

УДК 159.923.3

UDC 159.923.3

УСТАЛОСТЬ ОТ СОСТРАДАНИЯ И ЕЕ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ЧЕРТАМИ ЛИЧНОСТИ БОЛЬШОЙ ПЯТЕРКИ

TIREDNESS WITH COMPASSION AND ITS INTERCONNECTION WITH TRAITS OF PERSONALITY OF THE BIG FIVE

А. П. Лобанов,
доктор психологических наук, профессор¹;

Д. А. Орлова,
магистрант психологии¹

A. Lobanov
Doctor of Psychology, Professor¹;

D. Orlova
Master Student of Psychology¹

¹ кафедра возрастной и педагогической психологии
Белорусского государственного педагогического
университета имени Максима Танка

¹ Department of Age and Pedagogical
Psychology, Belarusian State Pedagogical
University named after Maxim Tank

Поступила в редакцию 29.01.20.

Received on 29.01.20.

В статье представлены результаты исследования усталости от сострадания и черт личности. Определены черты личности, взаимосвязанные с риском усталости от сострадания и риском выгорания, характерные будущим специалистам помогающих профессий. Кроме того, конкретизированы общие и специфические личностные корреляты риска усталости от сострадания и риска выгорания.

Ключевые слова: сострадание, усталость от сострадания, риск усталости от сострадания и риск выгорания, потенциал сострадания, черты личности, «большая пятерка», специалист помогающей профессии.

The article presents the results of researching tiredness with compassion and traits of personality. The traits of personality interconnected with the risk of tiredness with compassion and risk of burnout that are characteristic for future specialists in helping professions are defined. General and specific personality correlates of the risk of tiredness and risk of burnout are concretized.

Keywords: compassion, tiredness with compassion, risk of tiredness with compassion and risk of burnout, potential of compassion, traits of personality, "the big Five", specialist of helping profession.

Личность, являясь всего лишь одной из категорий определения человека, представляет собой краеугольный камень психологической науки. Между тем количество формулировок понятия личности само по себе не поддается определению. С одной стороны, личность – предельно абстрактная категория, с другой – достаточно конкретное в своем многообразии понятие. М. Айзенк, определяя личность, обращается к работам I. L. Child и S. E. Hampson. Под личностью они понимают относительно устойчивую совокупность внутренних факторов, определяющих поведение человека и его отличия от поведения других людей в аналогичных ситуациях [1, с. 427]. Вслед за S. E. Hampson он обращает внимание на следующие ключевые слова, в приведенной выше дефиниции: устойчивые, внутренние, постоянство и отличие. Наиболее полно этим требованиям отвечает пятифакторная модель личности, которая послужила основанием «Пятифакторного личностного опросника» («Большая пятерка», 5PFQ) Р. МакКрае и П. Коста [2].

Цель нашего исследования заключается в изучении черт личности, характерных для студентов как будущих специалистов помогающих профессий, склонных к риску выгорания и усталости от сострадания, а также обладающих определенным потенциалом сострадания. На наш взгляд, такая постановка вопроса позволит в общих чертах разграничить понятия «выгорание» и «усталость от сострадания», конкретизировать психологические портреты будущих специалистов с рисками названных профессиональных новообразований, определив совокупности относительно устойчивых черт, которые как типизируют, так и разграничивают указанные категории респондентов.

Понятие «усталости от сострадания» является новым предметом исследования отечественной психологической науки, поэтому остановимся на его фе-

номенологии более подробно. Впервые термин «усталость сострадать» ввели в научный тезаурус и сделали предметом эмпирического исследования в конце XX века три американских ученых: К. Кинник, Д. Крэгмон и Г. Камерон. Усталость от сострадания они определяли как «ослабление чувств сопереживания по отношению к жертвам, пережившим травмирующий опыт» [3, с. 206–208]. При этом под понятием «жертва» ученые понимали любую личность, столкнувшуюся (однократно или неоднократно) с событием, которое причинило ей эмоциональные (а, возможно, и физические) страдания.

В настоящее время термин «усталость от сострадания» (compassion of fatigue) означает эмоциональное перенапряжение вследствие неоднократно повторяющихся переживаний травмирующего опыта. Основным отличием данной профессиональной деформации от известного понятия «эмоциональное выгорание» является наличие осознания неоднократно пережитого травмирующего опыта специалистом помогающих профессий на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровнях. В результате наступает ощущение эмоционального вакуума, деперсонализации и неспособность оказывать надлежащим образом консультативную помощь пострадавшим людям или обучающимся.

