим доступу URL : <https://vseosvita.ua/library/opytuvalnyk-kopinh-stratehii-r-lazarusa-946035.html> (дата звернення: 17.11.2025 р.).
8. Лемур Л., Тесьє Р., Філліон Ж., Шкала PSM-25 (Lemyr-Tessier-Fillion) Режим доступу URL : https://stud.com.ua/124953/psihologiya/shkala_psihologichnogo_stresu (дата звернення 15.06.2025)

9. Манн Л., Бернетт Ф., Радфорд М., Форд С., Мельбурський опитувальник прийняття рішення (Melbourne Decision Making Questionnaire, MDMQ) Режим доступу URL : https://www.eztests.xyz/tests/personality_mdmq/ (дата звернення 15.06.2025 р.)

10. Меграбяном А., Епштейном Н., Опитувальник «Шкала емоційного відгуку». Режим доступу URL : <https://vseosvita.ua/library/metodika-skala-emocijnogo-vidguku-za-a-megrabanom-i-n-epstejnom-347264.html>. (дата доступу: 17.11.2025 р.).

11. Морозова О. В. Психологічна допомога подружжю у критичних ситуаціях життя // Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції 22 – 23. лютого 2018 С. 267-268.
12. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Курс лекцій - Львів: Ліга-Прес, 2013. С. 32-41
13. Петровська І. Психологічні концепції процесу прийняття рішень. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 9. С. 196 - 201 Режим доступу URL : http://psyvisnyk.lnu.lviv.ua/archive/9_2021/27.pdf (дата звернення 15.06.2025 р.)

14. Ситнік С. В. Емпатія як регулятор міжособистісної взаємодії. С. В. Ситнік. Київ : Міжрегіональна академія управління персоналом, 2021. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. Вип. 4 (53). Режим доступу URL : <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.4.12> (дата звернення: 29.10.2025).

15. Чуйко Г. Емпатія в контексті моральних почуттів. . травень 2018 року 15 (5) С. 40-54 . Режим доступу URL : https://www.researchgate.net/publication/326259377_EMPATIA_V_KONTEKSTI_MORALNIH_POCUTTIV (дата звернення 29.10.2025 р.)

16. Шварц Ш. Опитувальник «Діагностика індивідуальних цінностей» (адаптація О. Тихомадрицької, Є Дубовської). Режим доступу URL :

<http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/6341/%d0%91%d0%b5%d0%bb%d1%96%d0%bd%d1%81%d1%8c%d0%ba%d0%b0%20%d0%92%d1%96%d0%ba%d1%82%d0%be%d1%80%d1%96%d1%8f %d0%9f%d1%81%2001-20.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення 15.06.2025 р.)

17. Шиліна А. А., Гончарова Я. І. Специфіка прийняття рішень поліцейськими в умовах воєнного стану. *Наукові перспективи*. 2024. № 5 (47). С. 1735-1743. Режим звернення URL : <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/12014/12075> дата звернення (10.09.2015 р.).

18. Шикірава Н. М. Емпатія як психологічна категорія. Особистісне зростання: теорія і практика : зб. наук. праць за матеріалами III Всеукр. (з міжнар. участю) наук.-практ. інтернет-конф. (м. Житомир, 27 квіт. 2018 р.) / ред. кол. Л. П. Журавльова, Л. О. Котлова, К. А. Марчук ; М-во освіти і науки України, Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка, соц.-псих. факультет. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 151 с.

19. Шикірава Н. М. Фасилітація як професійно-важлива якість у роботі практичного психолога з дітьми з особливими освітніми потребами. Режим доступу URL : https://dpsz2018.blogspot.com/2018/12/blog-post2_2.html (дата звернення 10.10.2025 р.)

20. Хазратова Н., Малімон Л., Олійник А. . Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями. *Психологічні перспективи*. 2023. № 41. С. 175-190. Режим доступу URL : https://www.researchgate.net/publication/371383251_OSOBLIVOSTI_KOPING-STRATEGIJ_U_LUDEJ_Z_RIZNIMI_CINNISNIMI_ORIENTACIAM (дата звернення 30.10.2025 р.)

21. Batson C. D. These things called empathy: Eight related but distinct phenomena. In: Decety J., Ickes W. (eds.). *The Social Neuroscience of Empathy*. Cambridge: MIT Press, 2009. Р. 3–15. Режим доступу URL :

<https://oa.mg/work/10.7551/mitpress/9780262012973.003.0002> (дата звернення 10.10.2025)

22. Bavolar, J., & Bacikova-Sleskova, M. Relationship between decision-making styles and mental health. *Current Psychology*, 2020. 39(4), 1362-1369. Режим доступу URL : https://www.researchgate.net/publication/323857478_Psychological_protective_factors_mediate_the_relationship_between_decision-making_styles_and_mental_health (дата звернення 10.10.2025 р.)

