

УДК 159.9:351.74

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.26>

СТРАХ СПІВЧУТТЯ ДО СЕБЕ ЯК БАР'ЄР ПСИХОЛОГІЧНОЇ АНТИКРИХКОСТІ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Алла Шиліна

*Харківський національний університет внутрішніх справ,
пр. Льва Ландау, 27, Харків, Україна, 61080
<https://orcid.org/0000-0001-7377-0776>
e-mail: anshyla.a@gmail.com*

Яна Гончарова

*Харківський національний університет внутрішніх справ,
пр. Льва Ландау, 27, Харків, Україна, 61080
<https://orcid.org/0000-0002-2656-5099>
e-mail: janago24@gmail.com*

У статті досліджується психологічне значення страху співчуття до себе як бар'єра на шляху до формування емоційної стійкості та антикрихкості у працівників поліції. Актуальність теми зумовлена високими емоційними навантаженнями, притаманними правоохоронній діяльності, а також поширеною професійною установкою на жорстку самодисципліну, що нерідко супроводжується відмовою від емоційної самопідтримки. Теоретичні підходи позитивної психології розглядають самоспівчуття як адаптивний ресурс, однак у деяких професійних контекстах (зокрема в силових структурах) його реалізація може ускладнюватися внутрішнім опором. Метою дослідження було з'ясувати, як рівень страху співчуття до себе пов'язаний з особливостями реагування на стрес та проявами антикрихкості у поліцейських. Вибірку становили співробітники різних підрозділів Національної поліції України, які добровільно надали інформовану згоду на участь. У дослідженні застосовано валідні психодіагностичні методики для оцінки страху співчуття до себе, життєстійкості та копінг-стратегій. Кластеризація копінг-профілів дозволила виокремити три групи респондентів з різними моделями реагування на труднощі: вразливі, адаптивні та антикрихкі.

Результати засвідчили, що поліцейські вразливої групи мають найвищий рівень страху співчуття до себе, що поєднується з надмірною самокритикою та дефіцитом внутрішньої підтримки, що підвищує ризик емоційного виснаження. Учасники адаптивної та антикрихкої груп менш схильні боятися проявляти доброту до себе, хоча демонструють помірний страх щодо отримання співчуття від інших. Це може відображати особливості професійної культури, в якій уразливість часто трактується як слабкість. Кореляційний аналіз підтвердив зв'язок високого рівня страху співчуття до себе з низькою життєстійкістю, вищим емоційним виснаженням та неадаптивними копінг-стратегіями. Натомість поліцейські, які не уникають внутрішньої підтримки, демонструють ознаки антикрихкості – здатності зберігати рівновагу й особистісно зростати під тиском стресу. Отримані дані підтверджують роль ставлення до себе як предиктора психологічної витривалості в умовах професійного ризику.

Ключові слова: співчуття до себе, бар'єри, страх співчуття, антикрихкість, стресостійкість, поліцейські, професійне вигорання, психологічне благополуччя.

Постановка проблеми. Служба в поліції супроводжується постійною дією психоемоційних та операційних стресорів, що потребує від працівників високого рівня психологічної стійкості. У традиційних психологічних підходах ця здатність розглядається

крізь призму резильєнтності, однак у сучасному науковому дискурсі зростає інтерес до ширшого концепту – антикрихкості, яка передбачає не лише витривалість, а й здатність до зростання під тиском. Одним із потенційних ресурсів антикрихкості є співчуття до себе – складний психологічний конструкт, що включає прийняття власної вразливості, підтримку себе в кризових ситуаціях і зменшення самокритики. Однак у професійному середовищі поліції, де вразливість часто сприймається як недопустима слабкість, можуть формуватися бар'єри до розвитку цього ресурсу – зокрема, у вигляді страху співчуття до себе. Цей феномен поки недостатньо досліджений у контексті правоохоронної діяльності, хоча потенційно має суттєве значення для розуміння чинників професійного вигорання, життєстійкості та здатності до постстресового зростання.

