

**Усталость от сострадания и выгорание специалистов помогающих профессий
в контексте профессиональной удовлетворенности**

Научный руководитель – Лобанов Александр Павлович

Станкевич Дарья Андреевна

Аспирант

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

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

В настоящее время человеческий фактор определяет экономическую эффективность и социально-политическую стабильность в стране и социуме. Современное общество как никогда нуждается в специалистах, умеющих оказывать профессиональную поддержку, осуществлять мониторинг и коррекцию когнитивного, эмоционального и поведенческого выгорания и усталости от сострадания, формировать навыки сопереживания. Личность специалиста помогающей профессии является одним из гарантов сохранения психологического здоровья человека в кризисных ситуациях и в обычных условиях жизнедеятельности.

Такая специфика деятельности для самих специалистов может иметь как положительные, так и отрицательные последствия: с одной стороны, чувство удовлетворения от возможности оказания помощи другим, с другой – риск развития усталости и выгорания. По мнению Б. Стамм (B. Stamm), три понятия – удовлетворенность, вторичная травма, выгорание – характеризуют качество профессиональной жизни у представителей помогающих профессии [n2].

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 [n1]. В современной психологической науке общепризнанной концепцией «усталости от сострадания» является модель американского психолога Ч. Фигли (C. Figley), в которой большое внимание уделяется изучению «усталости от сострадания» практикующих врачей и психологов, проявляющейся в форме изнеможения и отчужденности от близких (вторичное посттравматическое стрессовое расстройство).

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».

Материалы и методы. Проведено пилотажное исследование в естественных для респондентов условиях (в образовательном процессе курсов повышения квалификации). Диагностический инструментарий: полный вариант теста Ч. Фигли «Compassion Fatigue and Satisfaction Self-Test for Helpers» («Усталость от сострадания и проверка на уровень удовлетворения от работы специалистов помогающих профессий»), адаптированный опросник B. Stamm «ProQOL: professional quality of life» (Б. Стамм «Профессиональное качество жизни»), опросник на выгорание «МВИ», адаптированный Н. Е. Водопьяновой. Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью медианного критерия и коэффициента ранговой корреляции r_s -Спирмена, представленных в пакете программ SPSS.

Результаты и обсуждение. В первом этапе пилотажного исследования приняли участие 15 психологов. Принимая во внимание количество испытуемых в выборке ($n=15$), при интерпретации данных использовался медианный критерий, который позволяет определить распределение испытуемых относительно среднего значения. Усталость от сострадания показала чрезвычайно высокий уровень, выгорание и потенциал сострадания – средний.

Корреляционный анализ (по методу Спирмена) показал выраженную прямую связь удовлетворенности работой и удовлетворенности профессиональной деятельностью (0,91; $p<0,01$), потенциалом (0,60; $p<0,05$), обратную – с выгоранием (-0,61; $p<0,05$) и усталостью от сострадания (-0,63; $p<0,05$). Вторичная травма коррелирует с выгоранием (0,56; $p<0,05$), усталостью от сострадания (0,74; $p<0,01$) риском выгорания (0,86; $p<0,01$), эмоциональным истощением (0,79; $p<0,01$), обратная связь – с потенциалом сострадания (-0,65; $p<0,01$) и редукцией личных достижений (-0,73; $p<0,01$). Результаты первого этапа исследования подтверждают предположение, что на профессиональную удовлетворенность специалистов напрямую влияют не только удовлетворенность работой и возможность оказывать помощь, но и профессиональные деформации, характерные для данной профессиональной деятельности (в частности, усталость от сострадания и выгорание).

Утомление от сочувствия связано с эмоциональным истощением (0,60; $p<0,05$) и редукцией личных достижений (-0,62; $p<0,05$). Потенциал сострадания обратно коррелирует с эмоциональным истощением (-0,64; $p<0,05$) и внимательностью (-0,59; $p<0,05$). Риск выгорания имеет сильную связь с эмоциональным истощением (0,93; $p<0,01$); обратно коррелирует с редукцией личных достижений (0,69; $p<0,05$). Можно сделать предположение, что в страдании специалисты видят значимость (как собственную, так и профессиональную), однако гипотеза требует подтверждений.

Усталость от сострадания обусловлена проблемой профессиональных деформаций личности специалиста помогающей профессии, которая формируется под влиянием профессиональных факторов и спецификой труда. На основании результатов исследования можно предположить, что усталость от сострадания и выгорание напрямую влияют на профессиональную удовлетворенность специалистов помогающих профессий. В тоже время они могут являться самостоятельными категориями личностных образований специалистов. Эта гипотеза требует дальнейшего глубинного исследования для возможности дифференциации понятий, определения их взаимосвязей и формирования мер профилактики для сохранения эффективности и психического благополучия специалистов.

Источники и литература

- 1) Орлова, Д.А. Усталость от сострадания: адаптация теста Ч. Фигли / Д.А. Орлова, А.П. Лобанов. – Минск : РИВШ, 2021. – 36 с. – (Серия «Когнитивные практики»).
- 2) Панкратова, А. А. Русскоязычная адаптация опросника ProQOL (Professional Quality of Life) Б. Стамм / Панкратова А. А., Николаева, М. Е. // Вестник Санкт-Петербургского университета. – Психология. – 2023. – Вып. 27 – С. 183–198.
- 3) 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. / Boscarino J. A., Figley C. R. and Adams R. E. // International Journal of Emergency Mental Health. – 2004. – P. 98– 108.
- 4) Brian, E. Measuring Compassion Fatigue / Brian E., M. Radey, C. R. Figley // Clin Soc Work J. – 2007. – P. 155–163.