23. Bingöl T. Y., Özkök Z., Gürhan N., Yaman Ö. Defense styles employed by healthcare professional experiencing compassion fatigue. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*. 2025. Vol. 5, No. 4. 166 - 176. Режим впливу URL : https://www.researchgate.net/publication/392901717_Defense_styles_employed_by_healthcare_professionals_experiencing_compassion_fatigue (дата звернення 17.10.2025 р.)

24. Christov-Moore L., Simpson E.A., Coude G., Grigaityte K., Iacoboni M., Ferrari P.F. Empathy: The impact of gender on the brain and behavior / L. Christov-Moore, E.A. Simpson, G. Coude, K. Grigaityte, M. Iacoboni, P.F. Ferrari // *Neurosci Biobehav Rev*. 2014. Vol. 46. P. 604–627. Режим доступу URL : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5110041/pdf/nihms828103.pdf>. (дата звернення 28.10.2025).

25. Cuff B. M., Brown S. J., Taylor L., & Howat, D. J. Empathy: A review of the concept. *Emotion review*. 2016. 8. (2). Режим доступу URL : https://nectar.northampton.ac.uk/id/eprint/17038/1/Cuff_etal_ER_2014_Empathy_a_review_of_the_concept.pdf (дата звернення 10.10.2025 р.)

26. Davis M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126. Режим доступу URL : https://www.researchgate.net/publication/215605832_Measuring_individual_difference

[s in empathy Evidence for a multidimensional approach](#) (дата звернення 15.10.2025 р.)

27. Decety J., & Jackson P. L. The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 2004. 3(2), Режим доступу URL: https://www.researchgate.net/publication/51369194_The_Functional_Architecture_of_Human_Empathy (дата звернення 17.09.2025 р.)

28. Decety J. and Lamm C. Empathy present and future. *The Scientific World journal* (2006) 6, 1146–1163 Режим доступу URL : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5917291/pdf/TSWJ-2006-6-280363.pdf> (дата звернення 18.10.2025 р.)

29. Eisenberg N. Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology*. 2000. 51(1). 665-697. Режим доступу URL : https://www.researchgate.net/publication/12564370_Emotion_Regulation_and_Moral_Development (дата звернення 16.10.2025 р.)

30. Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1990). Empathy: Conceptualization, measurement, and relation to prosocial behavior. *Motivation and Emotion*, 14(2), 131-149. Режим доступу URL : https://www.researchgate.net/publication/226595958_Empathy_Conceptualization_Measurement_and_Relation_to_Prosocial_Behavior (дата звернення 16.10.2025 р.)

31. Ekel, A. U. G., et al. (2021). Decision-making Styles in Adolescent Offenders and Non-offenders: Effects of Emotional Intelligence and Empathy. *Anuario de Psicología Jurídica*, 31(1), 143-152. Режим доступу URL : https://www.researchgate.net/publication/353336578_Decision-making_Styles_in_Adolescent_Offenders_and_Non-offenders_Effects_of_Emotional_Intelligence_and_Empathy (дата звернення 18.10.2025 р.)

32. Gross J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. Режим доступу URL : https://www.researchgate.net/publication/11175771_Emotion_Regulation_Affective_Cognitive_and_Social_Consequences (дата звернення 18.10.2025 р.)
33. Lockwood, P. L., Seara-Cardoso, A., & Viding, E. (2019). Emotion regulation moderates the association between empathy and prosocial behavior. *PloS one*, 14(5), Режим доступу URL : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4014517> (дата звернення 19.10.2025 р.)
34. Matsunaga M, Ishii K, Ohtsubo Y, Noguchi Y, Ochi M, Yamasue H. Association between salivary serotonin and the social sharing of happiness. *PLoS One*. July. 2017. Volume. 12. Режим доступу URL : <https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0180391&type=printable> (дата звернення 31.10.2025 р.)
35. Meyer-Lindenberg A, Domes G, Kirsch P, Heinrichs M. Oxytocin and vasopressin in the human brain: social neuropeptides for translational medicine. *Nature Reviews Neuroscience* August 2011 Volume. 12. 19. 524–538 Режим доступу <https://www.psychologie.uni-freiburg.de/abteilungen/psychobio/studium/archiv/ws1718/Meyer-Lindenberg2011NatureReviewNeuroscience.pdf> (дата звернення 15.10.2025 р.)
36. Michael M. T. Unconscious Emotion and Free-Energy : A Philosophical and Neuroscientific Exploration. *Frontiers in Psychology*. Sec. Cognitive Science. 21 May 2020. Vol. 11. Режим доступу URL : <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00984> (дата звернення 30.10.2025 р.)
37. Palgi S., Klein E., Shamay-Tsoory S. The role of oxytocin in empathy in PTSD. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2017, Vol. 9, No. 1, 70–75 Режим доступу URL : https://scholar.google.com/scholar_lookup?journal=Psychol%20Trauma&title=The%20role%20of%20oxytocin%20in%20empathy%20in%20PTSD&author=S%20Palgi&auth

[or=E%20Klein&author=S%20Shamay-](#)

[Tsoory&volume=9&publication_year=2017&pages=70-](#)

[75&pmid=27243570&doi=10.1037/tra0000142&](#) (дата звернення 29.10.2025 р.)