Теоретична основа дослідження. Поліцейські щоденно стикаються з високоризиковими та емоційно напруженими ситуаціями [3; 6; 14], що зумовлює підвищені вимоги до психологічної стійкості [2]. Традиційно її описують через концепт резильєнтності [1], однак сучасні підходи висувують ширше поняття – антикрихкість. У трактуванні Н. Талеба це здатність системи ставати сильнішою під впливом стресу [5]. У контексті професії поліцейської антикрихкість означає не лише витримку, а й здатність зростати через виклики, набуваючи нових якостей і досвіду. Одним із ресурсів, що сприяє антикрихкості, є співчуття до себе – концепт, розроблений у межах позитивної психології. К. Нефф описує його як доброзичливе, підтримувальне ставлення до себе в ситуаціях труднощів. Особи з високим рівнем самоспівчуття легше приймають свої помилки, утримуються від надмірної самокритики і зберігають емоційну рівновагу [13]. У поліцейських це пов'язано з кращою саморегуляцією, меншою схильністю до вигорання. Натомість дефіцит самоспівчуття часто супроводжується жорсткою внутрішньою критикою і високим рівнем напруження.

Самоспівчуття охоплює три ключові компоненти: доброта до себе – ставлення до себе з підтримкою замість осуду; спільність досвіду – визнання, що труднощі є частиною людського буття, а не унікальною поразкою; уважність (майндфулнес) – здатність помічати й приймати емоції без перебільшення чи уникнення. Ці елементи формують здорову реакцію на стрес і сприяють емоційному відновленню. Дослідження засвідчують, що самоспівчуття пов'язане зі зниженими показниками тривожності, депресії та стресу [9]. Відповідно, його нестача може розглядатися як фактор уразливості до емоційних розладів, тоді як розвиток самоспівчуття – як ефективна психологічна стратегія для зміцнення стресостійкості. Однією з бар'єрних установок є страх співчуття до себе – внутрішній опір до прояву доброти до себе, пов'язаний із упередженням, що м'якість послаблює. Особливо актуальним це є для професій із високими вимогами до витривалості, таких як правоохоронна діяльність. У таких умовах підтримка себе може сприйматися як слабкість. Теоретично страх співчуття проявляється в трьох формах: до інших – уникання емпатії через емоційне виснаження або цинізм; від інших – відмова від прийняття підтримки з остраху втратити контроль; до себе – критика й осуд власних спроб себе підтримати. Дослідження показують, що страх співчуття пов'язаний з тривожністю, депресією, посттравматичними симптомами [10; 11]. Люди з високим страхом самоспівчуття важче оговтуються після психотравми, особливо якщо їм бракує психологічної гнучкості.

У поліцейському середовищі дефіцит співчуття до себе може мати згубні наслідки: накопичення емоційного напруження, розвиток цинізму, зниження ефективності, порушення саморегуляції. Тому формування самоспівчуття поряд із професійною підготовкою може стати запорукою антикрихкості – здатності не лише витримувати тиск, а й зростати в ньому [1].

Метою дослідження було з'ясувати, яким чином страх співчуття до себе пов'язаний із стилями реагування на стрес та ознаками антикрихкості у поліцейських. Перед-

