

ЭМПАТИЯ КАК ФАКТОР РИСКА ВТОРИЧНОЙ ТРАВМАТИЗАЦИИ

САРЫЧЕВА Ольга Витальевна

старший преподаватель кафедры общей психологии
Донецкий государственный университет
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Россия

В статье рассматривается роль эмпатии в развитии вторичной травматизации у специалистов помогающих профессий. Анализируются современные исследования, выявляющие как положительные, так и отрицательные аспекты эмпатического вовлечения. Представлены рекомендации по профилактике вторичной травматизации через развитие эмоциональной регуляции и осознанности.

Ключевые слова: эмпатия, вторичная травматизация, профессиональное выгорание, помогающие профессии, эмоциональная регуляция, осознанность.

Специалисты помогающих профессий, такие как психологи, социальные работники и медицинский персонал, регулярно сталкиваются с переживаниями людей, подвергшихся травматическим событиям. Эмпатия, способность понимать и разделять чувства других, является ключевым компонентом их профессиональной деятельности. Однако чрезмерное эмпатическое вовлечение может привести к вторичной травматизации, негативно влияющей на личное и профессиональное благополучие специалистов [3].

Вторичная травматизация (ВТ) – это психоэмоциональное состояние, возникающее у специалистов помогающих профессий вследствие интенсивного и продолжительного взаимодействия с травмированными клиентами. Она проявляется симптомами, схожими с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР), включая навязчивые воспоминания, повышенную тревожность, эмоциональное истощение, раздражительность и проблемы со сном. Со временем ВТ может привести к снижению эмпатии, деперсонализации и профессиональному выгоранию, негативно влияя на эффективность работы [2].

Помимо эмоциональных и когнитивных последствий, ВТ может сопровождаться соматическими симптомами, такими как хроническая усталость, головные боли и нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. Основными факторами риска являются высокая степень эмпатического вовлечения, низкий уровень стрессоустойчивости, отсутствие поддержки со стороны коллег и слабые

навыки эмоциональной регуляции. Без эффективных стратегий совладания специалисты могут испытывать ухудшение психического и физического здоровья, что снижает качество оказываемой помощи [2].

Для предотвращения ВТ важно развивать эмоциональную устойчивость, применять техники саморегуляции и получать профессиональную поддержку. Профилактические программы, включая супервизии и тренинги, снижают риск эмоционального истощения. Комплексный подход помогает сохранить психологическое благополучие и повысить качество работы специалистов [2].

Эмпатия играет важную роль в работе специалистов, но ее формы влияют на риск вторичной травматизации по-разному. Негативная эмпатия усиливает выгорание, тогда как позитивная снижает стресс и повышает удовлетворенность работой [1].

В исследовании Т.В. Карягиной и С.Ю. Рошиной был проведен обзор современных работ, посвященных связи эмпатии и выгорания в сфере помогающих профессий. Авторы отмечают, что негативная эмпатия выступает предиктором общего уровня выгорания и вторичного травматического стресса, тогда как позитивная эмпатия может выступать в качестве защитного фактора [1].

Исследование, проведенное А.В. Махнач и О.А. Плюшевой, изучало взаимосвязь между эмпатией и выгоранием у специалистов помогающих профессий. Результаты показали, что чрезмерное эмпатическое вовлечение способствует развитию вторичного травматического

стресса, в то время как способность к рациональному пониманию переживаний клиента без излишнего эмоционального вовлечения помогает снизить риск выгорания и способствует большему удовлетворению от профессиональной деятельности [2].

Для снижения риска вторичной травматизации рекомендуется развивать эмоциональную регуляцию с помощью когнитивных техник, медитации и релаксации. Практики осознанности, дыхательные упражнения и тренировки на контроль эмоций помогают снизить стресс и предотвратить эмоциональное истощение [2].

Фокус на когнитивной эмпатии подразумевает рациональное понимание переживаний клиента без чрезмерного эмоционального вовлечения. Исследования показывают, что в таких условиях специалисты реже испытывают вторичный травматический стресс и выгорание [3].

Баланс между работой и личной жизнью, включая хобби, физическую активность и отдых, помогает предотвратить выгорание. Установление границ между профессиональной и личной сферами способствует поддержанию психологического благополучия специалистов [2].

Регулярная профессиональная помощь,

включая участие в терапевтических группах или индивидуальных консультациях, помогает специалистам справляться с эмоциональными перегрузками и вторичной травматизацией. Поддержка со стороны коллег и профессиональных супервизоров снижает риск профессионального выгорания и способствует укреплению эмоциональной устойчивости [3].

Создание в профессиональной среде атмосферы поддержки и конструктивного обсуждения переживаний, связанных с трудными случаями через организацию регулярных встреч, тренингов по психологической поддержке, а также совместные обсуждения сложных ситуаций способствует снижению уровня стресса и повышает уровень профессиональной удовлетворенности [2].

Эмпатия важна для специалистов помогающих профессий, но чрезмерное вовлечение может привести к выгоранию и вторичной травматизации. Стратегии эмоциональной регуляции, такие как дыхательные упражнения и осознанность, помогают снижать стресс и поддерживать профессиональное благополучие. Профилактические программы и поддерживающие практики укрепляют устойчивость специалистов, улучшая их работу и взаимодействие с клиентами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Карягина Т.В., Рощина С.Ю.* Эмпатия и выгорание у представителей помогающих профессий // Современная зарубежная психология. – 2023. – Т. 12, № 2. – С. 30-42.
2. *Махнач А.В., Плющева О.А.* Влияние факторов риска и защиты на профессиональную жизнеспособность специалистов помогающих профессий // Современная зарубежная психология. – 2023. – Т. 12, № 2. – С. 8-21.
3. *Малкина-Пых И.Г.* Взаимосвязь профессионального выгорания и вторичного травматического стресса в структуре личности психологов // Акмеология. – 2010. – № 1. – С. 79-86.

EMPATHY AS A RISK FACTOR FOR SECONDARY TRAUMATIZATION

SARYCHEVA Olga Vitalievna

Senior Lecturer at the Department of General Psychology
Donetsk State University
Donetsk, Donetsk People's Republic, Russia

The article examines the role of empathy in the development of secondary traumatization among professionals in helping occupations. Current research is analyzed, revealing both positive and negative aspects of empathic engagement. Recommendations for preventing secondary traumatization through the development of emotional regulation and mindfulness are presented.

Keywords: empathy, secondary traumatization, professional burnout, helping professions, emotional regulation, mindfulness.
