

159.944.4
0-66

Д. А. Орлова, А. П. Лобанов

**УСТАЛОСТЬ
ОТ СОСТРАДАНИЯ:
АДАПТАЦИЯ ТЕСТА
Ч. ФИГЛИ**

Президентская библиотека
Республики Беларусь



2 021000 045349

Минск
РИВШ
2021



НФ

УДК 316.613
ББК 88.4
О66

Серия основана в 2016 году

Рекомендовано
редакционно-издательской комиссией
ГУО «Республиканский институт высшей школы»
(протокол № 6 от 28 декабря 2020 г.)

Рецензенты:

заведующий кафедрой проектирования образовательных систем
ГУО «Республиканский институт высшей школы»,
кандидат психологических наук, доцент *Н. В. Дроздова*;
доцент кафедры клинической и консультативной психологии
Института психологии УО «Белорусский государственный
педагогический университет имени Максима Танка»,
кандидат психологических наук, доцент *Н. И. Олифирович*

Орлова, Д. А.

О66 Усталость от сострадания: адаптация теста Ч. Фигли /
Д. А. Орлова, А. П. Лобанов. – Минск : РИВШ, 2021. – 36 с. –
(Серия «Когнитивные практики»).

ISBN 978-985-586-440-1.

В издании представлены результаты адаптации оригинального теста Ч. Фигли на русскоязычной выборке. Оно включает общие рекомендации по работе с тестом, характеристику его шкал, а также исследования авторов усталости от сострадания специалистов помогающих профессий.

Предназначено для профессорско-преподавательского состава учреждений высшего образования, слушателей факультетов повышения квалификации и переподготовки, магистрантов и аспирантов, а также широкого круга специалистов помогающих профессий.

УДК 316.613
ББК 88.4

ISBN 978-985-586-440-1

© Орлова Д. А., Лобанов А. П., 2021
© Оформление. ГУО «Республиканский
институт высшей школы», 2021

ВВЕДЕНИЕ

Перед вами новая для русскоязычного читателя методика, разработанная в Тулейнском университете (The Tulane University of Louisiana) профессором Чарльзом Фигли. Она сделает возможным научное исследование феномена усталости от сострадания и широкое использование полученных результатов в практической деятельности психологов и других специалистов помогающих профессий.

Усталость от сострадания представляет собой постепенное уменьшение потенциала сострадания в течение долгого периода времени в результате регулярного, повторяющегося (циклического) столкновения специалиста (и обывателя) с травмирующим опытом человека как жертвы (или свидетеля) негативного события.

В зависимости от направления изучения в научном тезаурусе закреплено большое количество вариаций названия данного феномена: «вторичное преследование» (Ч. Фигли, 1982), «вторичное травмирующее напряжение» и «вторичная травматизация» (Ч. Фигли, 1983, 1985, 1989), «опосредованный опыт травматизации» (Ч. Маккэнн и М. Перлмен, 1989). В академической литературе в качестве синонима принято также использовать термин «вторичное травматическое стрессовое расстройство».

Впервые названный выше термин был употреблен в 1948 году в работе Р. Мертона «Массовая коммуникация, массовые вкусы и организованное социальное действие» в контексте наркотизирующей дисфункции СМИ. Затем С. Хилгартнер и Ч. Боск использовали его в теоретических исследованиях эмпатии специалистов социомических (типа «человек – человек») профессий.

Первыми учеными, которые перенесли исследование усталости от сострадания в эмпирическую плоскость, были К. Кинник, Д. Крэгмон и Г. Камерон. Они измеряли данный феномен с точки зрения эмоциональных, установочных и поведенческих реакций индивида на возникшую проблему (СПИД, насильственные преступления, жестокое обращение с детьми, бездомность) [4].

С конца 90-х гг. XX в. «усталость сострадать» стала предметом медицинских исследований, а именно в области травматологии, где она была названа «стоимостью ухода» за людьми, испытывающими эмоциональную боль. В этом смысле термин был использован в 1992 году К. Джойнсоном в медицинском журнале для описания особого состояния работающих в больнице медсестер. Проблема была определена как «затраты на заботу» специалистов, сталкивающихся с эмоциональной болью других людей [10]. Представления об усталости как опосредованной травматизации получили дальнейшее развитие в медицинских исследованиях (Н. Кляйнман (N. Kleinman), Т. Медер (T. Maeder)).

Другая концепция «усталости сострадать» связана с понятием моральной травмы. Этот подход был озвучен в статье В. Дин и С. Телбота (S. Talbot & W. Dean) под названием «Врачи – не «выгорают. Они страдают от морального вреда» в журнале Stat News. Они констатировали, что регулярные проблемы и трудности, стоящие перед врачами, часто вызывают системную глубокую тревогу, так как пациенты все равно продолжают страдать и умирать, несмотря на все усилия врача. Понятие морального вреда в сфере здравоохранения является расширением дискуссии вокруг сострадания и «выгорания».

Значительное внимание усталости от сострадания уделяют в исследованиях в области психологии эмоций на примере специалистов помогающих профессий. П. Экман, выдающийся американский психолог, определяет сострадание как реакцию на страдание другого человека. Он приводит авторскую классификацию сострадания (по направленности на его объект), делая акцент на эмоциональной составляющей синдрома. «Каждая эмоция может проявляться конструктивно или деструктивно, тогда как сострадание, как полагают, всегда конструктивно», – утверждает П. Экман [8, с. 63].

В психологии стресса понятие «травма усталости сострадания» характеризуется как «опосредованная травма» или «вторичное травмирующее напряжение»; вторичное воздействие травмирующего опыта. Симптоматика проявляется при наличии реальной травмы: нездоровый сон, повышенная тревожность и нервное расстройство. В проводимых исследованиях было замечено, что наличие высокого риска проявления травмы усталости сострадания наблюдалось у тех специалистов, которые лично переживали серьезный травмирующий опыт в прошлом.

В современной психологической науке общепризнанной концепцией «усталости от сострадания» является модель американского психолога Ч. Фигли (C. Figley). Он уделяет большое внимание изучению «усталости от сострадания» практикующих врачей и психологов, проявляющейся в форме изнеможения и отчужденности от близких (вторичное посттравматическое стрессовое расстройство). Ч. Фигли утверждает, что такой синдром характерен людям, которые работают с пострадавшими в течение длительного периода времени (военные, адвокаты, медсестры, психологи, врачи, социальные работники) и у которых высоко развита эмпатия (или сверхэмпатия).

Фундаментальная основа концепции заключается в том, что усталость предполагает эмоциональное, умственное (ментальное) и физическое истощение специалистов по уходу и реабилитации. Согласно его модели, синдром проявляется не только на общепринятом эмоциональном уровне (эмоциональное выгорание), но и на когнитивном и физическом. Таким образом, речь идет о дифференциации понятий «усталость от сострадания» и «эмоциональное выгорание».

Модель учитывает разную степень устойчивости к усталости от сострадания. Она отвечает системе взаимодействия «специалист – жертва», характерной для помогающих специальностей и подразумевающей прямой контакт с травмирующим опытом клиента. Именно такие профессии требуют полного понимания проблем пострадавшего человека.