бачалося, що високий рівень цього страху асоціюється з вразливим профілем подолання труднощів, зниженими показниками стресостійкості та симптомами емоційного вигорання. Натомість низький страх співчуття до себе розглядався як чинник психологічної антикрихкості – здатності зберігати внутрішній баланс і зростати в умовах стресу.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь 210 працівників Національної поліції України (165 чоловіків і 45 жінок) віком від 21 до 45 років ($M = 32,4$; $SD = 5,7$). Середній стаж роботи в правоохоронних органах становив 9,2 роки. Вибірка включала представників патрульної поліції, слідчих підрозділів та спеціальних підрозділів швидкого реагування кількох областей України. Участь була добровільною та анонімною, всі учасники надали інформовану згоду. Для оцінювання рівня співчуття до себе використовувалась методика «Страх співчуття» К. Нефф. Методика містить 31 твердження, що об'єднані у 3 субшкали [12; 7]. Окрім цього, для оцінки базового рівня стресостійкості та ознак антикрихкості було використано кілька показників. По-перше, застосовано «Тест життєстійкості» С. Мадді, що вимірює риси коммітменту (залученості), контролю та прийняття виклику – сумарно ці риси відображають здатність протистояти стресорам і активно перетворювати досвід на нові можливості [4]. По-друге, було враховано результати оцінки копінг-стратегій за методикою SACS С. Хобфолла, щоб класифікувати учасників за домінуючим стилем поведінки у стресових ситуаціях [8]. На основі кластерного аналізу копінг-профілів було виокремлено три групи поліцейських. *Вразлива група* ($n = 68$) – поліцейські, яким притаманна неефективна реакція на стрес: уникання проблем, емоційна імпульсивність, низький контроль. Цю групу можна охарактеризувати як психологічно крихку, схильну до застою під тиском. *Адаптивна група* ($n = 72$) – поліцейські зі збалансованими копінг-стратегіями, помірним рівнем активного подолання та підтримки ззовні. Вони демонструють середній рівень стійкості без явних дезадаптивних проявів. *Антикрихка група* ($n = 70$) – поліцейські, що вирізняються проактивним підходом до труднощів, вмінням навчатися на помилках і зберігати контроль у кризах. Вони, не лише витримують високий стрес, а й демонструють особистісне зростання у складних умовах.

Відповідно до класифікації, перевірялися відмінності між цими групами за показниками страху співчуття. Для цього проводився однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) з подальшим порівнянням парних відмінностей за допомогою критерію Тьюкі. Також обчислювалися кореляційні зв'язки (коефіцієнт Пірсона) між страхами співчуття та показниками стійкості (життєстійкість, стаж роботи, суб'єктивне відчуття професійного вигорання). Всі розрахунки виконано у статистичному пакеті SPSS v.28, рівень значущості встановлено на рівні $p < 0,05$.

У межах дослідження було проаналізовано середні значення показників страху співчуття в трьох виокремлених групах поліцейських. Результати засвідчили, що найбільш виражений контраст спостерігається щодо страху виявляти співчуття до себе. Представники антикрихкої групи характеризуються найнижчим рівнем цього страху, демонструючи готовність приймати власну вразливість і підтримувати себе у складних ситуаціях. Адаптивна група займає проміжне положення, тоді як поліцейські вразливої когорти частіше виявляють внутрішній опір до самопідтримки. Такі учасники схильні погоджуватись із твердженнями, що свідчать про надмірну суворість до себе, та рідше визнають право на співчуття. Це вказує на превалювання самокритичного стилю взаємодії із собою, що потенційно ускладнює процеси емоційного відновлення. У свою чергу, антикрихкі респонденти, схильні до більш доброзичливого ставлення до себе, ймовірно, легше долають наслідки стресових подій. Деталізовані міжгрупові відмінності представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати вимірювання страхів співчуття в групах поліцейських ($M \pm m$)

Показник страху співчуття	Вразлива група (n=68)	Адаптивна група (n=72)	Антикрихка група (n=70)
Страх співчуття до інших	22,3 $\pm$ 2,8	15,0 $\pm$ 2,2	12,7 $\pm$ 1,9
Страх співчуття з боку інших	18,5 $\pm$ 2,4	16,1 $\pm$ 2,1	14,5 $\pm$ 1,7
Страх співчуття до себе	30,5 $\pm$ 2,6	13,4 $\pm$ 1,8	10,9 $\pm$ 1,3

Як демонструють дані таблиці 1, найвищі середні значення всіх трьох видів страху співчуття зафіксовано у представників вразливої групи. Особливо виразними є результати за шкалою страху співчуття до себе, що вказує на глибоко вкорінений опір до прояву доброзичливості щодо власних емоційних труднощів. Ймовірно, такі поліцейські вважають, що м'яке ставлення до себе знижує професійну витривалість, тому навіть після стресових інцидентів свідомо уникають самопідтримки. Парадоксально, але така стратегія, спрямована на збереження сили, фактично позбавляє їх одного з найважливіших внутрішніх ресурсів – емоційного відновлення через співчуття до себе. У результаті посилена самокритичність та ігнорування особистих потреб можуть сприяти накопиченню дистресу, розвитку психоемоційного виснаження та професійного вигорання.