П. Экман формулирует ряд положений, которые необходимо принимать во внимание в исследованиях сострадания и усталости от сострадания: во-первых, сострадание характерно наравне с чувством справедливости уже детям в возрасте около одного года, что позволяет нам трактовать его как одну из уязвимых (зависимых от возраста) способностей; во-вторых, он выделяет глобальное сострадание (общее стремление облегчить страдания другого человека), а также непосредственное и отдаленное (стремление предотвратить будущее страдание) сострадание; в-третьих,

подчеркивает, что сострадание является скорее расщудочным, чем эмоциональным; в-четвертых, рассматривает сострадание в контексте активации эмоций, которые можно отнести к эмпатии, жалости или собственно состраданию к другому человеку, страдающему в настоящий момент или к тому, кто будет страдать в ближайшем будущем [4].

Сложность выявления и дальнейшей коррекционной работы с усталостью от сострадания заключается в механизмах ее возникновения и функционирования. Развитие данной профессиональной деформации происходит по принципу «снежного кома». Монотонная работа, посттравматический стресс, неблагоприятный климат в коллективе, регулярное столкновение с переживаниями других – все это является прямыми индикаторами развития усталости. Она проявляется не только в эмоциональном, но также в ментальном и физическом истощении. Отличительная особенность указанной выше феноменологии – наличие пика эмоционального пресыщения и ослабление чувства сострадания к людям, пережившим травмирующий опыт (клиентам) или шире – участникам межличностного взаимодействия.

С точки зрения решения задач нашего исследования интерес представляет определение корреляции показателей креативной личности и факторов большой пятерки А. А. Федоровой [5]. В частности, ею установлено, что нельзя однозначно трактовать открытость новому опыту как дескриптор креативности, хотя он и связан с присущими креативной личности чертами, а также определена связь креативности и экстраверсии (на уровне тенденции) как склонности к общительности и социальной адаптации. Другими словами, необходимо по аналогии с другими исследованиями других личностных образований или способностей установить корреляты усталости от сострадания в эпоху постиндустриального общества с чертами личности в контексте профессионального становления. Тем самым определить, какие черты личности будут способствовать / препятствовать атрофированности чувства сопереживания (сострадания) к себе подобным, а также представителя профессий типа «человек – человек».

В корреляционном исследовании приняли участие 29 студентов 2 курса, обучающихся по специальности «Социальная педагогика и практическая психология», в возрасте от 18 до 21 года. Исследование было проведено непосредственно в образовательном процессе

учреждения образования. Для диагностики черт личности был использован «Пятифакторный личностный опросник» Р. МакКрае и П. Коста (в модификации Хийджиро Тсуйи), риска выгорания и усталости от сострадания – тест «Compassion Fatigue and Satisfaction Self-Test for Helpers» («Усталость от сострадания и проверка на уровень удовлетворенности от работы специалистов помогающих профессий») Чарльза Фигли.

1. Методика «Пятифакторный личностный опросник» («Большая пятерка», 5PFQ) разработан Р. МакКрае и П. Коста и после определенной доработки получил название «Нейротизм, экстраверсия, открытость опыту – личностный опросник» (NEO PI). Японская версия теста предложена Х. Тсуйи и адаптирована для русскоязычных пользователей В. Е. Орлом, А. А. Рукавишниковым и И. Г. Сениным. Именно она в интерпретации А. Б. Хромова [2] была использована в настоящем исследовании. Х. Тсуйи заменил однополярные факторы на их биполярные аналоги: экстраверсия – интроверсия, привязанность – отделенность, контролирование – естественность, эмоциональность – эмоциональная сдержанность, игривость – практичность. А. Б. Хромов предпочитает использовать термины «привязанность – обособленность», «самоконтроль – импульсивность», «эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость» и «экспрессивность – практичность». Авторы полагают, что этих пяти независимых переменных вполне достаточно для того, чтобы составить психологический портрет личности.

