

В. Г. Шуметов // Вестник ОрелГИЭТ: сб. тр. / ОрелГИЭТ; под общ. ред. И. Г. Паршутиной. – Орел, 2015. – № 2 (32). – С. 94–99.

9. Сосюкин, А. Е. Практические аспекты использования функции желательности при проведении психофизиологического обследования персонала аварийно-спасательных формирований / А. Е. Сосюкин, А. Б. Верведа // MEDLINE.RU Российский биомедицинский журнал / ООО Эко-Вектор ; под общ. ред. Б.К. Романова. – Санкт-Петербург, 2015. – Т. 16. – С. 872–884.

10. Шуметов, В. Г. Анализ данных в управлении: монография / В. Г. Шуметов, А. М. Покровский. – Москва: Аплит, 2011. – 182 с.

11. Сорокин, М. Н. Подходы к решению задачи оценки обстановки на основе математических методов теории принятия решений / М. Н. Сорокин, К. А. Ринкевич // Актуальные проблемы обеспечения пограничной Безопасности: материалы VI Международной заочной научно-практической конф., Минск, 29 апреля 2022 г.: в 3 ч. / Ин-т погранич. службы Респ. Беларусь; редкол.: И. К. Таперкин [и др.]. – Минск: ИПС РБ, 2022. – Ч. 1. – С. 95-102.

12. Saati, T. Принятие решений. Метод анализа иерархий: пер. с англ. / Т. Саати. – Москва: Радио и связь, 1989. – 316 с.

(Дата подачи: 03.02.2025 г.)

Д. А. Станкевич

Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка, Минск

D. Stankovich

Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank,
Minsk

УДК 159.944.4

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВИДОВ УСТАЛОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ И ТЕХНИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ

COMPARATIVE ANALYSIS OF TYPES OF FATIGUE OF ASSISTANT AND TECHNICAL PROFESSIONALS

В статье представлены результаты сравнительного исследования усталости от сострадания и видов усталости у специалистов различных профессий. Исследование проведено в естественных для респондентов условиях с целью определения взаимосвязей рассматриваемых параметров. Была подтверждена гипотеза, что ментальная усталость и усталость от решений могут служить одними из ключевых триггеров, способствующих развитию усталости и потере смыслов и мотивации у специалистов помогающих профессий, что негативно сказывается на эффективности их профессиональной деятельности.

Ключевые слова: усталость от сострадания; помогающие профессии; педагоги высшей школы; психологи; виды усталости; потенциал сострадания; риск выгорания; профессиональные деформации; усталость от сочувствия.

The article presents the results of a comparative study of compassion fatigue and types of fatigue among specialists of various professions. The study was carried out in natural conditions for respondents in order to determine the relationships of the parameters under consideration. The hypothesis was confirmed that mental fatigue and fatigue from solutions can serve as key triggers that contribute to the development of fatigue and loss of meanings and motivation among specialists helping professions, which negatively affects the effectiveness of their professional activity.

Keywords: compassion fatigue; helping professions; teachers of higher education; psychologists; types of fatigue; potential of compassion; risk of burnout; professional deformations; fatigue from sympathy.

Серьезный кризис кадров уже не первое десятилетие наблюдается в области помогающих профессий. Это обосновывается спецификой работы (педагогов, врачей, психологов, социальных работников, волонтеров, медсестер), которая в настоящее время становится предметом обсуждений. Международный совет медсестер в США (International Council of Nurses, ISN) еще в 2006 опубликовал данные о кризисе кадров и выявил шесть приоритетных областей для действий: политическое вмешательство, макроэкономика и финансирование сектора здравоохранения, планирование труда, удержание и набор персонала, лидерство и условия позитивной практики. Большое внимание в повестке было уделено проблемам, связанным со стрессом на рабочем месте, и психосоциальным факторам, таким как выгорание и усталость от сострадания [1]. Стресс отчасти возникает от выгорания из-за перевешиваемых дел относительно воспринимаемых ресурсов в рабочей среде. В педагогической деятельности также последние опросы выявили, что претензии педагогов к работе находятся в области излишней бюрократизации и низкой заработной платы [2].

«Сострадательная атрофированность» (или патологическое отсутствие сострадания) выступает одним из характерных симптомов многих психопродуктивных нарушений и психических расстройств (например, деперсонализация личности, аутизм, шизофрения, синдром Аспергера и т. д.). Несмотря на то что усталость от сострадания не приносит открытого физического (телесного) ущерба, синдром рассматривается в области психиатрии, медицины и психологической помощи как «викарная травматизация».