Окрім цього, поліцейські вразливої групи демонструють вищі показники страху співчуття до інших. Така установка може відображати не стільки дефіцит емпатії, скільки виснаження емоційних ресурсів або намагання уникати додаткових психологічних навантажень. В умовах тривалого стресу офіцери можуть несвідомо уникати емоційного залучення в переживання інших – зокрема колег чи громадян – аби зберегти внутрішню рівновагу. У професійному контексті це потенційно веде до розвитку деперсоналізації: формального ставлення до службових обов'язків, емоційної відстороненості й цинізму – типових ознак синдрому вигорання.

Показники адаптивної та антикрихкої груп відрізняються від вразливої як за рівнем страху співчуття до себе, так і за страхом співчуття до інших. Обидві групи характеризуються нижчими значеннями страху доброзичливого ставлення до себе, що може свідчити про більшу відкритість до емоційної самопідтримки та здатність з розумінням ставитися до власних труднощів. Попри це, навіть серед цих респондентів простежується деяке занепокоєння щодо прийняття співчуття з боку інших. Ймовірно, така стриманість зумовлена особливостями професійної культури, де вразливість часто сприймається як ознака слабкості або некомпетентності. Це може пояснювати прагнення поліцейських самостійно долати емоційні труднощі, уникаючи звернення по допомогу до колег чи керівництва.

Попри те, що середнє значення страху прийняття співчуття з боку інших було найвищим у вразливій групі, статистично значущих міжгрупових відмінностей за цим показником не виявлено. Такий результат дозволяє припустити наявність загального професійного фону: незалежно від індивідуального рівня антикрихкості, більшість поліцейських демонструють насторожене ставлення до зовнішніх проявів емпатії. Ймовірно, в основі цього лежить потреба підтримувати образ контролю та впевненості, що, з одного боку, сприяє громадській довірі, а з іншого – знижує можливості для внутрішньокolleктивної підтримки та взаємного емоційного ресурсу.

Для більш формальної перевірки наведені в таблиці 2 значення t-статистик та рівні значущості різниць між групами по кожній шкалі страху співчуття. Достовірні відмінності виявлено головним чином за шкалами страху співчуття до себе та до інших.

Таблиця 2

**Статистично значущі відмінності між групами поліцейських
за показниками страху співчуття**

Шкала страху співчуття	t(1–2)	t(2–3)	t(1–3)	p(1–2)	p(2–3)	p(1–3)
Співчуття до інших	2,05	0,79	2,84	0,05	–	0,01
Співчуття з боку інших	0,75	0,59	1,36	–	–	–
Співчуття до себе	5,41	1,13	6,74	0,001	–	0,001

Як бачимо, різниця між вразливою (1) та адаптивною (2) групами достовірна для страху співчуття до інших ($t = 2,05$; $p \leq 0,05$) та до себе ($t = 5,41$; $p \leq 0,001$). Аналогічно, вразлива група суттєво відрізняється від антикрихкої (3) за тими ж показниками: страх співчуття до інших ($t = 2,84$; $p \leq 0,01$) і до себе ($t = 6,74$; $p \leq 0,001$). Натомість між адаптивною та антикрихкою групами (порівняння 2–3) статистично значущих розбіжностей не зафіксовано ($p > 0,05$ по всіх шкалах). Таким чином, можна констатувати наявність специфічного профілю у вразливих поліцейських: для них характерний вищий, ніж у інших, страх проявляти емпатію та підтримку – і до себе, і до оточуючих. Цей психологічний бар'єр, ймовірно, ускладнює формування здорових стосунків як із самим собою, так і з колективом. З погляду психологічного благополуччя, такі співробітники знаходяться в групі ризику, адже одночасний дефіцит самоспівчуття і співчуття до інших нерідко свідчить про емоційне виснаження і відстороненість.

