



COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS WITH PROCEEDINGS OF THE

VI INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE

**«Education and science of today: intersectoral
issues and development of sciences»**



Cambridge
United Kingdom



March 29
2024



**Cambridge Data Science LTD &
NGO European Scientific Platform**

DOI 10.36074/logos-29.03.2024



ISBN (online) 978-1-8380557-3-8
ISBN (print) 978-617-8312-02-2

SECTION 29.

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

DOI 10.36074/logos-29.03.2024.097

ВТОМА ВІД СПІВЧУТТЯ ТА ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ В КОНТЕКСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

Гарець Надія Олексіївна¹

1. старший викладач кафедри психології
Вищий навчальний приватний заклад
«Дніпровський гуманітарний університет», УКРАЇНА
ORCID ID: 0000-0002-7794-2720

Проблема емоційного вигорання та інших негативних наслідків, з якими може стикатися психолог-практик, набуває в сучасних умовах нового значення. У світлі соціальної та економічної кризи, військових дій, що так чи інакше охопили всю територію України, збільшується кількість осіб, що звертаються по психологічну допомогу у зв'язку із переживанням психологічної травматизації. Інтенсивність та характер звернень, емоційне напруження, недостатність внутрішнього ресурсу психолога може призводити до розгортання в нього як ознак емоційного вигорання, так і феноменів, пов'язаних із іншими формами негативних станів – в тому числі «втоми від співчуття». Таким чином, актуальним є теоретичний аналіз проблеми та пошук практичних шляхів її подолання.

Аналіз останніх досліджень показує цікавість сучасних українських та зарубіжних дослідників до феноменів, пов'язаних з особливостями взаємодії в рамках допомагаючих професій. Вивченню сутності, причин емоційного вигорання та його наслідків присвячено роботи Г. Фрейденбергера, К. Маслач, М. Pierce, С. Molloу та інших. Аналіз проблеми «втоми від співчуття», викладений в роботах сучасних науковців, таких як Eric Zillmer, Sh. Espada-Campos, D. L. Stoewen вказує на її актуальність.

Виклад основного матеріалу. Вперше термін «емоційне вигорання» запропонував Г. Фрейденбергер для визначення психологічного стану осіб, які є психічно здоровими, але перебувають в інтенсивній взаємодії з іншими людьми в емоційно напруженій атмосфері при виконанні професійних обов'язків [2]. К. Маслач визначає це поняття як синдром

фізичного та емоційного виснаження, що включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрату розуміння і співчуття стосовно інших. Вигорання не розглядається як реакція на нудьгу або втрата творчого потенціалу, а є емоційним виснаженням на тлі стресу [3].

Сучасні дослідники визначають емоційне вигорання як стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що проявляється в професіях соціальної сфери. Його складові: емоційна виснаженість, деперсоналізація (цинізм), редукція професійних досягнень. Емоційне виснаження включає відчуття емоційної спустошеності та втоми, що викликані роботою; деперсоналізація проявляється у цинічному ставленні до своєї праці; редукція професійних досягнень, в свою чергу, включає виникнення почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення неспіху в ній [7].

Думки щодо витоків емоційного вигорання різняться. Так, М. Pierce та С. Molloy називають причинами ситуацію на роботі та ставлення до неї. Досліджуючи вчителів із різними рівнями вигорання ними було виявлено, що вищий рівень вигорання пов'язаний із погіршенням фізичного здоров'я, вищим рівнем прогулів, нижчою впевненістю в собі та більш частим використанням регресивних стратегій подолання. Також вчителям із високими показниками вигорання притаманно пов'язувати стрес саме з викладацькою діяльністю, мати низький рівень відданості та задоволеності кар'єрою. Вони також мали нижчі рівні особистісної витривалості, нижчу соціальну підтримку, вищий рівень рольового стресу та вище намагання контролювати учнів, ніж їхні колеги з низьким рівнем вигорання. Також автори зазначають на значущості соціальних змінних у розвитку вигорання [5].

С. О. Машак пропонує класифікацію причин симптомів емоційного вигорання, поділяючи їх на фізичні, поведінкові і психологічні, зовнішні та внутрішні. До фізичних входять втома, часті головні болі, зайва вага, відчуття виснаження, безсоння. До поведінкових і психологічних - важкість праці, розчарування, зникнення професійного ентузіазму тощо. Зовнішніми причинами автор вважає соціальну та економічну нестабільність, кризу норм, низьку соціально-правову захищеність. До внутрішніх причин відносить негативні суспільні стереотипи, низьку моральну культуру трудового колективу, відсутність перспективи професійного зростання, постійну фізичну, емоційну та моральну втому, невідповідність умов праці ті інше [8].

