

відповідає її бажанням, процеси мислення підпорядковані емоціям. У всіх різноманітних проявах адиктивна поведінка є спотвореною формою адаптації, зменшення тривожності, регулювання самооцінки [4].

Розробляючи засади психологічної допомоги за запитами, пов'язаними із залежною поведінкою військовослужбовців, С. Ларіонов та П. Макаренко пропонують короткотермінові втручання, що базуються на принципах FRAMES (Feedback, Responsibility, Advice, Menu, Empathy, Self-efficacy). Водночас, короткочасні інтервенції не розглядаються як повноцінний захід психологічної допомоги, а мають за мету психоедукацію, мотивування військовослужбовців до зменшення або припинення вживання психоактивних речовин. Дослідники пропонують короткочасний підхід в роботі з адиктами, заснований на моделі поведінкових змін Дж. Прочаскі та ін., що характеризується стадійністю процесу психологічної допомоги, а саме: стадія відсутності усвідомлення проблеми; стадія усвідомлення проблеми; стадія готовності до змін; стадія дій; стадія дотримання змін; стадія рецидиву [5].

Отже, стикаючись зі складними соціально-економічними умовами, особистими численними розчаруваннями, конфліктами, втратами, адиктивна особистість переживає відчуття психологічного дискомфорту і виробляє свій власний спосіб подолання — відхід від проблем — штучна зміна психічного стану. Такий спосіб реакції закріплюється в поведінці людини і стає стратегією взаємодії з дійсністю. Зміна настрою за адиктивним механізмом відбувається за допомогою хімічних (алкоголь, наркотики, тютюн, лікарські препарати) речовин та нехімічних (азартні ігри, робота, соціальні мережі, переїдання або голодування тощо). Негативні наслідки впливають на емоційну, інтелектуальну, вольову сферу особистості. Ефективними підходами в терапії адиктивної поведінки вважають когнітивно-поведінкову терапію, діалектико-поведінкову терапію, управління непередбачуваними обставинами, 12-крокові програми.

Список використаної літератури

1. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні : монографія / О. М. Балакірева та ін. Київ : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2019. 214 с.
2. Берегова Н., Колба В. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки у сучасної молоді // *Psychology Travels*. 2023. № 2. С. 15-22.
3. Мороз В. Аналіз поглядів на проблему ургентної адикції та адиктивної поведінки в сучасній психології // *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 5. С. 78-86.
4. Пелехата В. Проблема адиктивної поведінки військовослужбовців Національної гвардії України // *Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 17 травн. 2023 р.)*. Вінниця: ХНУВС. 2023. С. 405-408.
5. Ларіонов С., Макаренко П. Засади роботи психолога з персоналом сектору безпеки і оборони у зв'язку із проблемами адиктивної поведінки // *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 24 берез. 2023 р.)*. Вінниця: ХНУВС. 2023. С. 93-96.

БОГДАНА ПАТУТА, викладач
КЗВО «Волинський медичний інститут»
аспірантка факультету психології
Волинський національний інститут імені Лесі Українки
bohdana_pavlova@vmi.volyn.ua

ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ «ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ» У ПРЕДСТАВНИКІВ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ

Постановка проблеми. Люди, які в силу професійної діяльності кожного дня стикаються зі стражданням інших, досить часто відчують високий рівень стресу, що може впливати на їх емоційний стан. Без використання будь-яких механізмів захисту людина може відчувати втоми від надмірного співчуття. Для того, щоб уникнути цього й зберегти психічне здоров'я тих, хто працює у сфері «людина-людина», важливим є розуміння особливостей виникнення у них втоми від співчуття.

Мета дослідження. Теоретичний аналіз виникнення втоми від співчуття серед представників допомагаючих професій.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і систематизація науково-методичних джерел, порівняння й узагальнення результатів наукових пошуків.