Устойчивость к усталости от сострадания (Compassion Fatigue Resilience) – скорость, с которой специалист возвращается в исходное положение (свое привычное стабильное состояние), после столкновения с травмирующим опытом другого. Этот фактор требует дополнительных измерений и используется, когда разрабатывается программа самопомощи для повышения устойчивости к усталости от сострадания.

Ч. Фигли также утверждает, что оценить уровень устойчивости к усталости от сострадания можно за счет учета десяти ключевых, самостоятельных, взаимосвязанных факторов, обнаруженных в исследованиях вторичных травматических стрессовых реакций.

Воздействие на страдания клиента (Exposure to Client, ECS) – это количество часов в неделю (в среднем), во время которых специалист помогающих профессий регулярно сталкивается с травмирующим опытом жертвы. Из этого фактора можно вывести первую закономерность

проявления усталости: чем сильнее подвержен клиент травмирующему опыту, тем больше эмпатических способностей затрачивает специалист. Таким образом, чем выше усталость от сострадания, тем ниже его устойчивость.

Потенциал эмпатии, потенциал сострадания (Empathic Ability, EA) – это степень вовлеченности специалиста в процесс, способность показать клиенту эмоции, отражающие эффективность услуги.

Забота о клиенте (Concern for Client, C4C) – уровень заинтересованности в благополучии жертвы. Этот фактор мотивирует работника искать лучший результат оказываемой им помощи.

Терапевтический ответ (Therapeutic Response, TP) – это профессиональный помогающий ответ, при котором специалист позволяет клиенту быть более готовым к изменениям, меньше бояться, оптимистично относиться к клиническим результатам и чувствовать поддержку. При наличии этого фактора работник переживает и переносит на себя травмирующий опыт жертвы, который оказывает на него давление и в результате которого у него зарождается остаточный стресс от сострадания.

Остаточный стресс от сострадания (Residual Compassion Stress, RCS) – стрессовая реакция на тяжелое состояние жертвы и внутреннее желание помочь уменьшить страдания клиента. На этот фактор прямо пропорционально влияют следующие компоненты: терапевтический ответ, саморегуляция и потенциал сострадания, а также удовлетворенность результатами своей профессиональной деятельности.

Саморегуляция (Self-Regulation, SR) – это степень эффективности управления собственными эмоциями, а также причинами и последствиями стресса; способность отделять работу от личной жизни, каждый день чувствовать себя обновленным.

Поддержка и удовлетворенность от сострадания (Compassion Satisfaction and Support, CSS) – состояние высокого уровня удовлетворения от работы с клиентами, а также чувство уважения со стороны коллег по работе.

Длительное взаимодействие с клиентами (Prolonged Exposure to the Clients, PEC) – объем работы специалиста (количество назначенных клиентов в течение дня, умноженное на количество месяцев, в течение которых эта работа осуществляется). Этот фактор характеризуется следующей закономерностью: чем больше количество клиентов с травмирующим опытом, тем ниже устойчивость к состраданию у специалиста помогающей профессии.

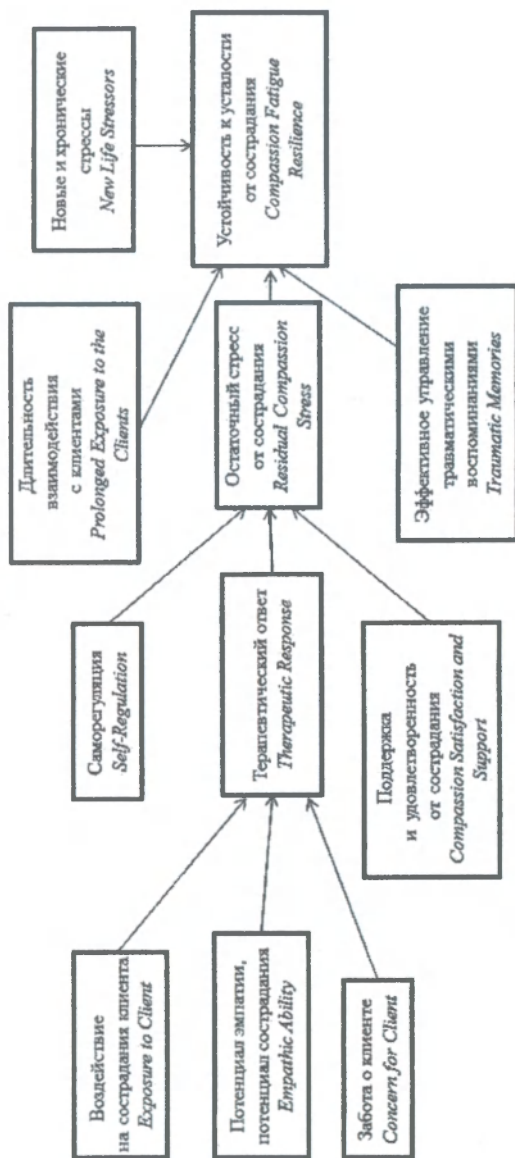


Рис. 1. Модель сострадания и устойчивости к усталости Ч. Фигли

Эффективное управление травматическими воспоминаниями (Traumatic Memories, EMTM) – внутреннее удовлетворение от управления объемом воспоминаний пережитого травмирующего опыта и их интенсивности. Другими словами, чем выше удовлетворение от управления воспоминаниями, тем выше устойчивость к усталости от сострадания. Это важно не только для прогнозирования усталости, но и понимания насколько у специалиста развиты навыки адаптации к пережитым травмам. Закономерность отражает не только внутреннее состояние работника, но и его профессиональную эффективность в качестве специалиста помогающей профессии.

Новые и хронические стрессоры (New Life Stressors, Ss) – факторы, добавленные к хроническим или острым стрессорам. Это могут быть как личные, так и профессиональные факторы стресса, которые приводят к новой установке в управлении работником стрессогенными ситуациями.

Таким образом, все десять переменных, прямо или косвенно влияют на *устойчивость к усталости от сострадания* работника в ходе его профессиональной деятельности, которые он может описать с помощью шкалы жизненных трудностей (LCA).

В более поздней зарубежной литературе предложена новая теория, которая делает акцент на новом наименовании синдрома: на «усталости от сочувствия». Особенно активно эта теория начала развиваться в связи с мировой пандемией COVID-19. Она базируется на исследованиях в области нейрофизиологии эмпатии и практиках медитации. Сочувствие, в отличие от сострадания, определяется как чувство того, что чувствует другой. Оно включает и кумулятивные негативные аффекты, которые с течением времени могут возникать в результате нарастания предположений о других болезненных эмоциях и опыте их переживания. Исследования обучения практикам сострадания среди медицинских работников продемонстрировали более положительный эффект по сравнению с практиками сочувствия [15]. Однако в настоящее время это направление остается дискуссионным и не получило общей поддержки психологического сообщества.

УСТАЛОСТЬ ОТ СОСТРАДАНИЯ И ПРОБЛЕМА ЕЕ ИЗМЕРЕНИЯ

Усталость от сострадания – состояние эмоционального напряжения и возбужденности вследствие повторяющихся переживаний травматического опыта и деперсонализации (циничного и бесчувственного отношения к другим людям). Специфика возникновения вторичной травмы, как и синдрома профессионального выгорания, зависит от особенностей ситуации (условий работы, количества клиентов, характера их травмы, наличия поддержки) и личности специалиста, включая его профессиональную идентичность, ресурсы, индивидуальные стратегии преодоления трудностей.