38. Phelps E. A., Lempert K. M., Sokol-Hessner P. Emotion and decision making: multiple modulatory neural circuits. *Annual review of neuroscience* Volume. 37. July. 2014. 263–287. Режим доступу URL : https://aistrategyblog.com/wp-content/uploads/2017/11/82709-annualreviewofneuroscience_2014_phelps.pdf (дата звернення 29.10.2025 р.)

39. Rauvola R. S., Vega D. M., & Rakovshik, S. G. (2019). Compassion Fatigue, Secondary Traumatic Stress, and Vicarious Traumatization: a Qualitative Review and Research Agenda. *Occupational Health Science* 3 (3) August. 2019.

Режим доступу URL : https://www.researchgate.net/publication/334596069_Compassion_Fatigue_Secondary_Traumatic_Stress_and_Vicarious_Traumatization_a_Qualitative_Review_and_Research_Agenda (дата звернення 25.10.2025 р.)

40. Rimmale U., Lobmaier J. S. Stress increases the feeling of being looked at. *Psychoneuroendocrinology*. Volume 3. Issue 2. February 2012. Режим доступу <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S030645301100182X> (дата звернення 29.10.2025 р.)

41. Roczniowska M., & Retowski S. (2016). Empathy and decision-making styles: The mediating role of positive and negative emotions. *Personality and Individual Differences*, 99, Режим доступу https://www.researchgate.net/publication/351470495_The_Influence_of_Emotion_and_Empathy_on_Decisions_to_Help_Others (дата звернення 25.10.2025 р.)

42. Salovey P., Mayer J. D., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), Режим доступу URL :

https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli1503_02 (дата звернення 30.10.2025 р.)

43. Sandi C., Haller J. Stress and the social brain: behavioural effects and neurobiological mechanisms. *Nature Reviews Neuroscience*. Volume 16 20 April 2015. P. 290–304. Режим доступу URL: https://www.researchgate.net/profile/Carmen-Sandi/publication/275215979_Stress_and_the_social_brain_Behavioral_effects_and_neurobiological_mechanisms/links/5c1744f44585157ac1c7c2e7/Stress-and-the-social-brain-Behavioral-effects-and-neurobiological-mechanisms.pdf (дата звернення 29.10.2025 р.)

44. Shamay-Tsoory S. G. The neural bases for empathy. *The Neuroscientist*. Volume 17 Issue 1. February 2011. Режим доступу URL : <https://sites.duke.edu/flaubertsbrain/files/2012/08/Shamay-Tsoory-The-Neural-Bases-for-Empathy.pdf> (дата звернення 30.10.2025 р.)

45. Steinbeis N., Engert V., Linz R., Singer T. The effects of stress and affiliation on social decision-making: Investigating the tend-and-befriend pattern. *Psychoneuroendocrinology*. Volume 62. December 2015. P. 138-148 Режим доступу URL : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306453015008768> (дата звернення 31.10.2025 р.)

46. Stoltenberg S. F., Christ C. C., Carlo G. Afraid to help : Social anxiety partially mediates the association between 5-HTTLPR triallelic genotype and prosocial behavior. *Social Neuroscience*. Volume 8, 21 Jun 2013 Issue 5 P. 400-406. Режим доступу URL : <https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1997&context=psychfacpub> (дата звернення 29.10.2025 р.)

47. Stueber K. Empathy. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Eds. E. N. Zalta, U. Nodelman. Winter 2025 Edition. Режим доступу URL : <https://plato.stanford.edu/entries/empathy> (дата звернення: 29. 09.2025 р.)

48. Tabak B. A., Meyer M. L., Castle E., Dutcher J. M., Irwin M. R., Han J. H., Lieberman M. D., Eisenberger N. I. Vasopressin, but not oxytocin, increases empathic concern

among individuals who received higher levels of paternal warmth: A randomized controlled trial. *Psychoneuroendocrinology*. Volume 51. January 2015. P. 253-261.

Режим доступу URL :
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4268337/pdf/nihms636069.pdf>. (дата звернення 28.10.2025 р.)

