

УДК 159.9

**ОБ ЭМПАТИИ В ОТНОШЕНИИ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ
(КОНЦЕПЦИЯ «УСТАЛОСТЬ СОСТРАДАТЬ»)**

Легкова А.В.

e-mail: tach_29@mail.ru

Аннотация: В данной статье представлен анализ эмпатии в отношении социальных проблем, а именно концепции «усталость сострадать», причины возникновения и основные ее проявления.

Ключевые слова: концепция «усталость сострадать», формирование, проявления, тенденции.

**ABOUT EMPATHY REGARDING SOCIAL PROBLEMS (CONCEPT
“TIRED OF COMPASSION”)**

Legkova A.V.

Abstract: This article provides the analysis of empathy in regard to the social problems, the concept of “compassion fatigue” in particular, its causes and main manifestations.

Keywords: concept “tired of compassion”, formation, manifestations, trends.

С ростом числа случаев насилия в нашем обществе, специалисты помогающих профессий будут по-прежнему призваны работать с людьми, пережившими эмоционально-стрессовые события. Слушая рассказы о боли, страхе и страданиях других людей, они могут испытывать такой же страх, боль и страдание, потому что им не все равно, и они переживают за этих людей. Такие специалисты как: сотрудники скорой медицинской помощи, учителя, воспитатели, специалисты в области психического здоровья, медицинские работники, священнослужители, работники социальных служб, особенно уязвимы к «усталости сострадать».

Понятие «усталость сострадать» появилось в профессиональной литературе лишь в последние годы. Оно представляет собой цену, которую

платят специалисты помогающих профессий, оказывая помощь людям, пережившим травматические события.

«Усталость сострадать» - это так называемый «эмоциональный осадок» от работы с людьми, испытывающими страдания, в особенности с теми, кто страдает от последствий травматических событий. Специалисты помогающих профессий, оказывая помощь пострадавшим, вынуждены сами бороться не только с обычным стрессом или неудовлетворенностью своей работой, но и с эмоциональными и личностными переживаниями из-за переживаний других людей.

«Усталость сострадать» - это состояние напряжения и поглощенности травмой клиента, проявляющееся одним или несколькими способами, включая повторное переживание травмирующего события, избегание напоминаний о событии и постоянное возбуждение. Такое состояние сходно с переживанием первичной травмы, когда травма является результатом того, что человек сам видит или чувствует. Оно возникает тогда, когда специалисты выслушивают и наблюдают переживания травмы своих клиентов. Это можно рассматривать как вторичный посттравматический стресс.

У эмпатии есть своя цена. Она заключается в физической, эмоциональной и духовной усталости или истощении, поглощающие человека и снижает его способность испытывать радость, переживать те или иные эмоции и чувства, а также заботиться о других. Это дорога в один конец, где люди в течение определенного периода времени отдают много энергии и сострадания другим, но не могут получить ее в достаточном количестве обратно. Со временем, именно постоянное проявление сострадания и заботы может привести профессионалов к мыслям и чувствам того, что в мире больше не существует надежды.

«Усталость сострадать» возникает у людей различных профессий. Хотя, довольно часто она затрагивает тех, кто работает в сфере помогающих профессий, она может оказывать свое негативное влияние и на людей,

которые изо дня в день осуществляют уход и оказывают помощь другим, отдавая эмоциональную и физическую энергию. «Усталость сострадать» возникает не сразу. На это уходят недели, а иногда и годы. Со временем, способность сопереживать и заботиться о других ослабевает из-за чрезмерного проявления сострадания. Эмоции людей, оказывающих помощь другим, могут притупиться. Их реакции и поведение в той или иной ситуации могут отличаться от большинства других людей.

В настоящее время можно выделить следующие ее основные проявления:

- Навязчивые мысли о пациентах, чрезвычайных стрессовых событиях, выражающиеся в виде снов, кошмаров, возникающих в памяти образов и сильных переживаний травматического опыта того человека, кому они оказывают помощь
- Невозможность перестать думать о работе даже дома.
- Гнев и цинизм
- Страх и тревога
- Хроническая усталость
- Различные физические заболевания
- Безднадежность
- Негативистская жизненная позиция
- Неспособность слушать других, избегание пациентов или учеников
- Вина
- Стыд
- Плохая концентрация внимания
- Эмоциональное истощение
- Интенсивные эмоции во время выполнения своих служебных обязанностей или после

- Избегание работы, частое отсутствие на рабочем месте под разными предлогами
- Снижение продуктивности работы
- Чувство некомпетентности и подавленности
- Ощущение грусти, вялости и перегруженности рабочими обязанностями
- Гнев на пострадавших, их семьи и т.д.
- Раздражительность, даже по отношению к незначительным событиям, особенно дома.

Таким образом, «усталость сострадать» является результатом эмоционального истощения специалистов помогающих профессий, когда они выслушивают переживания, боль и страдания людей, испытывая при этом такие же эмоции и чувства. Специалисты могут быть настолько сосредоточены на страданиях тех, о ком заботятся, что пренебрегают собственным благополучием. Как итог, некоторые из них больше не могут оказывать помощь другим и находиться в контакте с их проблемами. Они оставляют работу, не выдерживая такого напряжения. Именно поэтому, необходимо научиться наблюдать и распознавать сигналы, которые говорят о необходимости сделать перерыв, отдохнуть, поговорить с кем-то о собственных переживаниях, а также проводить время с семьей и друзьями, плакать, перестраиваться и др.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кныш Н.П. Влияние синдрома выгорания на формирование отклоняющегося поведения личности // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, №2. – С.402-406. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41353691> (дата обращения: 25.04.2020).
2. Суханова М.С. Психологические проблемы, возникающие в процессе трудовой деятельности креативности // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, №2. – С.453-456. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41353703>.
3. Шестопалова Л.Ф., Бородавко О.А., Кожевникова В.А., Бучок Ю.С. Доверие как фактор формирования терапевтического альянса между врачом и пациентом // *Psychiatry Psychotherapy & Clinical Psychology*; 2019, Vol. 10 Issue 4, p758-764, 7p.

4. Bride B., Melissa Radey M., Figley C. Measuring Compassion Fatigue. 2007; *Clinical Social Work Journal* 35(3):155-163. doi: 10.1007/s10615-007-0091-7
5. Rzesutek M., Partyka M., Gołąb A. Secondary traumatic stress disorder symptoms in a sample of therapists and psychiatrists working with trauma victims. 2016; *Studia Psychologiczne* 54(2):34-40. doi: 10.2478/V1067-010-0155-8.
6. Rothschild B. with Rand M. Help for the helpers. *The Psychophysiology of Compassion Fatigue and Vicarious Trauma*, New York: Norton, 2006.