

6. Шац, И. К. Психолого-педагогические аспекты сопровождения семьи ребенка с ограниченными возможностями здоровья / И. К. Шац // Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина. – 2023. – № 2. – С. 100–113.

(Дата подачи: 27.02.2024 г.)

*Д. А. Станкевич*

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск

*D. A. Stankevich*

Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk

УДК 159.944.4

## ВИДЫ УСТАЛОСТИ ПЕДАГОГОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

### TYPES OF FATIGUE IN HIGHER EDUCATION PEDAGOGUES

*В статье представлены результаты первого этапа пилотажного исследования видов усталости педагогов высшей школы и их взаимосвязь с усталостью от сострадания. Исследование проведено в естественных для респондентов условиях с целью определения взаимосвязей рассматриваемых параметров. Удалось установить преобладающий вид усталости респондентов – усталость от сочувствия. Корреляционный анализ по методу Спирмена показал значимую связь между риском выгорания и усталостью от решений (0,90;  $p < 0,01$ ), усталостью от сочувствия (0,73;  $p < 0,05$ ), реактивной усталостью (0,68;  $p < 0,05$ ). Выдвинуто предположение, что комбинация личностных характеристик (например, высокий уровень эмпатии), профессиональных обязанностей и рабочей среды (например, отсутствие поддержки со стороны коллег) может способствовать развитию усталости от сострадания и усталости от сочувствия.*

*Ключевые слова: усталость от сострадания; помогающие профессии; педагоги высшей школы; усталость; потенциал сострадания; риск выгорания; профессиональные дифформации; усталость от сочувствия.*

*The article presents the results of a study of types of fatigue among higher education pedagogues and their correlation with compassion fatigue. A pilot study was conducted in natural conditions for respondents in order to determine the relationships between the parameters under consideration. It was possible to establish the predominant type of fatigue among respondents – fatigue from sympathy. Correlation analysis using the Spearman method showed a significant relationship between the risk of burnout and decision fatigue (0,90;  $p < 0,01$ ), with compassion fatigue (0,73;  $p < 0,05$ ), with reactive fatigue (0,68;  $p < 0,05$ ). It has been hypothesized that a combination of personality characteristics (e. g., high levels of empathy), job responsibilities, and work environment (e. g., lack of peer support) may contribute to the development of compassion fatigue and empathy fatigue.*

*Keywords: compassion fatigue; helping professions; higher education pedagogues; fatigue; compassion potential; risk of burnout; professional deformation.*

Непрерывная трансформация социального пространства, информационная перегруженность и регулярное столкновение с негативной социальной повесткой привели общество к «сострадательной перегрузке». Социум становится все более равнодушным по отношению к страданиям других и, как итог, к собственным переживаниям. В результате особо сильная нагрузка ложится на профессии «человек – человек», где при всей турбулентности специалистам приходится сохранять свой эмпатический потенциал, личную эффективность и психическое благополучие.

Опустошенность по отношению к работе, потеря вовлеченности в дело в отечественной практике до недавнего времени было принято характеризовать как «профессиональное выгорание». Однако это понятие объясняет лишь эмоциональные последствия профессиональной деформации, не уделяя должного внимания другим факторам. В связи с этим возникла актуальность более глубинного исследования деформаций помогающих специалистов, в частности введение в научный тезаурус нового понятия – «усталость от сострадания».

Усталость – чувство крайней утомленности обычно из-за тяжелой работы или физических упражнений [1]. В отличие от выгорания, она характеризуется потерей функций на трех уровнях: эмоциональном, физическом и умственном (снижение когнитивных способностей: внимания, концентрации, памяти).

Усталость от сострадания, в свою очередь, представляет собой регулярное, цикличное столкновение специалиста (и обывателя) с травмирующим опытом человека как жертвы (или свидетеля негативного события), характеризующееся постепенным уменьшением потенциала сострадания в течение длительного периода времени [2, с. 9]. В отличие от выгорания (линейного, исключительно эмоционального состояния), усталость – циклический процесс. Симптоматика схожа с переживанием ПТСР – также включает переживание боли других людей как своей собственной, но без прямого переживания травмы.

В междисциплинарном подходе изучение феномена усталости определяется следующими направлениями: социология (наркотицизирующая дисфункция СМИ, П. Лазарсфельд и Р. Мертон); медицина (особое состояние работающих в больнице медсестер, К. Джойнсон и Ч. Фигли); нейронаука (нейробиологические основы эмпатии через работу зеркальных нейронов, Г. Риццолатти). В психологическом контексте феномен исследуется как: профессиональное утомление (И. В. Ашвиц, В. А. Бодров), в контексте психологии эмоций (П. Экман), эмоциональная саморегуляция (В. Р. Бильданава, В. Murphy), теория вторичной или косвенной травмы (А. Н. Крутолевич, Ч. Фигли), в рамках которых индивиды стремятся облегчить свое эмпатическое страдание посредством поведения, нацеленного на помощь, а не уклонения [2, с. 3–4].