Меры усталости включают профессиональную шкалу качества жизни (ProQOL, professional quality of life), которая определяет общий уровень удовлетворенности, которую человек ощущает по отношению к своей работе в качестве специалиста помогающей профессии [9]. В оценке данного критерия учитываются в равной степени положительные и отрицательные аспекты, так как адекватная оценка влияния «пережитой травмы жертвы» на личное состояние может повысить «способность помогать» им и сохранять внутренний баланс специалиста.

Качество профессиональной жизни специалиста, в частности помогающей профессии, складывается из ряда параметров: удовлетворение от сострадания и усталости от сострадания. Усталость, в свою очередь, в своем развитии делится на вторичное столкновение (повторяющаяся травма) и собственно профессиональное выгорание [14]. Потенциал сострадания, риск выгорания и риск усталости от сострадания – ключевые компоненты для объективного измерения феномена.

Потенциал сострадания и усталость – это два аспекта профессионального качества жизни. Они включают в себя положительную (удовлетворение состраданием, compassion satisfaction) и отрицательную (усталость от сострадания, compassion fatigue) части помощи другим людям, пережившим страдания. Усталость от сострадания, в свою очередь, делится на эмоциональное выгорание (burnout) и вторичный травматический стресс (secondary trauma).

Таким образом, различия между вторичным травматическим стрессом и синдромом выгорания лежат, главным образом, в причинах возникновения этих состояний. Усталость от сострадания возникает как повторяющаяся (вторичная) реакция на эмпатическое сопереживание жертвам, пережившим травмирующее событие, и может наступить внезапно. Выгорание же может возникать при работе с любыми клиентами и характеризуется скорее общей эмоциональной усталостью от рабочей повседневной рутины.

Важно отметить, что выгорание – не то же самое, что и усталость от сострадания. Выгорание – исключительно эмоциональное состояние (линейный процесс). Данный феномен выявлен и активно исследуется уже более четверти века (В. В. Бойко, С. Джексон, К. Маслач и др.) [1]. Анализ данного феномена был рассмотрен с различных сторон, включая содержательное изучение феномена (Н. В. Баранова, О. В. Крапивина), выгорание как хроническая усталость (О. В. Таранова), профессиональная деформация (В. Г. Зелевский, И. М. Долматов, Н. В. Козина, Б. Д. Новиков, Н. Н. Цуканов) и др.

В отличие от выгорания, для усталости характерны изменения не только на эмоциональном, но и на физическом уровне. Таким образом, усталость от сострадания – это циклический, повторяющийся процесс (регулярное столкновение психоэмоциональных, когнитивных и поведенческих реакций и состояний).

Усталость от сострадания имеет целый ряд проявлений (потеря физической и когнитивной энергии). Симптомы похожи на признаки посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), развитие которого может привести к возникновению депрессии и мыслей о самоубийстве [3].

Таким образом, несмотря на тесное пересечение синдрома профессионального выгорания и усталости от сострадания, они являются самостоятельными категориями научных исследований и личностных образований специалистов. При этом вторичный травматический стресс является более глубокой и сложной проблемой, которая требует особой диагностики и мер профилактики.

Изучению вторичной травматизации специалистов, работающих с жертвами различных экстремальных ситуаций (террористические акты, насилие, стихийные бедствия, катастрофы и т. д.), за рубежом посвящено большое количество исследований [12]. В отечественной психологической науке сделаны только первые шаги в этом направлении.

Кроме того, некоторые исследования зарубежных авторов посвящены изучению взаимосвязи усталости от сострадания и выгорания. Данной проблемой занимались такие ученые, как Р. Адамс, М. Ф. Барнс и Г. Боспарино [11]. В работах представленных авторов была принята попытка объединить усталость и выгорание и вывести их на общий уровень понимания как «эмоциональное истощение». Однако в их трудах не прослеживался анализ взаимосвязи понятий на когнитивном, физическом, поведенческом уровнях, что ставит под сомнение объективность и доказанность выдвинутой ими гипотезы.

Полученные результаты говорят о том, что эти синдромы действительно очень тесно связаны и могут усиливать друг друга [6]. Также в последнее время стали активно проводиться исследования, посвященные взаимосвязи личностных характеристик и синдрома усталости [5].

Таким образом, феномен усталости от сострадания сам по себе представляет интерес для человечества, особенно в условиях сосуществования носителей разных менталитетов и религиозных верований. Любые попытки измерить усталость от сострадания у специалистов, которые обречены на переживания за других и стрессы, необходимо поощрять и приветствовать. Сострадание – один из факторов, который делает человека человеком.

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ УСТАЛОСТИ ОТ СОСТРАДАНИЯ

Краткое описание методики. Представленная методика является переведенным и адаптированным для русскоязычного сообщества тестом американского психолога Ч. Фигли “Compassion Fatigue and Satisfaction Self-Test for Helpers” (тест «Усталость от сострадания и проверка на уровень удовлетворения от работы специалистов помогающих профессий»).

Тест включает 66 вопросов, разделенных на два блока:

- «вопросы, касающиеся лично вас» – блок нацелен на выявление внутреннего состояния специалиста помогающих профессий, его отношение к пациентам/жертвам/доверителям/клиентам.

- «вопросы, касающиеся специалиста помогающей профессии и профессионального окружения» – блок вопросов, нацеленных на самооценку респондента в роли специалиста помогающей профессии.

Структурное деление методики на две составляющие части не отражается на содержании его шкал. Оно создает более комфортную обстановку тестирования, способствует осознанию смысла поставленных вопросов и утверждений, а также дает дополнительные сведения о респондентах в результате качественного анализа полученных данных.

Методика рассчитана на весь взрослый контингент, имеющий стаж в области помогающих специальностей. Успешность выполнения теста не зависит от пола обследуемого. Считается, что уровень образования и стаж работы оказывают влияние на результаты тестирования.

Тест Ч. Фигли включает следующие три шкалы:

- шкалу «Потенциал сострадания», характеризующую силу сопереживания специалиста другому человеку (пациенту/клиенту/жертве), который перенес какой-либо травмирующий опыт;

- шкалу «Риск выгорания», определяющую силу истощенности специалиста по отношению к своей работе;

- шкалу «Риск усталости от сострадания», объясняющую степень ослабления чувства сопереживания по отношению к пережившим травмирующий опыт людям.

Все вопросы носят исключительно субъективный характер. Они описывают отношение конкретного человека к своей профессии и его самоощущение к ней.

К вопросу о валидности и надежности методики. Валидизация методики, как известно, проводится с целью определения сферы ее допустимого применения. По утверждению А. Анастаси, валидность теста указывает на то, «что тест измеряет и насколько хорошо он это делает» [2, с. 34].

При разработке теста Ч. Фигли значительное внимание уделял его содержательной валидности. Приведенные в методике утверждения в полной мере охватывают сферу профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий. Деление методики на блоки оттеняет два фактора формирования усталости от сострадания: личностные особенности специалиста и взаимодействие с коллегами в процессе выполнения профессиональных обязанностей.

Кроме того, содержательная валидность теста во многом была обеспечена процедурой экспертных оценок в процессе его прямого и обратного перевода профессиональными психологами со знанием английского языка (в том числе с опытом практической работы и психотерапевтической деятельности).

