

Потенциал сострадания и риск усталости специалистов помогающих профессий

Научный руководитель – Лобанов Александр Павлович

Орлова Дарья Андреевна

Студент (магистр)

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка,
Факультет социально-педагогических технологий, Минск, Беларусь

E-mail: 13ORL-OVA1997@mail.ru

В связи с последними мировыми эпидемиологическими событиями в мире специалисты помогающих профессий испытывают повышенную профессиональную нагрузку. По негласно установленным канонам любое проявление их эмоционального опустошения рассматривалось с позиции «профессионального выгорания». Однако, в последние годы психологам удалось закрепить в профессиональном тезаурусе новый научный термин - усталость от сострадания.

«Усталость от сострадания» (*compassion fatigue*) - состояние эмоционального напряжения и возбужденности в следствии повторяющихся переживаний травматического опыта и деперсонализации (циничного и бесчувственного отношения к другим людям). В отличие от выгорания, проблема «усталости от сострадания» является циклическим процессом, предполагающим тесный контакт специалиста с травмирующим опытом клиента. Его результатом является потеря способности специалиста оказывать качественную консультативную помощь пострадавшим.

Первыми учеными, которые перенесли исследование усталости от сострадания в эмпирическую плоскость, были К. Кинник, Д. Крэгмон и Г. Камерон (социологические исследования влияния СМИ на общественные реакции на катастрофические события) [1].

С конца 90-х г.г. XX в. «усталость сострадать» стала предметом медицинских исследований, а именно в области травматологии, где она была названа «стоимостью ухода» за людьми, испытывающими эмоциональную боль.

Значительное внимание усталости от сострадания уделяют исследования в области психологии эмоций на примере специалистов помогающих профессий. Так, П. Экман приводит авторскую классификацию сострадания (по направленности на его объект) и определяет сострадание как реакцию на страдание другого человека [2].

В современной психологической науке общепризнанной концепцией «усталости от сострадания» является модель американского психолога Ч. Фигли (С. Figley). Исходя из этой модели, усталость предполагает эмоциональное, умственное (ментальное) и физическое истощение специалистов по уходу и реабилитации. Синдром проявляется не только на общепринятом эмоциональном уровне, но и на когнитивном и физическом уровнях, что косвенно подтверждает дифференциацию понятий «усталость от сострадания» и «эмоциональное выгорание».

Проведенное нами исследование предполагало выявление риска «усталости от сострадания» специалистов помогающих профессий (психологи, социальные педагоги и работники, приемные родители). В исследовании приняли участие 85 респондентов. В качестве диагностического инструментария был использован переведенный и адаптированный тест Ч. Фигли «Усталость от сострадания» [4] и методика М. И. Юсупова и Г. В. Юсуповой «Эмоциональная компетентность» [3]. Тест Ч. Фигли включает три шкалы: риск выгорания, потенциал сострадания и риск усталости от сострадания. Методика М. И. и Г. В. Юсуповых, соответственно, такие шкалы, как саморегуляция, рефлексия, эмпатия, регуляция

взаимоотношений, когнитивный, поведенческий, интерперсональный и интраперсональный блоки, а также индекс эмоциональной компетентности.

Полученные данные показали, что все три шкалы теста коррелируют с фактором «привязанность - обособленность»: риск усталости от сострадания и риск выгорания - с обособленностью ($r=-0,40$, при $p>0,05$), а потенциал сострадания - с привязанностью ($r=0,44$, при $p>0,05$).

Установлено также, 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 общим 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 $p<0,1$); риск усталости от сострадания - с саморегуляцией (0,31).

В целом специалисты помогающих профессий могут быть отнесены к группе риска. Для сохранения социально-психологического благополучия и формирования эмоциональной компетентности специалистов необходимо своевременное реагирование на их личностные и профессиональные деформации. В противном случае, это породит избыточную эмоциональность, жестокость и агрессивность на рабочем месте и в семье.

Источники и литература

- 1) Кинник, К. Усталость сострадать: коммуникация и чувство опустошенности в отношении социальных проблем / К. Кинник, Д. Кругман, Г. Камерон. – Казань : Логос, 2000. – 250 с.
- 2) Экман, П. Психология сострадания / П. Экман. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 160 с.
- 3) Юсупов, И. М. Тест эмоциональной компетентности / И. М. Юсупов, Г. В. Юсупова // Журнал для психологов: Социальный психолог. – 2009. – № 1. – С. 141–149.
- 4) 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.