2. Тест Ч. Фигли «Усталость от сострадания» (ТУС), здесь и далее мы будем использовать его краткое наименование, включает три шкалы: потенциал сострадания (ПС), которая характеризует силу сопереживания специалиста клиенту, перенесшему какой-либо травматический опыт; риск выгорания (РВ) – определяет обусловленное своей работой ощущение опустошенности, и риск усталости от сострадания (РУ) – объясняет степень ослабления чувств сопереживания по отношению к пережившим травмирующий опыт людям [6; 7]. Методика получила широкое применение в зарубежных психологических исследованиях, а также в деятельности клинических и практических психологов.

Обсуждение результатов исследования. На основании методики «Пятифакторный личностный опросник» можно составить следующий психологический портрет личности студентов (рисунок 1).

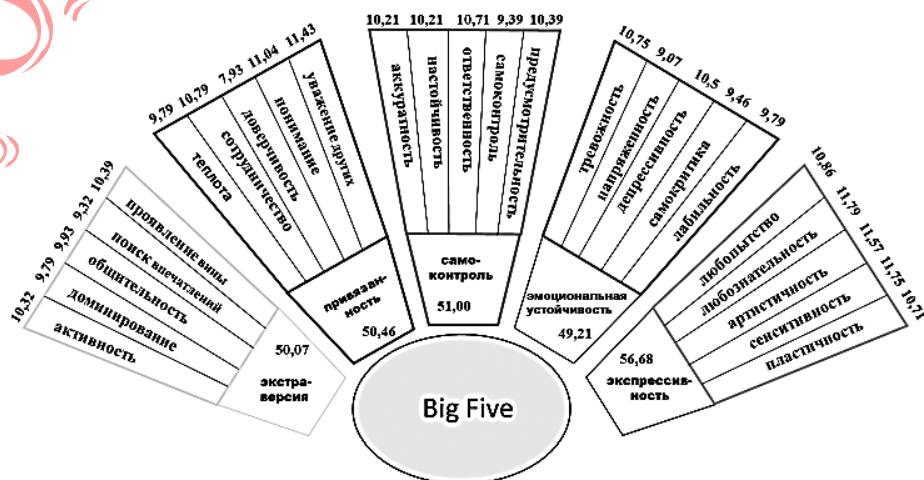


Рисунок 1 – Показатели первичных и вторичных факторов личности студентов

В первую очередь для студентов характерны такие черты личности, как любознательность (11,79), сензитивность (11,75), артистичность (11,57), уважение к другим (11,43) и понимание (11,04). Их с полной уверенностью можно отнести к профессионально важным качествам личности и будущего психолога, и социального педагога. Любознательность, по мнению японских исследователей, является основной характеристикой психолога. У студентов органично сочетаются уважение к другим людям и понимание с сензитивностью (чувствительностью) и артистизмом. При этом сензитивность можно трактовать в контексте положения А. А. Федоровой: как особую чувствительность к собственным стремлениям и враждебную реакцию на внешнюю критику [5, с. 200].

Показатели следующих черт личности представлены на среднем уровне выраженности в структуре бинарных конструкторов, поэтому можно говорить об определенной тенденции. Будущие специалисты (см. выше) скорее склонны к сотрудничеству, чем к соперничеству (10,79), подозрительности, чем доверчивости (7,93), ответственности, чем безответственности (10,71), тревожности, чем беззаботности (10,75), депрессивности, чем эмоциональному комфорту (10,5), любопытству, чем консерватизму (10,86) и пластичности поведения, чем ригидности (10,71). Медианный критерий позволяет констатировать тот факт, что из 25 первичных факторов 21 более часто встречается в структуре личности респондентов. Другими словами, людей с такими чертами в выборке больше, чем с чертами противоположного полюса. В выборочной совокупности реже представлены носители таких черт личности, как проявляющие чувство вины, аккуратные, ответственные и пластичные. Необходимо подчеркнуть, что отсутствие ответственности, как правило, скрывает склонность к инфантилизму.

Основные (вторичные) факторы позволяют более рельефно оттенить типичные характеристики личности (таблица). В целом будущих социальных педагогов и / или практических психологов можно назвать экстравертами, для которых характерны привязанность и самоконтроль, при выраженной эмоциональной неустойчивости и экспрессивности.