При адаптации теста были также учтены основные требования экологической валидности. В ходе пилотажного исследования был проведен сравнительный анализ разных категорий специалистов помогающих профессий, включая психологов, социальных педагогов и социальных работников, а также замещающих родителей.

Дифференциальная валидность как часть конструктивной валидности теста обеспечена анализом взаимоотношений между шкалами методики, а диагностическая – методом контрастных групп. В исследовании в качестве респондентов приняли участие студенты (педагоги-психологи, социальные педагоги и социальные работники) как будущие специалисты, но не имеющие должного опыта (а следовательно, должной компетентности) в заявленной области.

Результаты тестирования респондентов при помощи теста Ч. Фигли были соотнесены с методикой «Эмоциональная компетентность» И. М. и Г. В. Юсуповых, разработанной на основе теста «Эмоциональный интеллект» И. Джерабек, и тестом «Пятифакторный личностный опросник» Р. МакКрае и П. Коста (в модификации Х. Тсуйи). Методика «Эмоциональная компетентность» и ключи к ней любезно предоставлены ее авторами И. М. и Г. В. Юсуповыми. Содержание названных выше методик согласуется и с блоком личностных характеристик, и с блоком профессиональных достижений специалистов помогающих профессий.

Необходимо подчеркнуть, что тест Ч. Фигли основан на авторской модели и имеет установленную структуру. С целью проверки гипотезы о числе факторов и их нагрузке был проведен конфирматорный факторный анализ.

В результате были выявлены 8 факторов, 5 из которых легко идентифицировать с моделью Ч. Фигли (таблица 1).

Таблица 1

Результаты конфирматорного факторного анализа

Утверждения-переменные	Нагрузки	Факторы
30. Я испытываю радость, думая о тех, кому я помог(ла), и о том, как я могу помочь им	0,772	Потенциал сострадания
17. Я – чувствительный человек	0,754	
27. Я чувствую себя воодушевленным после работы с теми, кому помогаю	0,684	
26. Работа с теми, кому я помогаю, приносит мне большое удовлетворение	0,672	
50. Меня посещают мысли, что я успешен(а) в качестве специалиста помогающей профессии	0,619	
47. Я чувствую, что у меня есть необходимые средства и ресурсы для выполнения работы в качестве специалиста помогающей профессии	0,609	
1. Я счастлив(а)	0,532	
3. У меня есть убеждения, которые поддерживают меня	0,514	
7. Я замечаю, что избегаю определенных мыслей и чувств, напоминающих о пережитом мною травмирующем опыте	0,502	
52. Мне нравятся мои коллеги	0,434	
5. Я замечаю, что учусь чему-то новому у тех, о ком забочусь	0,426	Потенциал сострадания
43. Некоторые люди, которым я помогаю, мне особенно приятны	0,415	

Утверждения/переменные	Нагрузки	Факторы
57. Я удовлетворен(а), что иду «в ногу» с современными помогающими профессиональными технологиями	0,729	Потенциал сострадания
59. Хотя я должен заниматься бумажными делами, которые не люблю, мне хватает времени на тех, кому я помогаю	0,722	
10. Я чувствую себя спокойным(ной)	0,693	
46. Мне нравится моя работа в качестве специалиста помогающей профессии	0,617	
12. Я испытываю трудности, когда засыпаю или сплю	-0,602	
11. Я убежден(а), что хорошо совмещаю работу и отдых	0,581	
66. Я планирую оставаться долгое время в профессии в качестве специалиста помогающей профессии	0,540	
61. Я удовлетворен(а) тем, что иду «в ногу» с современными помогающими методами и практиками, связанными с деятельностью помогающих профессий	0,518	
64. У меня возникают мысли, что мне не удастся достичь своих профессиональных целей	-0,513	Риск выгорания
13. У меня бывают вспышки гнева или раздражения по незначительному поводу	0,688	
39. Я чувствую себя «заложником» своей деятельности в качестве специалиста помогающей профессии	0,669	
49. Я впал(а) в депрессию вследствие своей работы в качестве специалиста помогающей профессии	0,665	
58. Я чувствую, что работаю скорее ради денег или престижа, чем самореализации	0,648	
42. Жаль, что я не могу отказаться от работы с некоторыми людьми, которым помогаю	0,642	
63. У меня возникают мысли, что я как специалист помогающей профессии «неудачник»	0,584	
62. Я ощущаю бесполезность, разочарование, обиду, связанные с моей ролью специалиста помогающей профессии	0,565	
56. Я не так сильно сочувствую большинству из своих коллег	0,560	
40. Я испытываю чувство беспомощности, работая с теми, кому помогаю	0,549	
41. Я чувствую себя «на грани» из-за определенных вещей, связанных с работой с людьми, которым я помогаю	0,524	
48. Я почувствовал себя слабым, уставшим из-за своей работы в качестве специалиста помогающей профессии	0,416	

Утверждения/переменные	Нагрузки	Факторы
9. Я чувствую сопричастность с другими людьми	-0,662	Риск усталости от сострадания
20. Во взрослой жизни я лично пережил(а) события, причинившие мне страдания	0,621	
21. В детстве я лично пережил(а) события, причинившие мне страдания	0,572	
37. Мне кажется, я получаю «иммунитет» от травмирующих событий благодаря тем, кому помогаю	0,569	
65. Как специалисту помогающей профессии мне приходится выполнять бюрократические неважные поручения	-0,531	
33. Я крайне озабочен(а) проблемами сразу нескольких людей, которым помогаю	0,530	
4. Я чувствую себя отделенным(ой) от других	0,529	
36. Мне кажется, я мог(а) испытать состояние «эмоционального заражения» от тех, кому помогаю	0,515	
34. Я теряю сон из-за человека, которому помогаю справиться с травмирующими событиями	0,403	
14. Я тот человек, который всегда хотел стать	-0,722	
60. Мне трудно отделить мою личную жизнь от моей профессиональной деятельности в качестве специалиста помогающей профессии	0,609	
45. Я чувствую, что не нравлюсь некоторым людям, которым помогаю	0,601	
2. Я удовлетворен(на) своей жизнью	-0,591	
51. Мне не удастся отделить профессиональную помощь людям от личной жизни	0,582	
29. Мне снятся тревожные сны, похожие на те, которые снятся людям, которым я помогаю	0,517	
54. Мои коллеги могут рассчитывать на меня, когда им нужна моя помощь	0,722	
22. Считаю, что мне нужно «заново пережить» травмирующие события в моей жизни	-0,621	
52. Мне нравятся мои коллеги	0,618	
53. Я полагаюсь на своих коллег, когда мне нужна их помощь	0,575	
8. У меня есть провалы в памяти, связанные с травмирующим меня опытом	-0,447	
19. Коллеги эффективно поддерживают меня, когда мне надо разобраться в крайне напряженной ситуации	0,418	
25. Я пришел(а) к мысли, что слишком много работаю для собственного блага	0,680	
16. Во время работы с жертвой я подумываю о применении силы (агрессии) к преступнику	0,621	
23. Считаю, что мне нужно иметь больше близких друзей	0,588	
15. Меня легко напугать	0,443	

