

ЕМПАТІЯ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Черкаська Аріна Ігорівна

*студентка II курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

Науковий керівник: Ташматов Вячеслав Абдуллайович

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології,

Національний університет «Одеська юридична академія»

м. Одеса, Україна

Сучасні соціальні умови характеризуються значним зростанням кількості кризових та екстремальних ситуацій, пов'язаних із воєнними діями, надзвичайними подіями, техногенними катастрофами, вимушеним переселенням населення та загальним підвищенням рівня психоемоційного напруження. У таких умовах особливого значення набуває психологічна допомога людям, які переживають стрес, страх, втрату, паніку або психологічну травму. Одним із ключових чинників ефективної психологічної підтримки є емпатія як професійно важлива якість психолога [1, с. 214].

Емпатія є складним психологічним феноменом, який передбачає здатність людини розуміти емоційний стан іншої особи, співпереживати їй та частково відтворювати її внутрішні переживання. У професійній діяльності психолога емпатія виконує важливу комунікативну та терапевтичну функцію, оскільки допомагає встановити довірливий контакт із клієнтом, створити атмосферу психологічної безпеки та сприяти емоційному розвантаженню людини [2, с. 47].

У психології екстремальних ситуацій емпатія набуває особливого значення, адже люди, які переживають кризові події, часто перебувають у стані емоційної дезорганізації, гострої тривоги або психологічного шоку. Саме тому психолог повинен не лише володіти професійними знаннями, а й демонструвати здатність до емоційного прийняття та підтримки постраждалого [3, с. 286].

На думку дослідників, емпатійне ставлення спеціаліста позитивно впливає на психологічний стан людини у кризовій ситуації, оскільки сприяє зниженню внутрішньої напруги, страху та почуття самотності. Людина, яка відчуває підтримку та розуміння, швидше стабілізує власний емоційний стан і стає більш відкритою до психологічної взаємодії [4, с. 83].

Особливого значення емпатія набуває у діяльності фахівців, які працюють в умовах ризику та високого психоемоційного навантаження. Зокрема, працівники системи цивільного захисту, рятувальники, поліцейські та кризові психологи повинні бути психологічно готовими до взаємодії з людьми, які переживають травматичні події. Професійно-психологічний відбір таких фахівців передбачає оцінювання рівня емоційної стійкості, комунікативних навичок та здатності до емпатійної взаємодії [4, с. 311].

Водночас важливим є дотримання балансу між емпатією та професійною дистанцією. Надмірне емоційне занурення у переживання клієнта може негативно впливати на психологічний стан самого спеціаліста та спричиняти емоційне виснаження або професійне вигорання. Саме тому психолог повинен уміти поєднувати співпереживання з професійним самоконтролем і психологічною стійкістю [5].

Дослідники наголошують, що професійна емпатія не означає повного емоційного ототожнення з переживаннями іншої людини. Вона передбачає здатність розуміти емоційний стан клієнта, підтримувати його та водночас зберігати власну психологічну стабільність [2, с. 119].

У сучасних умовах проблема розвитку емпатії є важливою складовою професійної підготовки психологів та інших фахівців екстремального профілю. Формування емпатійності, комунікативної компетентності та стресостійкості дозволяє підвищити ефективність психологічної допомоги людям, які перебувають у кризових та екстремальних ситуаціях.

Емпатія є базовою професійною якістю психолога, яка визначає ефективність надання психологічної допомоги в екстремальних умовах. У ситуаціях криз, катастроф, воєнних подій або інших психотравмуючих обставин людина перебуває у стані високого емоційного напруження, що знижує її здатність до раціонального мислення та саморегуляції. У таких умовах саме емпатійна взаємодія стає ключовим фактором стабілізації психоемоційного стану та відновлення внутрішньої рівноваги постраждалого.

Аналіз наукових підходів свідчить, що емпатія виконує не лише емоційну, а й терапевтичну функцію. Вона сприяє формуванню довіри між психологом і клієнтом, що є необхідною умовою для ефективної кризової інтервенції. Людина, яка відчуває розуміння та прийняття, швидше виходить зі стану паніки, знижується рівень її тривожності, а також підвищується здатність до адаптації в нових умовах. Таким чином, емпатія безпосередньо впливає на результативність психологічної допомоги.

Водночас емпатія в умовах екстремальної психології повинна розглядатися як професійно контрольована якість. Надмірне емоційне

залучення може призводити до вторинної травматизації фахівця, емоційного вигорання та зниження професійної ефективності. Саме тому важливим є поєднання емпатійності з такими характеристиками, як психологічна стійкість, самоконтроль, рефлексивність та здатність підтримувати професійну дистанцію.

Окремо слід підкреслити значення емпатії у підготовці фахівців допомагаючих професій. Її розвиток має бути системним і включати як теоретичне розуміння, так і практичне відпрацювання навичок кризового спілкування. Формування емпатійності підвищує готовність майбутніх психологів до роботи в умовах високого стресу та сприяє підвищенню якості психологічної допомоги населенню.

Отже, емпатія виступає одним із ключових ресурсів ефективної психологічної допомоги в екстремальних умовах. Її значення полягає у здатності забезпечувати емоційний контакт, підтримку та психологічну стабілізацію постраждалих, а також підвищувати загальну ефективність кризового консультування. Подальше вивчення механізмів розвитку та регуляції емпатії є важливим напрямом сучасної психологічної науки і практики.

Література:

1. Екстремальна психологія : підручник / за заг. ред. О. В. Тімченка. Київ : Август Трейд, 2007. 502 с.
2. Петренко О. І. Місце емпатії у професійному становленні практичного психолога. *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії* : матеріали VII Харків. наук.-практ. конф. (м. Харків, 2 берез. 2018 р.). Харків, 2018. С. 82–85.
3. Спенсер Н. Емпатія і дистанція. Баланс у роботі психолога. *Інститут транзакційного аналізу та інтегративної психотерапії* : веб-сайт. URL: <https://itaipinstitute.com.ua/empatiya-i-dystancziya-balans-u-roboti-psyhologa/> (дата звернення: 12.05.2026).
4. Ташматов В. А. Професійно-психологічний відбір персоналу Державної служби України з надзвичайних ситуацій. *Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 17 черв. 2022 р.) : у 2 т. / за заг. ред. С. В. Ківалова. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 1. С. 310–313.
5. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.