

СТРУКТУРА И ДИНАМИКА УСТАЛОСТИ ОТ СОСТРАДАНИЯ
У СЛУШАТЕЛЕЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«ПСИХОЛОГИЯ»

А. А. Наливайко,

Институт повышения квалификации и переподготовки
УО «Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»,
Минск, Республика Беларусь,
ORCID ID: 0009-0005-1739-7838
e-mail: nalivaiko.nastassia@gmail.com

Аннотация: в публикации рассматривается изучение структуры и динамики усталости от сострадания у слушателей переподготовки специальности «Психология». В качестве теоретического основания исследования выступает теория Ч. Фигли.

Ключевые слова: усталость от сострадания, сострадание, усталость, выгорание, слушатель.

Annotation: the publication examines the study of the structure and dynamics of compassion fatigue among retraining students in the Psychology specialty. The theoretical basis of the study is the theory of C. Figley.

Keywords: compassion fatigue, compassion, fatigue, burnout, listener.

В настоящее время усталость от сострадания стала актуальной не только для профессионалов, работающих в сфере социальной работы или медицины, но и для обычных людей, которые получают информацию о страданиях других через СМИ. В эпоху информационного перенасыщения и постоянного потока новостей, часто содержащих жестокие и травмирующие события, люди начинают ощущать усталость и отчуждение от окружающего мира. Они перестают реагировать на страдания других, потому что их эмоциональные ресурсы истощены.

Понятие усталости сострадать как результат воздействия средств массовой информации впервые использовал Р. Мертон в работе «Массовая коммуникация, массовые вкусы и организованное социальное действие». Речь идет о том, что, постепенно нарастая, усталость влияет на различные уровни реакции, и, наконец, приводит к полной утрате способности проявлять сочувствие. При этом, общество с высоким уровнем эмпатии наиболее подвержено подобным реакциям и чувствительно к ним [1]. Термин «усталость от сострадания» ввела К. Джонсон в связи с изучением посттравматического стресса.

По мнению А. Кутзи и Г. Лашингера, все теории усталости от сострадания основаны на теории Ч. Фигли, в соответствии с которой усталость от сострадания определяется как состояние истощения, биологической, физиологической и эмоциональной дисфункции, вызванное длительным стрессом сострадания [2].

Симптомы усталости от сострадания могут включать изменения в поведении (робость, восприимчивость), физические изменения (истощение,

волнение) и эмоциональные изменения (оцепенение, депрессия, снижение целеустремленности). Усталость от сострадания может возникнуть, когда затраченные ресурсы превышают способность справиться с проблемой или восстановиться.

Усталость от сострадания может возникнуть в любой области жизнедеятельности, где человек сталкивается со страданиями других людей, такой, как медицина, психология или социальная работа. В то же время не только специалисты какой-либо профессии могут испытывать усталость от сострадания, но и обычные люди.

Сострадание часто определяется как «моральная эмоция», необходимая для эффективного ухода за больными [3], когда страдание других вызывает ответную реакцию и побуждает человека облегчить его. Сострадание, можно сравнить с «видением чувствами», которое, по Э. Джейкобсону [4], происходит при встрече с сочувствием. П. Ньюэм и другие аналогичным образом описывают сострадание как движимое и мотивированное страданием другого эмоциональное состояние [5]. Сострадание также трактуется как поведение и действия сочувствия, доброты, терпения, предложения надежды и утешения.

Большинство исследований сходятся во мнении, что именно молодой возраст и небольшой опыт работы по специальности являются факторами риска усталости от сострадания [6]. Также известно, что более высокий уровень образования увеличивает риск утомления от сострадания. Если вы работаете в профессиональной среде, которая изо дня в день имеет дело с травмами других людей, например, в больнице, в кабинете психолога или в приюте для бездомных, то вы можете испытывать состояние крайней усталости и отчаяния.

Факторами риска, связанными с личностью, являются проблемы со здоровьем, несовершенные копинг-стратегии, низкая степень жизнестойкости, проблемы с самооценкой и работа с эмоциями. Индивидуальные черты, такие как гиперчувствительность, интроверсия, невротизм и отрицательный аффект в целом, также повышают риск усталости от сострадания. Кроме того, принято выделять организационные факторы риска усталости: высокие требования к специалистам, жесткие временные ограничения осуществляемой ими деятельности, отсутствие социальной поддержки, а также высокая рабочая нагрузка [7].

По мере того, как усталость от сострадания выходит за грань нормальной реакции на патологическое состояние, она принимает различные проявления. Для нее могут быть характерны такие симптомы, как проблемы со сном, проблемы с желудочно-кишечным трактом, нарушение иммунной системы, эмоциональное истощение, бесчувственность и снижение способности к сопереживанию, беспомощность, депрессия и тревожность.

Таким образом, усталость от сострадания представляет собой комплексное состояние, требующее внимания и мер по предотвращению и смягчению его последствий. Важно разрабатывать и внедрять стратегии, направленные на поддержку эмоционального и физического благополучия как профессионалов, так и обычных людей, подверженных информационному перенасыщению.

Список использованных источников

1. Лобанов, А. П. Усталость от сострадания специалистов помогающих профессий / А. П. Лобанов, Д. А. Орлова // Адукацыя і выхаванне. – 2019. – № 6. – С. 30–35.
2. Figley, C. R. Psychometric Review of Compassion Fatigue Self-Test / C. R. Figley, V. H. Stamm // Measurement of Stress, Trauma and Adaptation / H. J. Kim. – New York, 1996. – P. 127–130.
3. Влах, Н. И. Эмоциональное выгорание у представителей «помогающих» профессий / Н. И. Влах // Вестн. Юж.-Урал. гос. ун-та. – 2011. – № 1. – С. 8–12.
4. Кожухарь, Г. С. Исследование профессионально важных качеств специалистов помогающих профессий / Г. С. Кожухарь, А. Н. Петрова // Психол. наука и образование. – 2006. – № 3. – С. 65–73.
5. Олифинович, Н. И. Эмпатия будущих специалистов социономических профессий / Н. И. Олифинович // Психологическое здоровье в контексте развития личности : материалы VII Респ. науч.-практ. конф., Брест, 18 февр. 2016 г. / Брест. гос. пед. ун-т ; под ред. Ю. А. Коломейцева, Л. А. Пергаменщика. – Брест, 2016. – С. 30–33.
6. Абдулаев, А. М. Исследование синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников в условиях пандемии COVID-19 [Электронный ресурс] / А. М. Абдулаев, А. О. Мосолов, Л. К. Иванова // КиберЛенинка. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-u-meditsinskih-rabotnikov-v-usloviyah-pandemii-covid-19>. – Дата доступа: 18.01.2024.
7. Маслач, К. Профессиональное выгорание / К. Маслач, В. Б. Шауфели, М. П. Лейтер // Вопр. психологии. – 2001. – № 5. – С. 39–42.