Утверждения/переменные	Нагрузки	Факторы
24. Я ни с кем не могу обсудить свой опыт переживания травмирующих событий моей жизни	0,415	
28. Меня пугает то, что человек, которому я помогаю, сказал или сделал по отношению ко мне	0,407	
18. Я мысленно возвращаюсь к событиям, связанным с людьми, которым помогаю	0,781	Риск усталости от сострадания
38. Я постоянно напоминаю себе, что надо меньше переживать за благополучие тех, кому помогаю	0,552	
35. Я счастлив(а) от того, что могу помочь жертвам, с которыми работаю	0,456	

Факторы 1 и 2 представлены утверждениями, имеющими отношение к шкале «Потенциал сострадания». Кроме того, в их структуру входят по две переменные, нехарактерные для названной шкалы (соответственно 7 и 17; 12 и 64). Фактор 3 включает 11 переменных, 10 из которых соответствуют утверждениям шкалы «Риск выгорания» и одна – «Риск усталости от сострадания» (40 «Я испытываю чувство беспомощности, работая с теми, кому помогаю»). На наш взгляд, ее можно проинтерпретировать в контексте двух шкал: «не могу (не в силах) помочь» и «не могу помочь в результате притупления чувства сострадания». Переменные, представленные в факторе 4, – утверждения шкалы «Риск усталости от сострадания» теста Ч. Фигли. Только одно утверждение под номером 37 является компонентом шкалы «Потенциал сострадания». Фактор 8 содержит всего три переменные, две из которых принадлежат группе утверждений из шкалы «Риск усталости от сострадания», а одна – «Потенциал сострадания».

Факторы 5–7 включают переменные, имеющие отношения ко всем трем шкалам теста. Возможно, они вызывают смешанные эмоции и интерпретируются достаточно неоднозначно.

Таким образом, предлагаемая методика позволяет в совокупности с другими диагностическими инструментариями измерять заявленные психологические феномены. В то же время можно указать на перспективные направления ее доработки: или исключить из теста определенное количество утверждений (и одновременно оптимизировать процедуру тестирования), или дополнить структуру теста новыми факторами (однако это уже будет другая методика). В качестве компромисса можно вслед за Ч. Фигли рекомендовать совмещать диагностику с качественным анализом оценки отдельных утверждений.

ПРОЦЕДУРА ТЕСТИРОВАНИЯ И ОБРАБОТКА ТЕСТОВЫХ ДАННЫХ

Для корректного использования методики необходимо следовать четким правилам. Независимо от цели исследования необходимо прохождение полной процедуры тестирования. При этом возможны как индивидуальный, так и групповой варианты прохождения методики.

Вопросы следует задавать в строгой очередности, так как данный порядок предъявления отмечен как наиболее предпочтительный. Общее время тестирования составляет 80–90 минут. На один вопрос следует затрачивать 20–40 секунд. Каждое утверждение рекомендуется произносить два раза (между ними следует выдержать паузу).

Непосредственно в процессе тестирования необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Необходимо убедиться, что респонденты правильно поняли инструкцию проведения тестирования.
2. Следует предупреждать респондентов, что в случае исправлений необходимо четко вычеркивать в бланке неправильный ответ. Не следует приводить более одного ответа, так как всегда защищает последний вариант или указанный сверху.
3. Ориентировать респондентов на выбор ответа, который наиболее близок их состоянию на данный момент.
4. Не поощрять ответы наугад и просить респондентов отвечать максимально честно.
5. В случае возникновения вопросов их можно задать в ходе тестирования или уточнить после его завершения.

Перед началом тестирования респондентам выдаются пустые бланки для фиксирования первичных сведений о себе. Далее идет ознакомление с инструкцией и само проведение тестирования.

Обращаем ваше внимание на то, что некоторые респонденты испытывают трудности в интерпретации определенных терминов.

Поэтому перед или во время проведения теста рекомендуется давать комментарии относительно правильности трактовки того или иного понятия, чтобы добиться максимально точных результатов при дальнейшей их обработке и интерпретации. Для более глубокой лингвистической проработки вопросов и более корректного понимания выбранного ответа респондентом после тестирования можно проводить опрос на предмет личностной трактовки некоторых понятий. В перечень таких терминов стоит включить «сопричастность», «жертва», «травмирующий опыт», «отдаленность». Также стоит учитывать, что вопросы методики носят субъективный характер и могут оцениваться только в контексте содержания представленной методики. Показатели необходимо использовать осторожно и в образовательных целях.

Результат тестирования представляет собой комплексное заключение, сделанное на основе сбалансированного анализа трех шкал теста:

- Шкала «Риск усталости от сострадания»: 4, 6–8, 12, 13, 15, 16, 18, 20–22, 28, 29, 31–34, 36, 38–40, 44. Подсчитайте сумму набранных баллов по всем 23 пунктам и определите ваш уровень *риска усталости от сострадания*: 26 и менее – низкий, 27–30 – средне-слабый, 31–35 – средний, 36–40 – высокий, 41 и более – чрезвычайно высокий.

- Шкала «Риск выгорания»: 17, 23–25, 41, 42, 45, 48, 49, 51, 56, 58, 60, 62–65. Подсчитайте сумму баллов по 17 пунктам и определите ваш уровень риска выгорания: 36 и ниже – низкий, 37–50 – средний, 51–75 – высокий, 76–85 – чрезвычайно высокий.

- Шкала «Потенциал выгорания»: 1–3, 5, 9–11, 14, 19, 26–27, 30, 35, 37, 43, 46–47, 50, 52–55, 57, 59, 61, 66. Подсчитайте сумму набранных баллов по 26 пунктам и определите общий уровень вашего потенциала сострадания: 63 и ниже – низкий, 64–81 – среднеслабый, 82–99 – средний, 100–117 – высокий, 118 и выше – чрезвычайно высокий.

Для удобства сравнения полученных данных можно воспользоваться таблицами 2 и 3: нормативными показателями Ч. Фигли (для американской выборки) и показателями специалистов помогающих профессий и студентов, обучающихся названным профессиям (белорусская выборка).

Таблица 2

Уровни выраженности шкал теста

Шкала	Уровень				
	низкий	средне-слабый	средний	высокий	чрезвычайно высокий
Риск усталости от сострадания	0–26	27–30	31–35	36–40	41–115
Риск выгорания	0–36	–	37–50	51–75	76–85
Потенциал сострадания	0–63	64–81	82–99	100–117	118–130

Таблица 3

Показатели разных групп респондентов

Шкалы	Специалисты помогающих профессий				Студенты	
	американцы		белорусы			
	m	SD	m	SD	m	SD
Риск усталости от сострадания	28,78	13,15	34,40	11,43	50,61	13,60
Риск выгорания	24,18	10,78	56,60	10,52	34,10	11,81
Потенциал сострадания	92,10	16,04	102,35	14,53	85,84	11,48

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

После завершения процедуры обработки результатов и определения уровня выраженности каждой шкалы можно конкретизировать их содержание на основании качественных характеристик высоких и низких значений по каждой шкале. Принимая во внимание тот факт, что все три шкалы теста коррелируют с фактором «привязанность – обособленность»: риск усталости от сострадания и риск выгорания ($r = -0,40$, при $p > 0,05$) – с обособленностью, а потенциал сострадания ($r = 0,44$, при $p > 0,05$) – с привязанностью.