Таблица – Показатели факторов / черт личности студентов

Факторы / черты личности	m	Me	min	max	SD
Экстраверсия	50,07	49	33	64	7,10
Привязанность	50,46	52	30	65	8,26
Самоконтроль	51,00	48	32	69	9,36
Эмоциональная неустойчивость	49,21	52	25	70	11,54
Экспрессивность	56,68	57	46	72	6,49

Как экстраверты студенты отличаются общительностью, любовью к развлечениям, часто их поступки импульсивны и необдуманны. Они склонны к поиску впечатлений, у них ослаблен контроль над эмоциями, в учебной деятельности ориентированы на скорость выполнения заданий в ущерб их содержанию. Привязанность определяет их позитивное отношение к людям, склонность к сотрудничеству. Они отзывчивы, чувствуют личную ответственность за других. Самоконтроль говорит о волевой регуляции поведения, приверженности моральным принципам и общечеловеческим ценностям. Эмоциональная неустойчивость характеризует студентов как неспособных контроли-

ровать свои эмоции и импульсивные влечения, а экспрессивность определяет их легкость отношения к жизни, определенную беззаботность и безответственность и в то же время их эстетический и художественный вкус. Они мало уделяют внимания повседневным делам и обязанностям [2].

По результатам теста Ч. Фигли, в среднем студентам характерен высокий уровень риска усталости от сострадания (58,96) и средний уровень выраженности риска выгорания (36,36) и потенциала сострадания (85,21). При этом на основании медианного критерия можно утверждать, что в группе испытуемых преобладают те, у которых все названные выше характеристики выражены выше среднего.

Для статистической обработки эмпирических данных: показателей черт личности и усталости от сострадания, мы использовали коэффициент ранговой корреляции r_s -Спирмена (SPSS, Анализ данных в Microsoft Excel 2010). Установлено, что риск усталости от сострадания напрямую коррелирует с депрессивностью (0,51) личности и обратно пропорционален ее социально-ориентированным характеристикам: пониманию (-0,60) и уважению (-0,40) других людей, общительностью (-0,40), направленностью на сотрудничество (-0,50) и привязанностью (-0,50), а также любознательностью (-0,34) и качествами эмоционально-волевой сферы личности: навыками самоконтроля (-0,50), аккуратностью (-0,40) и ответственностью (-0,50). На уровне тенденции можно говорить о корреляции с чувством вины (0,30) и пассивностью (-0,30) (рисунок 2).

Другими словами, риск усталости от сострадания взаимосвязан с наличием таких черт личности, как замкнутость, непонимание других и центрация на себе, безответственность и неаккуратность, излишняя реалистичность поведения и импульсивность, а также склонность к соперничеству.



Рисунок 2 – Показатели корреляционного анализа переменных риска усталости от сострадания и черт личности большой пятерки

Коррелятами риска выгорания (рисунок 3) являются девять первичных факторов большой пятерки, включая проявление чувства вины (0,41) и сотрудничество, понимание, самоконтроль и аккуратность (теснота связи на уровне -0,50); ответственность и привязанность (-0,40) и теплота отношений и уважение других (-0,30).



Рисунок 3 – Показатели корреляционного анализа переменных риска выгорания и черт личности большой пятерки

Корреляционный анализ позволяет определить общие черты будущих специалистов с риском усталости от сострадания и риском выгорания и отличия между ними. Их объединяет отсутствие навыков понимания и уважения других людей, неаккуратность, импульсивность и безответственность, склонность к соперничеству при разрешении конфликтов. В то же время респондентов с риском усталости от сострадания отличает обособленность (замкнутость), депрессивность и излишняя реалистичность. Напротив, студенты с риском выгорания характеризуются как проявляющие чувство вины и пассивность (на уровне статистической значимости).

Потенциал сострадания респондентов, в свою очередь, взаимосвязан с доверчивостью (0,35), настойчивостью (-0,40), напряженностью (-0,50) и любопытством (-0,38). Такие люди, кроме доверчивости,