Усталость от сострадания представляет собой регулярное, циклическое столкновение специалиста (и обычного человека) с травмирующим опытом человека как жертвы (или свидетеля негативного события), характеризующееся постепенным уменьшением потенциала сострадания в течение длительного периода времени [3, с. 9]. Явления утомления от сострадания и выгорание важны для специалистов помогающих профессий, так как это сказывается на эффективности оказываемых услуг. В исследовании медсестер (с 2006 по 2011 год) были выявлены факторы, влияющие на усталость от сострадания: личные (возраст, образование), рабочие (уход за пациентами с травмами, рабочие часы, психологические факторы), трудовой стресс, выгорание

и факторы поддержки/преодоления (организационная поддержка и преодоление ресурсов) [1, с. 38].

П. Экман отмечает, что сострадание конструктивно [3]. «Каждая эмоция может проявляться конструктивно или деструктивно, тогда как сострадание, как полагают, всегда конструктивно» [цит. по 3, с. 63]. Предпосылкой сострадания является эмоциональная непосредственная реакция на эмоцию (а не только ее осознание), наблюдаемая у другого человека. Под усталостью от сострадания П. Экман понимает переизбыток наблюдаемого страдания, когда наблюдатель считает, что нет никакого способа уменьшить его проявление.

Уровень усталости от сострадания напрямую влияет на профессиональное качество жизни, то есть уровень профессиональной удовлетворенности по отношению к своей работе (professional quality of life) [4]. Основными аспектами профессионального качества жизни является потенциал сострадания и усталость. Они включают в себя положительное (удовлетворение состраданием, compassion satisfaction) и отрицательное (усталость от сострадания, compassion fatigue) направление помочь другим людям, пережившим страдания. Усталость, в свою очередь, распадается на две самостоятельные части: эмоциональное выгорание (профессиональное выгорание, burnout) и вторичный травматический стресс (вторичная травма, secondary trauma).

Цель исследования – проведение сравнительного анализа усталости от сострадания и видов усталости у специалистов помогающих и технических профессий.

В соответствии с заявленной целью проведено исследование усталости от сострадания респондентов в естественных для них условиях (в образовательном процессе курсов повышения квалификации). В качестве диагностического инструментария были использованы тест Ф. Фанже и С. Томаселла «Какая у вас усталость?» и тест Ч. Фигли “Compassion Fatigue and Satisfaction Self-Test for Helpers” («Усталость от сострадания и проверка на уровень удовлетворения от работы специалистов помогающих профессий»).

Тест Ф. Фанже и С. Томаселла «Какая у вас усталость?» предназначен для определения доминирующих видов усталости респондентов. Он содержит 5 шкал: реактивная, экзистенциальная, эмоциональная и ментальная усталость, усталость от решений, усталость от сочувствия. Для исследования особый интерес приходится на параметры: «усталость от сочувствия», под которой принято понимать истощение от душевных перегрузок, характерное для врачей и социальных работников; эмоциональная усталость (переживание эмоциональной травмы в личной жизни и на работе); усталость от решений (усталость от постоянного «режима многозначности» и вины из-за невозможности все успеть вовремя).

Тест Ч. Фигли “Compassion Fatigue and Satisfaction Self-Test for Helpers” («Усталость от сострадания и проверка на уровень удовлетворения от ра-

боты специалистов помогающих профессий») предназначен для изучения снижения потенциала сострадания и риска развития усталости. Модель травматического стресса. Ч. Фигли полагает, 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]. Тест 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.

В исследовании приняли участие 246 специалистов, включая 123 специалиста помогающих профессий (педагоги, врачи) и 123 представителя технических специальностей (инженеры). Стаж работы респондентов – от 5 лет, возраст – от 30 до 45 лет.

По медианному критерию у педагогов и инженеров, потенциал сострадания имеет среднее значение, риск выгорания – низкое, усталость от сострадания – чрезвычайно высокая. У медиков же уровень выгорания находится на среднем уровне, а усталость от сострадания – на высоком. На основании данных можно предположить, что объем потенциала сострадания напрямую влияет на динамику развития выгорания и усталости. В некоторых работах (Р. Адамс, М. Ф. Барнс, Г. Боспарино) была предпринята попытка объединить усталость и выгорание и вывести их на общий уровень понимания как «эмоциональное истощение» [6]. Однако в трудах не прослеживался анализ взаимосвязи понятий на других уровнях: когнитивном, физическом, поведенческом, что ставит под сомнение объективность и доказанность выдвинутой гипотезы. Таким образом, риск выгорания и усталость от сострадания могут являться самостоятельными и не всегда взаимосвязанными факторами. Впрочем, для подтверждения данной гипотезы требуются дополнительные исследования.