З метою встановлення взаємозв'язку між показниками страху співчуття до себе та характеристиками стресостійкості було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона на загальній вибірці ($n = 210$). Аналіз виявив статистично значущі асоціації ($p < 0,01$), які підтверджують тісний зв'язок між вивченими конструкціями. Зокрема, загальний рівень самоспівчуття продемонстрував позитивний зв'язок із життестійкістю ($r = +0,47$), що вказує на те, що здатність підтримувати себе у складних обставинах супроводжується вищим рівнем внутрішньої стійкості. Водночас цей показник має негативну кореляцію з симптомами емоційного вигорання ($r = -0,40$), тобто поліцейські з вищим рівнем співчуття до себе рідше повідомляють про ознаки психоемоційного виснаження. Найбільш виразні зв'язки спостерігаються щодо страху співчуття до себе: він негативно корелює з життестійкістю ($r = -0,52$) і позитивно – з рівнем вигорання ($r = +0,45$). Це свідчить про те, що тривожність щодо прояву доброзичливості до себе є важливим предиктором зниження психологічної стійкості та погіршення емоційного самопочуття. Водночас страх приймати співчуття з боку інших мав слабкіші кореляції з вказаними показниками ($r \approx 0,2$ і нижче, $p < 0,05$), а страх проявляти співчуття до інших виявив помірний негативний зв'язок із життестійкістю ($r = -0,33$), без виразного зв'язку з вигоранням.

Таким чином, отримані результати підтверджують центральну роль саме страху бути співчутливим до себе у зниженні адаптивного потенціалу. У межах нашого дослідження поліцейські з високим рівнем такого страху демонстрували нижчі показники життестійкості та частіше повідомляли про втрату мотивації, втому і професійну зневіру. Натомість учасники з розвиненим самоспівчуттям демонстрували ознаки антикрихкості – вони схильні сприймати стрес як виклик, що сприяє особистісному зростанню, дозволяє здобувати новий досвід і не порушує стабільності виконання професійних обов'язків.

Висновки. Отримані результати засвідчують, що страх співчуття до себе виступає важливим психологічним чинником, який обмежує розвиток стресостійкості та антикрихкості у працівників поліції. Поліцейські антикрихкої групи демонструють низький рівень тривожності щодо самопідтримки, що супроводжується конструктивним самостав-

ленням і вищими адаптаційними ресурсами. Натомість у представників вразливої групи зафіксовано високі показники страху співчуття до себе, що поєднуються з надмірною самокритикою та дефіцитом внутрішньої підтримки. Кореляційний аналіз підтвердив тісний зв'язок між страхом співчуття до себе, зниженням життєстійкості та зростанням емоційного вигорання. Це вказує на те, що внутрішній опір до доброзичливого ставлення до себе є одним із ключових бар'єрів для психологічної адаптації в умовах хронічного професійного стресу. Враховуючи культурні особливості поліцейського середовища, де вразливість часто розглядається як слабкість, доцільно переосмислити уявлення про силу й витривалість. Розвиток здорового ставлення до себе, зменшення страху співчуття може стати ефективною стратегією для профілактики вигорання і формування антикрихких ресурсів у представників професій високого ризику.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ефективності програм розвитку самоспівчуття для правоохоронців, а також у глибшому аналізі чинників, що зумовлюють високий страх співчуття (наприклад, роль минулого травматичного досвіду, гендерні особливості, вплив корпоративної культури підрозділів).