Шкала 1. ПОТЕНЦИАЛ СОСТРАДАНИЯ

Лица с *высоким показателем* потенциала сострадания отличаются выраженными навыками эмпатии и сопереживания другим людям, испытавшим травмирующий опыт пострадавшего (жертвы). Их деятельность в качестве специалиста помогающих профессий, включая консультативную и психотерапевтическую работу, полностью направлена «на клиента» для максимального уменьшения последствий травмы. Для таких специалистов характерна жертвенность, деперсонализация (потеря личностной самоидентичности и отождествление с жертвой), тревожность, высокая социальная вовлеченность и т. д.

Лица с *низким показателем* плохо понимают связь между поведением жертвы и пережитым травмирующим опытом. Они обладают высокой степенью пассивности, пессимистичным настроем и отношением к жизни, раздражительностью, отчужденностью от других людей и оторванностью от профессиональной деятельности.

Установлены значимые корреляции шкалы потенциала сострадания со следующими психологическими особенностями личности:

- доверчивостью ($r = 0,35$, при $p > 0,05$);
- общительностью ($r = -0,40$, при $p > 0,05$);
- пониманием ($r = -0,50$, при $p > 0,05$);

- сотрудничеством ($r = -0,60$, при $p > 0,05$);
- уважением других ($r = -0,40$, при $p > 0,05$);
- настойчивостью ($r = -0,40$, при $p > 0,05$);
- напряженностью ($r = -0,50$, при $p > 0,05$);
- любопытством ($r = -0,38$, при $p > 0,05$).

Обладающие потенциалом сострадания специалисты доверчивы, не проявляют излишнего любопытства, самодостаточны и не нуждаются в помощи коллег и услугах супервизора. Такие люди, кроме доверчивости, отличаются расслабленностью и отсутствием настойчивости, а также консерватизмом.

Шкала 2. РИСК ВЫГОРАНИЯ

Лица с *высоким показателем* шкалы риска выгорания обладают высокой степенью чувства вины. Они невротически утомляемы, раздражительны, легко впадают в депрессию, имеет определенную склонность к нервно-психическим срывам. У них ослаблена саморегуляция (волевой контроль). Они рассеяны, замкнуты, часто переживают апатию и отсутствие мотивации.

Люди с *низким показателем* проявляют высокую устойчивость и уважение к проблемам других людей. Они сосредоточены, обладают высокой саморегуляцией. Для них характерна высокая эмоциональная устойчивость, а также контроль эмоций и поведения. Такие специалисты в целом не конфликтны, социально внимательны и тщательно относятся к осуществляемой деятельности.

Для психодиагностического заключения о психологическом портрете респондентов значительный интерес представляют результаты корреляционного анализа риска выгорания и черт личности (рис. 2).

Так, установлены статистически значимые корреляции шкалы риска выгорания со следующими психологическими особенностями личности:

- чувством вины ($r = 0,41$, при $p > 0,05$);
- сотрудничеством ($r = -0,50$, при $p > 0,05$);
- пониманием ($r = -0,50$, при $p > 0,05$);
- самоконтролем ($r = -0,50$, при $p > 0,05$);
- аккуратностью ($r = -0,50$, при $p > 0,05$);
- ответственностью ($r = -0,40$, при $p > 0,05$);

- привязанностью ($r = -0,40$, при $p > 0,05$);
- теплотой отношений и уважением других ($r = -0,30$, при $p > 0,05$).



Рис. 2. Показатели корреляции риска выгорания и черт личности большой пятерки

Другими словами, риск выгорания – важный показатель профессиональной эффективности и жизнедеятельности специалистов помогающих профессий. Высокий уровень риска выгорания препятствует эффективности командной работы, вызывает у человека чувство вины и снижает ответственность за результат профессиональной деятельности.

Шкала 3. РИСК УСТАЛОСТИ ОТ СОСТРАДАНИЯ

Лица с высоким показателем усталости от сострадания обладают общей потерей когнитивной и эмоциональной энергии. Они не в состоянии выявить истинных причин своего состояния и не способны адаптироваться к новым условиям. Кроме того, специалисты с синдромом усталости от сострадания часто подвержены стрессам, не чувствительны к своим эмоциям и слабо контролируют свое поведение. Они часто подвержены трудностям, включая бессоницу, депрессию и апатию к жизни и профессиональной деятельности. У них слабая иммунная

система, повышенная тревожность, нервозность в движениях, назойливость мыслей. Они не стремятся к самосовершенствованию, плохо осознают себя как личности и свое место в команде.

Личности с высоким уровнем усталости от сострадания практически не могут самостоятельно справиться со своим состоянием (им требуется психологическая поддержка, а зачастую и медицинская помощь).

Лица, обладающие *низким уровнем* усталости от сострадания, обладают высокой степенью самоконтроля и самоощущения. Они общительны, аккуратны, ответственны и устойчивы к агрессивным поступкам и стрессовым ситуациям. Им легко удается справляться с возникающими трудностями, они четко ощущают свое призвание и место в жизни.

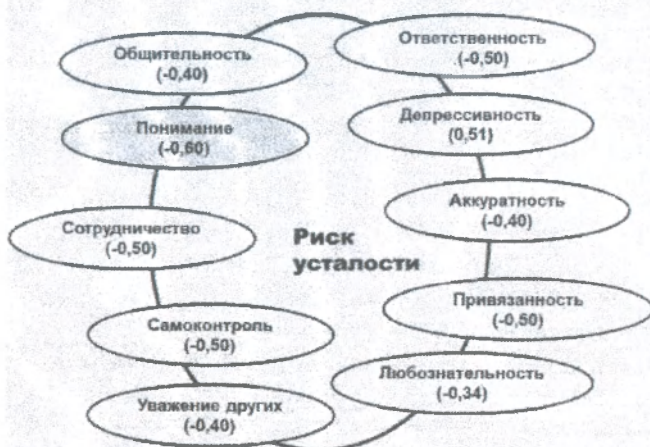


Рис. 3. Показатели корреляции между риском усталости от сострадания и чертами личности

Установлены корреляции (по методу Спирмена) потенциала сострадания со следующими психологическими особенностями личности:

- депрессивностью ($r = -0,51$, при $p > 0,05$);
- пониманием ($r = -0,60$, при $p > 0,05$);
- уважением ($r = -0,40$, при $p > 0,05$);
- общительностью ($r = -0,40$, при $p > 0,05$);
- направленностью на сотрудничество ($r = -0,50$, при $p > 0,05$);
- привязанностью ($r = -0,50$, при $p > 0,05$);
- навыками самоконтроля ($r = -0,50$, при $p > 0,05$);

- аккуратностью ($r = -0,40$, при $p > 0,05$);
- ответственностью ($r = -0,50$, при $p > 0,05$).

На уровне тенденции можно говорить о корреляции с чувством вины ($r = 0,30$, при $p > 0,05$) и пассивностью ($r = -0,30$, при $p > 0,05$).

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.

Примечание:

Взаимосвязь между усталостью от сострадания и эмоциональной компетентностью приемных родителей определялась при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Установлено, что риск выгорания респондентов коррелирует с их способностью к саморегуляции ($r = 0,59$, при $p < 0,01$) как направленностью на себя и обратно пропорционально взаимосвязан с индексом эмоциональной компетентности ($r = -0,45$, при $p > 0,05$) и эмпатией ($r = -0,53$, при $p > 0,05$).