Взаимосвязь между видами усталости, выгоранием и потенциалом сострадания респондентов определялась при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена (r_s). У педагогов риск выгорания имеет сильные положительные связи с усталостью от сострадания (0,79; $p < 0,01$), реактивной (0,56; $p < 0,01$), эмоциональной (0,44; $p < 0,01$), ментальной (0,63; $p < 0,01$) и экзистенциальной (0,64; $p < 0,01$) усталостями, а также с усталостью от решений (0,40; $p < 0,01$) и усталостью от сочувствия (0,31; $p < 0,05$). Усталость от сострадания, в свою очередь, имеет сильные связи с реактивной (0,53; $p < 0,01$), эмоциональной (0,49; $p < 0,01$), ментальной (0,63; $p < 0,01$) и экзистенциальной (0,56; $p < 0,01$) усталостями и усталость от решений (0,35; $p < 0,01$).

У медиков попарное сравнение шкал выявило сильные взаимосвязи риска выгорания и усталости от сострадания (0,77; $p < 0,01$). Эмоциональная

усталость взаимосвязана с реактивной ($0,61$; $p < 0,01$), ментальной ($0,74$; $p < 0,01$) усталостями и усталостью от решений ($0,52$; $p < 0,01$), которая в свою очередь коррелирует с реактивной ($0,72$; $p < 0,01$) и ментальной ($0,54$; $p < 0,01$) усталостями. Важно подчеркнуть наличие корреляций экзистенциальной усталости, которая отвечает за кризис смыслов и потерю жизненной мотивации. Она имеет сильную связь с реактивной ($0,76$; $p < 0,01$), эмоциональной ($0,78$; $p < 0,01$), ментальной ($0,58$; $p < 0,01$) усталостью и от решений ($0,63$; $p < 0,01$).

Таблица

Показатели усталости по тестам Ф. Фанже и С. Томаселла и Ч. Фигли

Шкалы	Результаты исследования					
	Педагоги		Медики		Инженеры	
	m	SD	m	SD	m	SD
тест Ф. Фанже и С. Томаселла						
РУ	3,86	0,33	4,75	0,45	4,51	0,46
ЭУ	2,90	0,27	3,63	0,42	3,21	0,44
МУ	4,64	0,34	4,69	0,44	4,49	0,40
УР	4,45	0,32	5,72	0,46	5,0	0,43
УСЧ	6,74	0,31	6,94	0,36	6,43	0,41
ЭКУ	2,26	0,32	3,47	0,58	2,71	0,42
тест Ч. Фигли						
ПС	90,12	1,84	87,34	1,31	90,12	1,32
РВ	33,97	1,64	36,13	1,16	34,96	1,24
УС	44,08	1,92	51,94	1,43	48,17	1,89

Таким образом, можно говорить о подтверждении гипотезы, что избыточная, пролонгированная ментальная перегрузка специалистов помогающих профессий, регулярная ситуационная включенность ведут к снижению эмпатического потенциала и, как следствие, усталости. Перманентная тревожность от ментальной перегрузки, требующая сверхусилия и при этом одновременно нахождения на грани своих возможностей ведет к сильному истощению жизненного и психоэмоционального ресурса. Как результат, если такая специфика работы остается без должного внимания и коррекции, это ведет к личностному кризису, потере смысла и мотивации, что не позволяет специалисту оставаться эффективным в профессиональной деятельности.

Попарное сравнение шкал респондентов, которые работают в технической сфере, позволило отметить сильную связь ментальной усталости с реактивной ($0,59$; $p < 0,01$), эмоциональной ($0,79$; $p < 0,01$) и экзистенциальной ($0,49$; $p < 0,01$) усталостями и усталостью от решений ($0,60$; $p < 0,01$). Усталость от сочувствия имеет сильную связь с риском выгорания ($0,58$; $p < 0,01$). Эмоциональная усталость коррелирует с реактивной ($0,60$; $p < 0,01$), экзистенциальной ($0,65$; $p < 0,01$) усталостью и устало-

стью от решений ($0,48$; $p < 0,01$), которая в свою очередь также имеет связь с усталостью от сочувствия ($0,46$; $p < 0,01$). Можно предположить, что усталость от сострадания может проявляться не только у специалистов помогающих профессий, а у любого человека. Такая гипотеза дополнительно подтверждает важность продолжения исследования и подтверждения гипотезы для разработки диагностики и мер профилактики синдрома.

