

к педагогу-психологу школы. Как результат, возрастает степень осознанности учащихся в вопросах выбора профессии.

Таким образом, взаимодействие с родителями в вопросах оказания помощи учащимся в профессиональном самоопределении способствует формированию у учащихся школы умения делать осознанный профессиональный выбор с учетом собственных интересов и склонностей, способностей и возможностей, а также востребованности профессии на рынке труда.

Литература

1. Концепция развития профессиональной ориентации молодежи в Республике Беларусь (2014 г.) // Национальный институт образования Министерства образования Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа: <http://www.adu.by>. – Дата доступа: 18.10.2019.
2. Профессиональная ориентация учащихся: методическое пособие // Брестский государственный областной социально-педагогический центр; сост. С.С. Назарук, М.В. Розявко. – Брест, 2005. – 53 с.

УДК 316.613.4:376.64

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД К УСТАЛОСТИ ОТ СОСТРАДАНИЯ

AN INTERDISCIPLINARY APPROACH TO COMPASSION OF FATIGUE

А. П. Лобанов, Д. А. Орлова

A. Lobanov, D. Orlova

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, г. Минск

Аннотация. Статья посвящена описанию одной из новейших областей психологической теории и практике – «усталость от сострадания» – в междисциплинарном контексте.

Abstract. The article is devoted to the description of one of the newest areas of psychological theory and practice – “compassion fatigue” – in an interdisciplinary context.

Ключевые слова: усталость от сострадания, выгорание, эмоциональная компетентность, социально-педагогические службы, взаимопомощь.

Key words: existential competencies, compassion fatigue, burnout, mutual assistance, social and educational services.

Качество развития общества определяется следующими факторами: уровень образованности, культурное наследие, грамотность, а также характер взаимоотношений внутри социальных групп. В качестве основных моделей принято считать два способа взаимодействия: конкуренция и сотрудничество. Соперничество (по-другому конкуренция, конфликт) считалось основным стабилизирующим элементом общественной жизни у ученых (Л. Козер, Р. Дарендорф), теория которых рассматривалась в контексте социального дарвинизма (Ч. Дарвин, Г. Спенсер) под призмой кристаллизации классического психоанализа (З. Фрейд, А. Адлер). В свою очередь другими исследователями (П. Корпоткин, Р. Аксельрод) поддерживалась идея о том, что лишь сотрудничество (взаимопомощь, поддержка) ведет к абсолютному развитию и придерживались закона взаимной помощи и солидарности как неперемennого условия прогресса человеческого общества, как фактор его эволюции.

В междисциплинарном подходе фундаментальное понимание социума рассматривается с позиции следующих дисциплин: философии (А.В. Леона, Платон), социологии (Э. Дюркгейм, М. Вебер), психологии (Г.У. Солдатова, В.А. Вагнер). В психологии, на сегодняшний день, общество изучается в трех основных направлениях: социальная психология (В.М. Бехтерев,

В.Вундт), психология труда (А.В. Карпов, Ю.В. Котелова) и педагогическая психология (Л.С. Выготский, Дж. Гловер).

В педагогической психологии важнейшими компонентами являются: психологи воспитания, психология обучения и психология учителя. В связи с этим, эмоциональная компетентность педагогов является одной из важнейшей характеристик в области образования и психологии.

Эмоциональная компетентность (Дж. Мейер) представляет собой способность осознавать свои эмоции и другого человека, способность управлять ими и на этой основе строить взаимодействие с окружающими. В перечень основных навыков эмоциональной компетентности входит: эмпатия, альтруизм, способность сострадать.

Основными специалистами, которыми должны обладать эмоциональной компетентностью, являются специалисты помогающих профессий (социально–психологических служб). Понятие «помогающие профессии» (*helping professions*) представляет собой все те профессии, теории, исследования и практика которых направлена на помощь другим людям, выявление и решение их проблем, а также расширение представлений о возможных дальнейших действиях подопечного в конкретной ситуации.

Поддержка, забота и проявление сострадания – основные задачи специалиста. Однако при сверх эмпатии и сверх ответственности у работников помогающих профессий со временем наблюдают профессиональные деформации: выгорание и усталость от сострадания. Другими словами, желание облегчить страдания (и трудности) клиента приводят к стрессу от усталости, помноженному на совокупность травматических воспоминаний, и, как следствие, к усталости от сострадания.