Потенциал сострадания коррелирует (на уровне тенденции) с индексом эмоциональной компетентности ($r = 0,37$, при $p < 0,1$) и регуляцией взаимоотношений ($r = -0,41$, при $p < 0,1$); в то же время риск усталости от сострадания взаимосвязан с саморегуляцией (0,31). Тем самым эмоциональная компетентность играет важную роль в профилактике усталости от сострадания и риска выгорания [6].

Таким образом, эмоциональная компетентность приемных родителей предполагает интеграцию когнитивных (понимание) и поведенческих (управление) структур при ведущей роли рефлексии (самоосознания) и наличии определенных проблем с эмпатией как эмоционально-когнитивной децентрации своего «Я».

В целом специалисты помогающих профессий могут быть отнесены к группе риска. Их проблемы во многом обусловлены пресыщением от общения, дефицитом специальной информации и профессиональной взаимопомощи, трудностями принятия решений в ситуации неопределенности, монотонным и повторяющимся изо дня в день характером их деятельности, отсутствием полноценной обратной связи и поддержки со стороны руководства, низкой оплатой труда и ненормированным рабочим днем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Усталость от сострадания можно определить как состояние когнитивно-эмоционального напряжения и возбужденности вследствие повторяющихся переживаний травматического опыта и деперсонализации (циничного и бесчувственного отношения к другим людям). Данный феномен, напрямую связанный с последствиями профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий (психологов, медицинских и социальных работников, педагогов), представляет непосредственный

теоретический и практический интерес. Отечественная психологическая наука делает только первые шаги в этом направлении.

Методика исследования усталости от сострадания Ч. Фигли позволяет измерять уровень риска усталости от сострадания, а также риска выгорания и общий потенциал сострадания специалиста помогающей профессии. Ее использование позволит на ранних стадиях выявлять профессиональные деформации работников, решать проблемы сохранения их психического и психологического здоровья и благополучия, и, тем самым, оптимизировать и повысить степень экономической эффективности специалистов помогающих профессий.

Ахиллесова пята специалистов помогающих профессий – это избыток общения и идеалистическая, далекая от прагматики, мотивация. Если все это помножить на падение престижа социономических профессий, низведение их до банальной сферы услуг, социальную и юридическую незащищенность, перманентное наличие стрессогенных ситуаций и вторичный посттравматический стресс, то завидовать здесь нечему. Остается только два выхода: или смирение с усталостью, или эффективная самопомощь. Спасение утопающих есть дело самих утопающих, советовал Великий комбинатор.

Полагаем, что несмотря на определенную незавершенность, пособие найдет своих читателей, которые благодаря своей компетентности и заинтересованности продолжат начатое и добьются большего. Мы предлагаем вам удочку (инструментарий), улов зависит от вас.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М.: Изд. дом «Филинь», 1996. – 472 с.
2. Бурлачук, Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – СПб.: Питер, 2000. – 528 с.
3. Ильина, И. Г. Методические материалы по работе со вторичной травмой / И. Г. Ильина, М. Я. Соловейчик // Конфликт и травма. Актуальные вопросы оказания помощи при травматических и посттравматических стрессовых расстройствах. – 2002. – № 1. – С. 54–58.
4. Кинник, К. Усталость сострадать: коммуникация и чувство опустошенности в отношении социальных проблем / К. Кинник, Д. Кругман, Г. Камерон. – Казань: Логос, 2000. – 250 с.
5. Лобанов, А. П. Усталость от сострадания специалистов помогающих профессий / А. П. Лобанов, Д. А. Орлова // Адукацыя і выхаванне. – 2019. – № 6. – С. 30–35.
6. Лобанов, А. П. Усталость от сострадания и ее взаимосвязь с чертами личности большой пятерки / А. П. Лобанов, Д. А. Орлова // Весці БДПУ. – 2020. – № 1. – С. 53–56.
7. Орлова, Д. А. Усталость от сострадания и эмоциональная компетентность приемных родителей / Д. А. Орлова, А. П. Лобанов // Измерение в психологии: наука, практика, жизнь: материалы науч.-практ. конф., 18–19 сент. 2019 г. – Владивосток: ВГУЭС, 2019. – С. 172–177.
8. Экман, П. Психология сострадания / П. Экман. – СПб.: Питер, 2017. – 160 с.
9. Abendroth, M. Vicarious Traumatization and Empathic Discernment: Maintaining Healthy Boundaries / M. Abendroth, C. R. Figley // Trauma, Recovery, and the Therapeutic Relationship: Putting the therapeutic relationship at the heart of trauma therapy. – London, 2014. – P. 111–125.
10. Adams, R. E. The Compassion Fatigue Scale: Its Use With Social Workers Following Urban Disaster / R. E. Adams, C. R. Figley // Research on Social Work Practice. – 2008. – P. 238–250.
11. Boscarino, J. A. The Evidence of Compassion Fatigue following the September 11 Terrorist Attacks: A Study of Secondary Trauma among

Social Workers in New York / J. A. Boscarino, C. R. Figley, R. E. Adams // International Journal of Emergency Mental Health. – 2004. – P. 98–108.

12. *Borre, D.* Compassion Fatigue, Burnout, and Compassion Satisfaction among Emergency Room Nurses / D. Borre, M. Tan, C. R. Figley // Journal of the Mississippi Academy of Sciences. – 2011. – P. 25–31.

13. *Bride, B. E.* The Fatigue of Compassionate Social Workers: An Introduction to the Special Issue on Compassion Fatigue / B. E. Bride, C. R. Figley // Clinical Social Work Journal. – 2011. – P. 151–153.

14. *Figley, C. R.* Psychometric Review of Compassion Fatigue Self-Test / C. R. Figley, B. H. Stamm // Measurement of Stress, Trauma and Adaptation. – 1996. – № 3. – P. 155–163.

МЕТОДИКА «УСТАЛОСТЬ ОТ СОСТРАДАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ»

Инструкция: ниже приведен список вопросов (утверждений), на которые нет правильных и неправильных ответов. При ответе на них руководствуйтесь собственным мнением, выражая степень согласия/несогласия с каждым утверждением. Пожалуйста, внимательно прочитайте (или выслушайте) каждое утверждение и оцените его по шкале от 0 до 5, используя один из предложенных вариантов:

- 0 – никогда;
- 1 – очень редко;
- 2 – редко;
- 3 – иногда;
- 4 – часто;
- 5 – очень часто.

Блок 1. ВОПРОСЫ, КАСАЮЩИЕСЯ ЛИЧНО ВАС

1. Я счастлив(а).
2. Я удовлетворен(на) своей жизнью.
3. У меня есть убеждения, которые поддерживают меня.
4. Я чувствую себя отделенным от других.
5. Я замечая, что учусь чему-то новому у тех, о ком забочусь.
6. Я заставляю себя избегать определенных действий или ситуаций, которые напоминают мне о пережитом травмирующем опыте.
7. Я замечая, что избегаю определенных мыслей и чувств, напоминающих о пережитом мною травмирующем опыте.
8. У меня есть провалы в памяти, связанные с травмирующим опытом.
9. Я чувствую сопричастность с другими людьми.
10. Я чувствую себя спокойным(ной).
11. Я убежден(а), что хорошо совмещаю работу и отдых.
12. Я испытываю трудности, когда засыпаю или сплю.
13. У меня бывают вспышки гнева или раздражения по незначительному поводу.

