4. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
5. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навчальний посібник. Київ–Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.
6. Бялонович С. В. Підходи до вивчення стрес-чинників, що діють на психічне здоров'я людини під час війни. Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час: Матеріали методологічного семінару НАПН України 16 листопада 2023 року: Зб. матеріалів / За ред. В. Г. Панка. Київ: Педагогічна думка, 2023. С. 9–13.

DOI https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-93

ПАРАДОКСАЛЬНА РОЛЬ ЕМПАТІЇ У СТРУКТУРІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПРАКТИКУЮЧИХ ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Ковальова Марія Володимирівна
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна

Лєочко Ганна Володимирівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна

Повномасштабна війна в Україні поставила перед фаховою спільнотою психологів питання, яке донедавна мало здебільшого теоретичне звучання, питання професійного виживання. Психолог, який працює в умовах тривалого воєнного стресу, опиняється у специфічній позиції: він є одночасно фахівцем, що надає допомогу, і цивільною особою, яка переживає ту саму катастрофу, що й її клієнти. Такі обставини роблять дослідження резильєнтності психологів не академічною абстракцією, а нагальною прикладною потребою. В межах загальної проблематики резильєнтності існує вужчий вузол, який, заслуговує на окреме теоретичне опрацювання, парадоксальної ролі емпатії.

Метою дослідження є теоретичне та практичне обґрунтування парадоксальної ролі емпатії як феномену, за якого та сама професійно значуща якість психолога виступає водночас ресурсом і чинником вразливості його професійної резильєнтності, а також окреслення напрямів урахування цього парадоксу у системах фахової підтримки.

У сучасній психології резильєнтність рідше тлумачать як сталу рису та частіше як динамічний процес адаптації, що розгортається за наявності значних несприятливих обставин. А. Мастен у класичній праці запропонувала розглядати резильєнтність як «звичайну магію» наслідок дії нормативних адаптаційних систем людини, а не виняткового обдарування [3]. Дж. Бонанно концептуально відокремив резильєнтність від відновлення, показавши, що стабільне функціонування після потенційно травматичних подій є поширеною, ніж рідкісною траєкторією [1]. Ресурсно орієнтована модель С. Гобфолла доповнює цю картину: адаптація стає неефективною тоді, коли швидкість вичерпання ресурсів перевищує швидкість їх поповнення [2]. Саме в межах ресурсної логіки парадокс емпатії набуває чіткого окреслення.

Формулюючи сутність парадоксальної ролі, емпатія це здатність до співпереживання емоційного налаштування на стан іншого, тонкого розуміння його досвіду є професійним інструментом психолога, без якого терапевтичний контакт неможливий. Емпатична відкритість є каналом, через який травматичний досвід клієнта проникає у внутрішній світ фахівця. Психолог не може бути ефективним, не відкриваючись досвіду іншого, але відкриваючись він стає вразливим. Якості, які роблять його придатним до професії, є водночас тими, що його виснажують. Це не побічний дефект професійної діяльності, а її структурна особливість, закладена у самій природі допомагаючого фаху.

Деструктивний полюс парадоксальної емпатійної ролі добре описаний у міжнародній літературі через низку суміжних, але концептуально відмінних конструктів. Поняття вікарної (опосередкованої) травматизації, введене для позначення кумулятивної трансформації когнітивних схем фахівця внаслідок емпатичного залучення до травматичних історій клієнтів, фіксує поступову зміну уявлень про безпеку, довіру та сенс. Споріднене поняття виснаження співчуття описує вичерпання власне емпатичної здатності за умов тривалої турботи. Сюди ж долучається вторинний травматичний стрес із симптоматикою, близькою до посттравматичного стресового розладу, а також концепт моральної травми. Спільним для цих конструктів є те, що шляхом їх виникнення слугує саме емпатія те, що в інших обставинах є чеснотою фахівця.