Современные исследования указывают на то, что усталость от сострадания может возникать из-за «заражения» эмоциями, когда эмпатический

отклик на чужую боль становится настолько интенсивным, что приводит к личному эмоциональному истощению. Это явление также связывают с концепцией «зеркальных нейронов» [3], которые активируются при наблюдении за действиями или переживаниями других людей, вызывая аналогичные ощущения в мозге наблюдателя.

*Цель исследования* – изучение видов усталости и определение их взаимосвязи с усталостью от сострадания у педагогов высшей школы.

*Материалы и методы.* В соответствии с целью исследования проведено пилотажное исследование в естественных для респондентов условиях (в образовательном процессе курсов повышения квалификации).

Тест Ф. Фанже и С. Томаселла «Какая у вас усталость?» предназначен для определения доминирующих видов усталости у респондентов. Он содержит пять шкал: реактивная усталость, эмоциональная усталость, ментальная усталость, усталость от решений, усталость от сочувствия и экзистенциальная усталость. Для исследования особый интерес приходится на параметры: «усталость от сочувствия», под которой принято понимать истощение от душевных перегрузок, характерное для врачей и социальных работников (как основа личности – повышенная чувствительность, гиперэмпатия); эмоциональная усталость (переживание эмоциональной травмы в личной жизни и на работе); усталость от решений (усталость от постоянного «режима многозначности» и вина из-за невозможности выполнить все возложенные на тебя обязанности).

Тест Ч. Фигли “Compassion Fatigue and Satisfaction Self-Test for Helpers” («Усталость от сострадания и проверка на уровень удовлетворения от работы специалистов помогающих профессий») предназначен для изучения снижения потенциала сострадания и риска развития усталости. Модель травматического стресса Ч. Фигли предполагает, что усталость от сострадания возникает как прямой результат переноса эмоциональной нагрузки от страдающего к помогающему, акцентируя внимание на важности баланса между заботой о других и самозаботой [4]. Он содержит три шкалы: риск усталости от сострадания, риск выгорания и потенциал сострадания, – и базируется на авторской модели усталости от сострадания Ч. Фигли. Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью медианного критерия и коэффициента ранговой корреляции  $r_s$ -Спирмена, представленных в пакете программ SPSS.

*Результаты и обсуждение.* В исследовании приняли участие 10 преподавателей одного из учреждений высшего образования Республики Беларусь (по договоренности с респондентами мы сохраняем анонимность, распространяющуюся на название базы исследования). Стаж – от 5 лет. Установлено, что у большего числа респондентов выражено преобладает усталость от сочувствия. Также высокими показателями обладает усталость от решений и реактивная усталость. Наименьший показатель – у экзистенциальной усталости.

Таблица 1

## Описательная статистика теста Ф. Фанже и С. Томаселла

Шкалы	Результаты исследования				
	среднее, <i>m</i>	медиа-на, <i>Me</i>	стандартное отклонение	минимальное значение (Min)	максимальное значение (Max)
Реактивная усталость	2,89	2,0	2,52	0,00	8,00
Эмоциональная усталость	2,00	1,0	2,00	0,00	6,00
Ментальная усталость	3,56	4,0	2,19	0,00	7,00
Усталость от решений	4,11	4,0	2,52	1,00	8,00
Усталость от сочувствия	7,00	8,0	2,87	1,00	10,00
Экзистенциальная усталость	0,67	0,0	1,00	0,00	3,00

Корреляционный анализ (по методу Спирмена) позволяет конкретизировать взаимосвязи между показателями всех пяти видов усталости и, тем самым, говорить об определенной портрете личности. Усталость от сочувствия у преподавателей положительно коррелирует с усталостью от решений ( $0,89$ ;  $p < 0,01$ ) и с эмоциональной усталостью ( $0,74$ ;  $p < 0,05$ ). Эмоциональная усталость положительно коррелирует с ментальной усталостью ( $0,76$ ;  $p < 0,05$ ) и усталостью от решений ( $0,75$ ;  $p < 0,05$ ). Таким образом, можно предположить, что избыточное, регулярное столкновение преподавателей с ментальной и эмоциональной перегрузкой, нахождение в режиме «многозадачности», бюрократические обязательства ведут к снижению эмпатического и сострадательного потенциала, и, как следствие, к профессиональному и личностному кризису.

Тест Ч. Фигли “Compassion Fatigue and Satisfaction Self-Test for Helpers” («Усталость от сострадания и проверка на уровень удовлетворения от работы специалистов помогающих профессий») в данном исследовании при обработке полученных результатов предполагал использование его полного варианта (таблица 2).