14. Я тот человек, которым всегда хотел(а) стать.
15. Меня легко напугать.
16. Во время работы с жертвой я подумываю о применении силы (агрессии) к преступнику.
17. Я – чувствительный человек.
18. Я часто мысленно возвращаюсь к событиям, связанным с людьми, которым помогаю.
19. Коллеги эффективно поддерживают меня, когда мне надо разобратся в крайне напряженной ситуации.
20. Во взрослой жизни я лично пережил(а) события, причинившие мне страдания.
21. В детстве я лично пережил(а) события, причинившие мне страдания.
22. Считаю, что мне нужно «заново пережить» травмирующие события в моей жизни.
23. Считаю, что мне нужно иметь больше близких друзей.
24. Я ни с кем не могу разделить свой опыт переживания травмирующих событий в моей жизни.
25. Я пришел(а) к мысли, что слишком много работаю для собственного блага.
26. Работа с теми, кому я помогаю, приносит мне большое удовлетворение.
27. Я чувствую себя воодушевленным после работы с теми, кому помогаю.
28. Меня пугает то, что человек, которому я помогаю, сказал или сделал по отношению ко мне.
29. Мне снятся тревожные сны, похожие на те, которые снятся людям, которым я помогаю.
30. Я испытываю радость, думая о тех, кому я помог(ла), и о том, как я могу помочь им в дальнейшем.
31. Я не могу избавиться от навязчивых мыслей об особенно трудных случаях, с которыми я работал(а).
32. Работая с человеком, которому помогаю, я непроизвольно и неожиданно передаю свой опыт переживания травмирующих событий.
33. Я крайне озабочен(а) проблемами сразу нескольких людей, которым помогаю.
34. Я теряю сон из-за человека, которому помогаю справиться с травмирующими событиями.

35. Я счастлив(а) от того, что могу помочь жертвам, которым помогаю.

36. Мне кажется, я мог(ла) испытать состояние «эмоционального заражения» от тех, кому помогаю.

37. Мне кажется, я получаю «иммунитет» от травмирующих событий благодаря тем, кому помогаю.

38. Я постоянно напоминаю себе, что надо меньше переживать за благополучие тех, кому помогаю.

39. Я чувствую себя «заложником(цей)» своей деятельности в качестве специалиста помогающей профессии.

40. Я испытываю чувство беспомощности, работая с теми, кому помогаю.

41. Я чувствую себя «на грани» из-за определенных вещей, связанных с работой с людьми, которым помогаю.

42. Жаль, что я не могу отказаться от работы с некоторыми людьми, которым помогаю.

43. Некоторые люди, которым я помогаю, мне особенно приятны.

44. Я бывал(а) в опасности из-за людей, которым помогаю.

45. Я чувствую, что не нравлюсь некоторым людям, которым помогаю.

Блок 2. ВОПРОСЫ, КАСАЮЩИЕСЯ СПЕЦИАЛИСТА ПОМОГАЮЩЕЙ ПРОФЕССИИ И ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ

46. Мне нравится моя работа в качестве специалиста помогающей профессии.

47. Я чувствую, что у меня есть необходимые средства и ресурсы для выполнения работы в качестве специалиста помогающей профессии.

48. Я почувствовал(ла) себя слабым(ой), уставшим(ей) из-за своей работы в качестве специалиста помогающей профессии.

49. Я впал(ла) в депрессию вследствие своей работы в качестве специалиста помогающей профессии.

50. Меня посещают мысли, что я успешен(на) в качестве специалиста помогающей профессии.

51. Мне не удается разделить профессиональную помощь людям от личной жизни.

52. Мне нравятся мои коллеги.
53. Я полагаюсь на своих коллег, когда мне нужна их помощь.
54. Мои коллеги могут рассчитывать на меня, когда им нужна моя помощь.
55. Я доверяю своим коллегам.
56. Я не так сильно сочувствую большинству из своих коллег.
57. Я удовлетворен(на), что иду «в ногу» с современными помогающими профессиональными технологиями.
58. Я чувствую, что работаю скорее ради денег или престижа, чем самореализации.
59. Хотя я должен(на) заниматься бумажными делами, которые не люблю, мне хватает времени на тех, кому помогаю.
60. Мне трудно разделить мою личную жизнь от моей профессиональной деятельности в качестве специалиста помогающей профессии.
61. Я удовлетворен(на) тем, что иду «в ногу» с современными помогающими методами и практиками, связанными с деятельностью помогающих профессий.
62. Я ощущаю бесполезность, разочарование, обиду, связанные с моей ролью специалиста помогающей профессии.
63. У меня возникают мысли, что я как специалист помогающей профессии – «неудачник».
64. У меня возникают мысли, что мне не удастся достичь своих профессиональных целей.
65. Как специалисту помогающей профессии мне приходится выполнять бюрократические неважные поручения.
66. Я планирую оставаться долгое время в профессии в качестве специалиста помогающей профессии.

Ключ:

Шкала «Риска усталости от сострадания»: 4, 6–8, 12, 13, 15, 16, 18, 20–22, 28, 29, 31–34, 36, 38–40, 44.

Шкала «Риск выгорания»: 17, 23–25, 41, 42, 45, 48, 49, 51, 56, 58, 60, 62–65.

Шкала «Потенциал сострадания»: 1–3, 5, 9–11, 14, 19, 26–27, 30, 35, 37, 43, 46–47, 50, 52–55, 57, 59, 61, 66.

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия, имя, отчество _____

Год рождения _____ Пол М/Ж _____

Образование _____

Стаж работы _____

Дата заполнения бланка _____

№	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						
41						
42						
43						
44						
45						
46						
47						
48						
49						
50						
51						
52						
53						
54						
55						
56						
57						
58						
59						
60						
61						
62						
63						
64						
65						
66						

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
УСТАЛОСТЬ ОТ СОСТРАДАНИЯ И ПРОБЛЕМА ЕЕ ИЗМЕРЕНИЯ.....	9
ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ УСТАЛОСТИ ОТ СОСТРАДАНИЯ.....	12
ПРОЦЕДУРА ТЕСТИРОВАНИЯ И ОБРАБОТКА ТЕСТОВЫХ ДАННЫХ	18
ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ.....	21
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	26
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	27
ПРИЛОЖЕНИЕ	29

Учебное издание

Орлова Дарья Андреевна
Лобанов Александр Павлович

УСТАЛОСТЬ ОТ СОСТРАДАНИЯ: АДАПТАЦИЯ ТЕСТА Ч. ФИГЛИ

Компьютерная верстка Т. В. Лукашенок
Корректор И. М. Подоматько

Подписано в печать 09.04.2021. Формат 60×84/16.
Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 2,09. Уч.-изд. л. 2,12. Тираж 100 экз. Заказ 27.

Издатель и полиграфическое исполнение:
государственное учреждение образования
«Республиканский институт высшей школы».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/174 от 12.02.2014.
Ул. Московская, 15, 220007, г. Минск.