Выводы:

1. Результаты исследования позволили подтвердить гипотезу о том, что ментальная усталость и усталость от решений могут служить одними их ключевых триггеров, способствующих развитию усталости в целом, потери смыслов и мотиваций у специалистов помогающих профессий, что негативно сказывается на эффективности их профессиональной деятельности. Специалист, который не способен помочь себе самостоятельно из-за сильного истощения, не может оказать должную помощь нуждающемуся.

2. На основании полученных результатов можно предположить, что проблема исследования феномена усталости от сострадания носит глобальный характер, так как исследование показало высокие результаты не только в деятельности помогающих специалистов, но и специалистов технических профессий. Требуется разработка мер профилактики и протоколов работы с данным синдромом как на уровне бытовой жизни и частной практики, так и глобальном уровне.

3. На основании результатов исследования можно утверждать, что синдром усталости от сострадания и профессионального выгорания являются самостоятельными категориями научных исследований и личностных образований специалистов. При этом усталость от сострадания (вторичный травматический стресс) является более глубокой и сложной проблемой, которая требует особой диагностики и мер профилактики. Для усталости, в отличие от выгорания, характерны изменения не только на эмоциональном, но и на физическом и когнитивном уровнях. Гипотезу могут подтверждать корреляции с ментальной, эмоциональной усталостью и усталостью от решений. В то же время данное утверждение требует дополнительных исследований для его подтверждения.

4. Можно утверждать, что усталость от сострадания может проявляться у любого человека (независимо от возраста, специфики деятельности и стажа). Это можно объяснить ключевым фактором развития усталости – наличие предыдущих историй травмы, которые привели к «закупориванию» эмоций. Специалисты, у которых есть сензитивность к чувству и выражению сочувствия, склонны больше подвергаться риску усталости от сострадания. Из этого следует, что в особую группу риска (из-за характерных особенностей труда) попадают именно специалисты помогающих профессий. При учете оценки сложности профессии следует учитывать не только личностные, физиологические факторы (постоянная когнитивная работа), связанные с условиями труда, но и психологические: сверхэмпатия, необ-

ходимость быть все время «в форме», невозможность свободного выбора обучающихся/клиентов/пациентов, сверхстрессоустойчивость и т. д.

Список использованных источников

1. *Yang, Y. H.* A Literature Review of Compassion Fatigue in Nursing / Yang Y. H., Kim J. K // Korean Journal of Adult Nursing. – 2012. – Vol. 24. – № 1. – P. 38–51.
2. Педагоги назвали своими основными проблемами отчетность и низкие зарплаты: РБК. – Москва: РБК, 2024. – URL: <https://www.rbc.ru/society/19/11/2024/673b5a939a7947d9af3d103> (дата обращения: 10.02.2024).
3. Экман, П. Психология сострадания / П. Экман. – Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 160 с.
4. Панкратова, А. А. Русскоязычная адаптация опросника ProQOL (Professional Quality of Life) Б. Стамм / А. А. Панкратова, М. Е. Николаева // Вестник Санкт-Петербургского университета. – Психология. – 2023. – Вып. 27 – С. 183–198.
5. Орлова, Д. А. Усталость от сострадания: адаптация теста Ч. Фигли / Д. А. Орлова, А. П. Лобанов. – Минск: РИВШ, 2021. – 36 с. – (Серия «Когнитивные практики»).
6. 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.
7. Кинник, К. Усталость сострадать: коммуникация и чувство опустошенности в отношении социальных проблем / К. Кинник, Д. Кругман, Г. Камерон. – Казань: Логос, 2000. – 250 с.
8. Brian, E. Measuring Compassion Fatigue / Brian E., M. Radey, C. R. Figley // Clin Soc Work J. – 2007. – P. 155–163.
9. 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.
10. Лобанов, А. П. Усталость от сострадания специалистов помогающих профессий / А. П. Лобанов, Д. А. Орлова // Адукацыя і выхаванне. – 2019. – № 6. – С. 30–35.
11. 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.

(Дата подачи: 28.02.2025 г.)