Список використаної літератури

1. Гончарова Я.І. Особливості подолання стресу поліцейськими в умовах війни: дис. ... д-ра філософії в галузі психології: 053. Вінниця, 2024. 314 с.
2. Пономаренко Я.С. Психологія особистісно-професійної здійсненності поліцейських: д-ра психол. наук: 19.00.06. Харків, 2025. 650 с.
3. Пономаренко Я.С., Шиліна А.А. Мотиваційно-вольові детермінанти психологічної готовності поліцейських до екстремальної діяльності. *Вчені записки НУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. № Том 36 (75), № 3. С.111-116.
4. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / Колесніченко О.С. та ін.; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків: НАНГУ, 2020. 388 с.
5. Талєб Н.Н. Антикрихкість. Про (не)вразливе у реальному житті. Наш Формат. 2021. 392 с.
6. Швець Д.В., Пономаренко Я.С. Гендерні відмінності мотивації поліцейських та їхні імплікації для професійної діяльності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2025. № 2. С.181-185.
7. Gilbert P., McEwan K., Matos M., Ravis A. Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 2011. №84(3). P.239–255.
8. Hobfoll S.E., Dunahoo C.L., Monnier J., Preliminary test manual: Strategic approach to coping (SACS). Kent, OH: Applied Psychology Center, Kent State University, 1994. Vol.5.
9. MacBeth A., Gumley A. Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*. 2012. №32(6). P.545-552.
10. Merritt O.A., Purdon C.L. Scared of compassion: Fear of compassion in anxiety, mood, and non-clinical groups. *British Journal of Clinical Psychology*. 2020. №59(3). P.354-368.
11. Miron L.R., Sherrill A.M., Orcutt H.K. Fear of self-compassion and psychological inflexibility interact to predict PTSD symptom severity. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2015. №4(1). P.37–41.
12. Neff K. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*. 2003. Vol.2., №2. P. 223–250.
13. Neff K.D. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2003. №2(2). P.85–101.
14. Vorobiova O. V., Shylyna A. A., Ponomarenko Y. S., Hresa N.V., Korol K.M. Peculiarities of aggressive behavior manifestation and mental self-regulation in police officers during the war. *Wiadomości Lekarskie*. 2025. №8. P.1530–1537.

**FEAR OF SELF-COMPASSION AS A BARRIER TO PSYCHOLOGICAL
ANTIFRAGILITY IN POLICE OFFICERS****Alla Shylna***Kharkiv National University of Internal Affairs,
Lva Landau Ave., 27, Kharkiv, Ukraine, 61080
<https://orcid.org/0000-0001-7377-0776>
e-mail: anshyla.a@gmail.com***Yana Goncharova***Kharkiv National University of Internal Affairs,
Lva Landau Ave., 27, Kharkiv, Ukraine, 61080
<https://orcid.org/0000-0002-2656-5099>
e-mail: janago24@gmail.com*

The article explores the psychological significance of fear of self-compassion as a barrier to the development of emotional resilience and antifragility among police officers. The relevance of the topic stems from the intense emotional demands inherent in law enforcement and the widespread professional norm of strict self-discipline, which is often accompanied by the rejection of emotional self-support. Theoretical frameworks in positive psychology conceptualize self-compassion as an adaptive resource; however, in certain professional contexts—particularly within high-control institutions such as policing—its implementation may be hindered by internal resistance. The aim of the study was to examine how the level of fear of self-compassion relates to stress response patterns and manifestations of antifragility among law enforcement personnel. The sample consisted of officers from various units of the National Police of Ukraine who voluntarily provided informed consent to participate. The study employed validated psychodiagnostic instruments to assess fear of self-compassion, psychological hardiness, and coping strategies. Cluster analysis of coping profiles allowed for the identification of three groups of respondents with distinct patterns of dealing with adversity: vulnerable, adaptive, and antifragile.

The results revealed that officers in the vulnerable group exhibited the highest levels of fear of self-compassion, along with pronounced self-criticism and a lack of inner support, which may increase their risk of emotional exhaustion. In contrast, participants in the adaptive and antifragile groups were less likely to fear self-directed kindness, though they reported moderate discomfort when receiving compassion from others. This tendency likely reflects the influence of occupational culture, where vulnerability is often perceived as weakness. Correlational analysis confirmed that a high fear of self-compassion is associated with lower psychological hardiness, greater emotional exhaustion, and the use of maladaptive coping strategies. Conversely, those who were open to internal emotional support displayed signs of antifragility—the ability to maintain balance and experience personal growth under stress. The findings underscore the role of self-attitude as a key predictor of psychological endurance in high-risk professions.

Key words: self-compassion, barriers, fear of compassion, antifragility, stress resilience, police officers, occupational burnout, psychological well-being.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025**Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025**Дата публікації: 26.12.2025*