49. Tomova L, Majdandzic J, Hummer A, Windischberger C, Heinrichs M, Lamm C. Increased neural responses to empathy for pain might explain how acute stress increases prosociality. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* Volume 12, Issue 3, March 2017, P. 401–408

https://scholar.google.com/scholar_lookup?journal=Soc%20Cogn%20Affect%20Neurosci&title=Increased%20neural%20responses%20to%20empathy%20for%20pain%20might%20explain%20how%20acute%20stress%20increases%20prosociality&author=L%20Tomova&author=J%20Majdandzic&author=A%20Hummer&author=C%20Windischberger&author=M%20Heinrichs&volume=12&publication_year=2017&pages=401-408&pmid=27798249&doi=10.1093/scan/nsw146& (дата звернення 25.10.2025 р.)

50. Tomova L., von Dawans B., Heinrichs M., Silani G., Lamm C. Is stress affecting our ability to tune into others? Evidence for gender differences in the effects of stress on self-other distinction. *Psychoneuroendocrinology*. May 2014. Volume 43 P. 95–104. Режим

доступу URL :
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/43341916/Is_stress_affecting_our_ability_to_tune_20160304-14876-18b1pzz-libre.pdf?1457080249=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DIs_stress_affecting_our_ability_to_tune.pdf&Expires=1762689772&Signature=DTRM7TPWOedfXA1WPPFCvmEhnOqyYXNNtyBPP6fVCDvNZ~jo~hq1N-qgoYVyTze4wz6B0E4KjPsQTIhfvNE2rm7FdseTL4i6210SVV9eaQRg~iz0wgteiMKB RvFXLJKQIQETdp4PYIG4PJlHafn5Oq0qhf854CiL5KiglkKxspLZo98oQkX-bjdyiu-A~xFNfz4S6UY01wcLHT9JzIjtkRqAyZLnA7Ydx0TEb9DBYZ5ykZXRwr7nT8AoPhVgOQydFgT3lJMJUPknynrJNPgfAvvlZO4~HtNrYhZe3bpH~v~cQi0LgAY3-Q2uM98exfChgq~zIgTx~dPE1Vd1Y76yMQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA (дата звернення 25.10.2025 р.)

51. Wolf OT, Schulte JM, Drimalla H, Hamacher-Dang TC, Knoch D, Dziobek I. Enhanced emotional empathy after psychosocial stress in young healthy men. *Stress. The International Journal on the Biology of Stress* Volume 18. 2015 Issue 6 631-637. Режим доступа URL :
https://scholar.google.com/scholar_lookup?journal=Stress&title=Enhanced%20emotional%20empathy%20after%20psychosocial%20stress%20in%20young%20healthy%20men&author=OT%20Wolf&author=JM%20Schulte&author=H%20Drimalla&author=TC%20Hamacher-Dang&author=D%20Knoch&volume=18&publication_year=2015&pages=631-637&pmid=26365125&doi=10.3109/10253890.2015.1078787& (дата звернення 29.10.2025).

Анотації.

В ході роботи було досліджено психологічну природу емпатії та встановлено її значення в процесі прийняття рішень особистістю в стресогенних умовах. Емпатія реалізує регулятивну роль у стресових ситуаціях, сприяючи свідомому сприйняттю власних і чужих емоцій, а також формуванню ефективних адаптивних механізмів регуляції. Доведено, що при добре розвинених емпатійних здібностях, вона слугує ключовим ресурсом резильєнтності, зменшує емоційне напруження та сприяє активності в складних життєвих умовах. Встановлено, позитивний зв'язок високого рівня емпатії з адаптивними копінг-стратегіями та негативний – дезадаптивним. Виявлено, що високі емоційні здібності пов'язані з пильним стилем прийняття рішень, але і вищим стресом, підкреслюючи двоїсту природу емпатії.

Практичні рекомендації включають розвиток емпатії через розвиток емоційного інтелекту, емпатійного слухання та саморегуляції, з акцентом на когнітивні, афективні та поведенкові компоненти для підвищення стресостійкості.

Ключові слова: емпатія, стресогенні умови, прийняття рішень, копінг-стратегії, воєнний стрес.

Abstracts.

The study examined the psychological nature of empathy and established its importance in the decision-making process of individuals in stressful conditions. Empathy plays a regulatory role in stressful situations promoting conscious perception of one's own and others emotions as well as the formation of effective adaptive regulation mechanism. It has been proven that with well-developed empathic abilities it serves as key resource for resilience reduces emotional tension and promotes activity in difficult life circumstances. A positive correlation has been established between high levels of empathy and adaptive coping strategies and a negative correlation with maladaptive ones. It has been found that high emotional abilities are associated with a vigilant decision-making style, but also with higher stress, highlighting the dual nature of empathy.

Practical recommendations include developing empathy through emotional intelligence, empathic listening, and self-regulation training with an emphasis on cognitive, affective, and behavioral components to increase stress resistance.

Keywords: empathy, stressful conditions, decision-making, coping strategies, military stress.