Проте було б суттєвим спрощенням звести парадоксальної ролі емпатії лише до його деструктивного боку. Емпіричні дані свідчать, що

психологи нерідко демонструють вищі, а не нижчі показники резильєнтності порівняно із загальними вибірками, що зазнали подібного впливу. Це вказує на захисний ефект професійної підготовки та рефлексивної компетентності навіть в умовах так званої паралельної експозиції, коли фахівець і клієнт перебувають в одному стресовому полі. Конструктивний полюс парадоксальної ролі полягає в тому, що емпатичний резонанс із досвідом іншого може бути не лише виснажливим, а й таким, що породжує сенс: відчуття власної причетності, значущості зробленого, належності до спільноти. Психометрично резильєнтність позитивно корелює з оптимізмом, самоефективністю та задоволеністю життям і негативно з депресією й тривогою; для українських вибірок ця закономірність також потребує систематичної перевірки за валідованими інструментами на кшталт Шкали резильєнтності Коннора–Девідсона [4] чи Короткої шкали резильєнтності [5].

Ключове теоретичне питання, формулюється не як «шкідлива емпатія чи корисна», а як питання про опосередковані чинники, що визначають, у який бік розгорнеться парадокс. На основі аналізу літератури можна виокремити принаймні три такі чинники. Перший рефлексивна практика, здатність фахівця створювати проміжок між емпатичним стимулом і власною реакцією; саме ця відстань, а не відсутність емпатії, є серцевиною професійної резильєнтності. Другий асертивність як уміння встановлювати й утримувати професійні межі, без яких емпатична залученість стає необмеженою. Третій наявність утримувального середовища (супервізія, інтервізія, особиста терапія), у якому емпатично засвоєний важкий матеріал може бути опрацьований, а не накопичений. За відсутності цих чинників емпатія тяжіє до виснаження; за їх наявності лишається ресурсом.

Слід наголосити на одній концептуальній засторозі. Поширене в пострадянській професійній культурі ототожнення резильєнтності з емоційним самовладанням, зі здатністю «не відчувати», є, на наш погляд, хибним і навіть небезпечним. Придушення емоцій радше пов’язане зі зниженою довгостроковою адаптивністю, аніж із резильєнтністю. Тому стратегія управління парадоксом емпатії не може полягати у згортанні емпатичної здатності це знищило б фахівця як професіонала. Вона має полягати у розвитку тих опосередковувальних структур, які дозволяють емпатії залишатися відкритою, не стаючи руйнівною.

З викладеного випливає кілька висновків, що мають значення для організації фахової підтримки психологів. По-перше, парадоксальну роль емпатії доцільно розглядати як самостійну теоретичну рамку, що пояснює, чому професійна резильєнтність не зводиться до особистісної.

По-друге, у системах підтримки емпатію не варто трактувати ані як беззастережний захисний чинник, ані як суто фактор ризику її вплив є нелінійним і опосередкованим. По-третє, профілактична робота має фокусуватися не на «зменшенні» емпатії, а на зміцненні рефлексії, асертивності та утримувального середовища. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в емпіричній верифікації запропонованої моделі на вибірці українських психологів зокрема у перевірці опосередковувальної ролі рефлексивної практики й асертивності у зв'язку між емпатичною залученістю та показниками вигорання й вторинного травматичного стресу.

Література:

1. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія.* 2018. Т. 3, вип. 14. С. 26–64.

2. Односталко О. С., Кірєєва З. О., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності CD-RISC-10. *Габітус*. 2020. Вип. 14. С. 110–117. DOI https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.17

3. Гудир-Наумова Д. Р. Розробка та валідизація методики оцінки стресу і психологічного відновлення: досвід українських громадян у контексті війни. *Mental Health: Global Challenges Journal.* 2024. № 2(8). С. 28–36. DOI: https://doi.org/10.48020/mppj.2024.02.02

4. Романчук О. В. Витривалість у резильєнтності. Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни. *Український інститут когнітивно-поведінкової терапії.* 2023. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/ (дата звернення: 18.05.2026).

5. Чернобровкін В., Морозова О. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2021. Т. 5, № 1(22). DOI: https://doi.org/10.31108/3.2021.5.1.11

6. Figley C. R. Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized. New York : Brunner/Mazel, 1995. 268 p.

7. McCann I. L., Pearlman L. A. Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*. 1990. Vol. 3, No. 1. P. 131–149.

8. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76–82.