Таблица 2

## Описательная статистика теста Ч. Фигли (полный и сокращенный вариант)

Шкалы	Полный вариант	
	среднее, <i>m</i>	стандартное отклонение
Риск усталости от сострадания	53,67	10,94
Риск выгорания	34,44	7,13
Потенциал сострадания	91,56	16,10

Принимая во внимание количество испытуемых в выборке ( $n = 10$ ), при интерпретации данных был использован медианный критерий, который позволяет определить распределение испытуемых относительно среднего значения. Установлено, что у респондентов более выражен риск усталости от сострадания (чрезвычайно высокий), чем в среднем по выборке. При этом наблюдается низкий показатель выгорания, который практически не отличается от потенциала сострадания. Корреляционный анализ (по методу Спирмена) показал, что риск усталости от сострадания коррелирует с риском выгорания ( $0,78; p < 0,05$ ). На уровне тенденции можно наблюдать корреляцию усталости с потенциалом сострадания ( $0,34; p < 0,05$ ).

Попарное сравнение шкал теста Ч. Фигли и Ф. Фанже при помощи ранговой корреляции Спирмена позволило обнаружить следующие взаимосвязи: риск выгорания значимо коррелирует с усталостью от решений ( $0,90; p < 0,01$ ), с усталостью от сочувствия ( $0,73; p < 0,05$ ) и реактивной усталостью ( $0,68; p < 0,05$ ). Кроме того, можно говорить о положительной корреляции усталости от сострадания и реактивной усталости ( $0,56; p < 0,05$ ), а также ментальной усталостью ( $0,43; p < 0,05$ ) и усталостью от сочувствия ( $0,34; p < 0,05$ ). Потенциал сострадания коррелирует с усталостью от сочувствия ( $0,40; p < 0,05$ ). Результаты исследования не только доказывают деформацию на трех уровнях (эмоциональном, когнитивном, физическом), но и позволяют детализировать процессы развития усталости от сострадания (благодаря дополнительному факту, что при лингвистическом переводе, термин «усталость от сострадания» и «усталость от сочувствия» являются синонимами).

#### *Выводы.*

1. Выявлено значимое преобладание у преподавателей усталости от сочувствия.

2. Усталость от сочувствия у преподавателей положительно коррелирует с усталостью от решений ( $0,89; p < 0,01$ ) и эмоциональной усталостью ( $0,74; p < 0,05$ ). Эмоциональная усталость, в свою очередь, положительно коррелирует с ментальной усталостью ( $0,76; p < 0,05$ ) и усталостью от решений ( $0,75; p < 0,05$ ). Таким образом, можно предположить, что избыточное, регулярное столкновение преподавателей с ментальной и эмоциональной перегрузкой, нахождение в режиме «многозадачности» приводит к снижению эмпатического и сострадательного потенциала личности и, как следствие, к профессиональному и личностному кризису.

3. Установлено, что у респондентов чрезвычайно высокий риск усталости от сострадания. При этом наблюдается низкий показатель выгорания и практически не отличается потенциал сострадания. Результат доказывает, что усталость от сострадания и риск выгорания не являются синонимичными понятиями.

Можно предположить, что комбинация личностных характеристик (например, высокий уровень эмпатии), профессиональных обязанностей и рабочей среды (например, отсутствие поддержки со стороны коллег) спо-

способствует развитию усталости от сострадания и усталости от сочувствия. Однако это предположение требует дополнительного исследования.

#### **Список использованных источников**

1. 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.
2. Орлова, Д. А. Усталость от сострадания: адаптация теста Ч. Фигли / Д. А. Орлова, А. П. Лобанов. – Минск: РИВШ, 2021. – 36 с.
3. Rizzolatti, G. The Mirror-Neuron System. / G. Rizzolatti, L. Craighero // *Annual Review of Neuroscience*. – 2004. – № 27. – P. 169–192.
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. Скугаревская, М. М. Диагностика, профилактика и терапия синдрома эмоционального выгорания / М. М. Скугаревская. – Минск: БГМУ, 2003. – 140 с.
6. 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.
7. Экман, П. Психология сострадания / П. Экман. – СПб.: Питер, 2017. – 160 с.
8. Одинцова, М. А. Оценка травматического жизненного события педагогами / М. А. Одинцова, А. П. Лобанов, Н. П. Радчикова // *Весті БДПУ. Сер. 1, Педагогіка. Психологія. Філологія*. – 2017. – № 1. – С. 66–72.
9. Лобанов, А. П. Усталость от сострадания специалистов помогающих профессий / А. П. Лобанов, Д. А. Орлова // *Адукацыя і выхаванне*. – 2019. – № 6. – С. 30–35.
10. Лобанов, А. П. Усталость от сострадания и ее взаимосвязь с чертами личности большой пятерки / А. П. Лобанов, Д. А. Орлова // *Весті БДПУ*. – 2020. – № 1. – С. 53–56.
11. 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.
12. Дроздова, Н. В. Усталость от сострадания и профиль латеральности медицинских работников / Н. П. Дроздова, А. П. Лобанов, Д. А. Орлова // *Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки: сб. науч. ст.: в 3 ч. / редкол.: В. А. Гайсёнок [и др.]*. – Минск: РИВШ, 2023. – Ч. 3. – С. 136–143.

(Дата подачи: 26.02.2024 г.)