ЛИТЕРАТУРА

1. Айзенк, М. Личность / М. Айзенк // Психология: комплексный подход : пер. с англ. / М. Айзенк [и др.] ; под ред. М. Айзенка. – Минск : Новое знание, 2002. – С. 426–460.
2. Хромов, А. Б. Пятифакторный опросник личности: учеб.-метод. пособ. / А. Б. Хромов. – Курган : Изд-во Курганск. гос. у-та, 2000. – 23 с.
3. Кинник, К. Усталость сострадать : коммуникация и чувство опустошенности в отношении социальных проблем / К. Кинник, Д. Кругман, Г. Камерон. – Казань : Логос, 2000. – 250 с.
4. Экман, П. Психология сострадания / П. Экман. – СПб. : Питер, 2017. – 155 с.
5. Федорова, А. А. Связь креативности, ценностей и конфликтного поведения сотрудников / А. А. Федорова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2019. – Т. 16. № 1. – С. 191–203.
6. Figley, C. R. Psychometric Review of Compassion Fatigue Self-Test / C. R. Figley, B. H. Stamm // Measurement of Stress, Trauma and Adaptation [Electronic resource]. – Lutherville : Sidran Press, 1996. – Mode of access : <http://www.sidran.org/digicart/products/stms.html>. – Date of access : 15.02.2019.
7. Лобанов, А. П. Усталость от сострадания специалистов помогающих профессий / А. П. Лобанов, Д. А. Орлова // Адукацыя і выхаванне. – 2019. – № 6. – С. 30–35.

отличаются расслабленностью и отсутствием настойчивости, а также консерватизмом.

Основные факторы большой пятерки избирательно демонстрируют взаимосвязи со шкалами теста Ч. Фигли. Все три шкалы коррелируют с фактором «привязанность – обособленность»: риск усталости от сострадания (-0,50) и выгорания (-0,40) – с обособленностью, а потенциал сострадания (0,44) – с привязанностью. Все они не коррелируют с фактором «экстраверсия – интроверсия». Кроме того, риск усталости от сострадания (-0,50) и выгорания (-0,50) взаимосвязаны с фактором «самоконтроль – импульсивность», а риск усталости от сострадания (-0,33) – с «экспрессивностью – практичностью».

Заключение. На основании проведенного исследования взаимосвязи усталости от сострадания и черт личности будущего специалиста можно сделать следующие выводы.

1. Определены черты личности будущих специалистов помогающих профессий, взаимосвязанные с риском усталости от сострадания.
2. Обнаружена значимая корреляция риска выгорания и факторов личности большой пятерки.
3. Конкретизированы общие и специфические черты личности, характерные для риска усталости и риска сострадания у студентов.

В то же время необходимо подчеркнуть, что исследование имеет перспективу с точки зрения его повторения на работающих специалистах и выхода за пределы корреляционного формата. Усталость от сострадания, риск выгорания и потенциал сострадания, безусловно, необходимо учитывать в профориентационной работе психологических служб и преодолении имеющей место эмоциональной и когнитивной перегрузки специалистов помогающих профессий.

REFERENCES

1. Ayzenk, M. Lichnost / M. Ayzenk // Psihologiya: kompleksnyy podhod : per. s angl. / M. Ayzenk [i dr.] ; pod red. M. Ayzenka. – Minsk : Novoe znanie, 2002. – S. 426–460.
2. Hromov, A. B. Pyatifaktornyiy oprosnik lichnosti: ucheb.-metod. posob. / A. B. Hromov. – Kurgan : Izd-vo Kurgansk. gos. u-ta, 2000. – 23 s.
3. Kinnik, K. Ustalost sostradat : kommunikatsiya i chuvstvo opustoshennosti v otnoshenii sotsialnykh problem / K. Kinnik, D. Krugman, G. Kameron. – Kazan : Logos, 2000. – 250 s.
4. Ekman, P. Psihologiya sostradaniya / P. Ekman. – SPb. : Piter, 2017. – 155 s.
5. Fedorova, A. A. Svyaz kreativnosti, tsennostey i konfliktного povedeniya sotrudnikov / A. A. Fedorova // Psihologiya. Zhurnal Vyisshey shkoly ekonomiki. – 2019. – T. 16. № 1. – S. 191–203.
6. Figley, C. R. Psychometric Review of Compassion Fatigue Self-Test / C. R. Figley, B. H. Stamm // Measurement of Stress, Trauma and Adaptation [Electronic resource]. – Lutherville : Sidran Press, 1996. – Mode of access : <http://www.sidran.org/digicart/products/stms.html>. – Date of access : 15.02.2019.
7. Lobanov, A. P. Ustalost ot sostradaniya spetsialistov pomagayuschih professiy / A. P. Lobanov, D. A. Orlova // Adukatsiya i vyihavanne. – 2019. – № 6. – S. 30–35.