Заслугує уваги феномен, пов'язаний із негативними наслідками довготривалої емоційної залученості, співчуття, допомоги особам, що мають хворобу або психологічну травму. «Втома від співчуття» («compassion fatigue») – визначається як стан ментального виснаження та емоційного відсторонення в осіб, які протягом тривалого часу здійснюють таку допомогу [4]; до симптомів

SECTION 29.

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

належить зниження здатності відчувати симпатію та емпатію, діяти з позиції співчуття; спеціаліст починає більше зосереджуватися на завданнях і менше - на емоціях, демонструє більшу віддаленість від інших, ізоляцію. Виникають ознаки фізичного та емоційного виснаження; виявляється низка негативних емоцій: гнів, роздратування, нетерпимість, дратівливість, скептицизм, цинізм, озлобленість, образа. Виникають особистісні проблеми: перепади настрою, плаксивість, тривога, ірраціональні страхи, меланхолія, смуток і відчай, що можуть супроводжуватися суїцидальними думками або діями. З часом виявляються зміни в когнітивному функціонуванні: знижується здатність чітко мислити, ставитися розсудливо та приймати логічні рішення, зосереджуватися на завданнях; можуть виникати провали в пам'яті або забудькуватість [6].

В подальшому такий стан може призвести до розвитку негативного образу себе, почуття неадекватності та безпорадності. У короткостроковій перспективі такий стан відображається у появі скарг на фізичне здоров'я: головний біль, мігрень, хронічні болі, втома, психосоматичні захворювання тощо. У довгостроковій перспективі, на думку D. L. Stoewen, збільшується ризик появи серцево-судинних захворювань, ожиріння та діабету, шлунково-кишкових захворювань тощо. «Втома від співчуття» також може виступати чинником, що підвищує ризик виникнення психічних захворювань, включаючи іпохондрію, дисоціативні розлади, розлади настрою, розлади харчування та особистості [6].

Важливо зазначити відмінності розглянутих феноменів: на відміну від емоційного вигорання, яке розгортається та формується протягом тривалого часу, за своїм перебігом «втома від співчуття» має більш раптовий характер, що нагадує виникнення вторинної травматизації і супроводжується поступовим зниженням емпатії [8]. В свою чергу, якщо причиною емоційного вигорання стають частіше особистісні особливості людини та її соціального оточення, то «втома від співчуття» виникає в результаті спрацьовування механізмів співчуття та емпатії. Наступною відмінністю є те, що «втома від співчуття» виникає в більш специфічних умовах роботи – а саме із травмованими особами.

Разом з тим, поява «втоми від співчуття» також формується через прояв певних фаз: так, вона базується на здатності до емпатії, яка реалізується в емпатичній реакції, яка в свою чергу викликає «стрес співчуття» та, нарешті «втому від співчуття» [1].

Висновки. В сучасних умовах зростає ризик розвитку у психолога-консультанта як емоційного вигорання, так і «втоми від співчуття», що обумовлюється рядом внутрішніх та зовнішніх факторів. Особливої уваги до

свого психологічного стану потребують фахівці, що надають допомогу травмованим особам. Психолог-консультант має усвідомлювати та розпізнавати прояви зазначених станів та вчасно отримувати необхідну допомогу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- [1] Cherry K. Compassion Fatigue: The Toll of Caring Too Much. (2023) Вилучено з: <https://www.verywellmind.com/compassion-fatigue-the-toll-of-caring-too-much-7377301>
- [2] Freundberger H. J. (1974) Staff burnout. *Social Sciences*, 159–166.
- [3] Maslach, C. (2003). *Burnout: The cost of caring*. Malor Books.
- [4] Merriam-Webster dictionary: Compassion fatigue. Вилучено з: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/compassion%20fatigue>
- [5] Pierce, C. M. B., & Molloy, G. N. (1990) Psychological and biographical differences between secondary school teachers experiencing high and low levels of burnout. *British Journal of Educational Psychology*, 60(1), 37–51.
- [6] Stoewen D. L. (2020) Moving from compassion fatigue to compassion resilience Part 4: Signs and consequences of compassion fatigue. *Can Vet J.* Nov.61(11). 1207-1209. Вилучено з: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7560777/>
- [7] Кужель І. Р. (2010) Рівень емоційного вигорання як базовий критерій необхідності та змісту психоед'юкативної та психокорекційної роботи з медичним персоналом хоспісу. *Психіатрія*, (1), 34–39.
- [8] Мащак С. О. (2012) Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ, Серія психологічна*, 2 (1). 444-452.