«Усталость от сострадания» (*compassion fatigue*) есть состояние эмоционального напряжения и возбужденности в следствии регулярно повторяющихся переживаний травматического опыта и деперсонализации (циничного и бесчувственного отношения к другим людям) [2; 3]. В отличии от выгорания, проблема «усталости от сострадания» является постоянно повторяющимся процессом с тесным контактом специалиста с травмирующим опытом пострадавшего.

Впервые понятие «усталость сострадать» было использовано в 1948 году в работе Роберта Мертона «Массовая коммуникация, массовые вкусы и организованное социальное действие». Под этим термином он понимал наркотизирующая дисфункция СМИ. Однако, дальнейшие исследования не подтвердили наличие связи между сообщениями о социальных проблемах и «эмоциональной усталостью» от них. Первыми учеными, которые эмпирически изучали данную проблемную область, являются К. Кинник, Д. Крэгмон и Г. Камерон [3; 9].

Усталость от сострадания имеет ряд симптомов и развивается по принципу «снежного кома». К основным факторам, служащим «прямыми раздражителями», принято причислять соприкосновение со страданием, посттравматический стресс, монотонную работу и необходимость принятия различных решений в обыденной жизни и профессиональной деятельности. Отличительная особенность такого явления – точка эмоционального пресыщения и ослабление чувства сострадания к пациентам или клиентам, находящимся в бедственном положении, разных категориям обучающихся [9].

Для научного объяснения данной профессиональной деформации Ч. Фигли (С. Figley) была разработана модель, исходя из которой наглядно прослеживается зависимость симптомов усталости от сострадания и посттравматического стресса. Он также утверждает, что усталость от сострадания проявляется в эмоциональном, умственном (ментальном) и физическом истощении специалистов помогающих профессий.

Однако, не только в профессиональных взаимоотношениях проявляется усталость. В психологии семьи также можно проследить схожие проблемы. Поскольку семью можно рассматривать как некую систему взаимоотношений, следовательно, в данном случае также будет проявляться усталость (что делает данную проблему еще более актуальной и востребованной).

На сегодняшний день, человечество испытывает кризис эмоциональных компетенций. Сменяющиеся поколения становятся более одиночны и пытаются отклониться от курса развития в парадигме «эволюции сотрудничества». Однако, как бы не были высоки сопротивления и отвержения взаимопомощи в современном социальном разрезе, с точки зрения историко-эволюционной перспективы у человечества нет иного «туза в рукаве» для выживания и успешного развития в будущем.

Литература

1. Солдатова, Г.У. Историко-эволюционная перспектива человечества: от парадигмы конфликта к парадигме толерантности / Г.У. Солдатова, Т.А. Нестик // Национально-психологический журнал. – 2011. – №2(6). – С. 15-24.
2. Figley, C.R. Psychometric Review of Compassion Fatigue Self Test / C.R. Figley, B.H. Stamm // Measurement of Stress, Trauma and Adaptation. –Lutherville: Sidran Press, 1996. – <http://www.sidran.org/digicart/products/stms.html>.
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. Бачурина, А.Б. Помогающие профессии в контексте компетентного подхода / А.Б. Бачурина // Ученые записки Забайкальского гос. ун-та. – 2011. – № 1. –С. 8–12.
5. Влах, Н.И. Эмоциональное выгорание у представителей «помогающих» профессий / Н.И. Влах // Вестник Южно-Уральского гос. ун-та. – 2015. – № 4. – С.15–18.
6. Кожухарь, Г.С. Исследование профессионально важных качеств специалистов помогающих профессий // Г.С. Кожухарь, А.Н. Петрова // Психологическая наука и образование. – 2006. – № 3. – С. 65–73.
7. Климов, Е.А. Психология профессионала / Е.А. Климов. – М.: Институт практической психологии, 1996. – 400 с.
8. Юсупов, И.М. Тест эмоциональной компетентности / И.М. Юсупов, Г.В. Юсупова // Журнал для психологов: Социальный психолог. – 2009. – № 1. – С. 141–149.
9. Лобанов, А.П. Усталость от сострадания специалистов помогающих профессий / А.П. Лобанов, Д.А. Орлова // Адукацыя і выхаванне. – 2019. – № 6. – С. 30–35.