Результати дослідження. У ході теоретичного аналізу наукової літератури, нами з'ясовано, що допомагаючі професії розглядаються як ті, що в процесі діяльності ґрунтуються на взаємодії «людина-людина». Зокрема, С. Гвоздів визначає ці професії як «соціономічні», тобто ті, що допомагають. Діяльність представників соціономічних професій орієнтована на інших людей й характеризується напруженими, складними умовами праці. Зокрема, до цих професій відносять лікарів, психологів, соціальних працівників, рятувальників тощо. Найбільше вразливими до виникнення втоми від співчуття є працівники сфери охорони здоров'я, рятувальники, психологи, оскільки для їх безпосередньої професії характерно приймати ризиковані швидкі рішення, постійно взаємодіяти з іншими під час переживання ними складних ситуацій, проявляти стійкість і в той же час – співчуття й чуйність. Крім того, до працівників цих професій діють постійні психологічні, особистісні та професійні вимоги, оскільки безпосереднім об'єктом їх діяльності є інші люди [1, с. 43-49].

Люди, які працюють у сфері допомоги іншим, постійно піддаються ризикам не лише виникнення стресу, емоційного вигорання, але й виникнення втоми від співчуття. Оскільки робота з людьми у складних умовах впливає безпосередньо на емоційний стан самого працівника, то це свідчить про емоційне навантаження й складність емоційної регуляції, що є одним із факторів ризику виникнення втоми від співчуття. До факторів ризику відносяться емоційно навантажені ситуації, низький рівень підтримки у колективі, відчуття безпорадності на нескінченні потреби тих, хто потребує допомоги. Ще одним із факторів виникнення втоми від співчуття є відсутність ефективної комунікації, а її наслідок – складнощі й непорозуміння у колективі та під час надання допомоги іншим. М. Підгурська, П. Пиріг, опираючись на власні дослідження, зазначають, що допомога іншим в контексті діяльності допомагаючих професій є складною для того, хто надає допомогу, оскільки в критичних моментах відбувається затрата власного професійного, психологічного й морального ресурсу для покращення якості життя інших. Отож, аналіз науково-психологічної літератури дозволяє зробити висновок, що втома від співчуття серед представників допомагаючих професій виникає у результаті постійного відчуття співчуття до інших, разом із тим виникає відчуттям безсилля або безнадійності під час переживання страждань або складних життєвих ситуацій інших людей [3, с. 461-463].

Втома від співчуття у представників допомагаючих професій вивчається у рамках багатьох напрямків психології, зокрема, соціальної, клінічної, а також і суміжних науках – соціології та медицині. Зокрема, особливості виникнення втоми від співчуття у медичних працівників як представників допомагаючих професій S. Robertson, E. Olanloye описують як реакцію на потрапляння в складні чи травматичні ситуації, які проявляються у переживанні постійного стресу, що часто є причиною зміни професії. Вони вважають, що втома від співчуття зменшує турботу про пацієнта, тим самим погіршуються взаємини між медичним персоналом і пацієнтом. При цьому, зазначають S. Robertson, E. Olanloye, професійне вигорання та вторинна травма є частиною лінійної схеми, яка закінчується втомою від співчуття [5, с. 857-864].

Зарубіжні науковці явище «втома від співчуття» у представників допомагаючих професій розглядають крізь призму співчуття: ті, хто допомагають, повинні мати можливість співчувати й співпереживати, тим самим зменшуючи страждання інших. Проте тривалі та неконтрольовані прояви емпатії для лікарів, психологів та інших соціономічних працівників і така виснажлива допомога іншим призводить до втоми від співчуття [4, с. 112-123].

У психологів втома від співчуття часто виникає як наслідок відсутності бар'єрів між собою і клієнтом. Переживання емоцій клієнтів після терапевтичних сесій і нездатність розмежовувати власне життя та роботу в силу емоційного вигорання призводить до втрати власних емоційних ресурсів і втоми від співчуття [2].

Втому від співчуття у контексті роботи рятувальників описують Zaidi, Yaqoob, Saeed, які дійшли висновку, що рятувальники одні з перших взаємодіють з постраждалими і в той же час самі перебувають у небезпеці. Такі складні ситуації, які часто шокують самих рятувальників, залишають травматичний слід. Також постійна жертвність, щоб врятувати когось ціною власного життя, переживання постійного стресу й хронічний контакт із травмами нівелюють задоволення від роботи і є причинами виникнення втоми від співчуття [6, с. 314-318].

Висновки. Аналіз сучасних досліджень особливостей виникнення «втоми від співчуття» у представників допомагаючих професій дозволяє припустити, що складні умови роботи, надмірна емпатія, професійний стрес і ризики емоційного вигорання є чинниками її виникнення.

Список використаної літератури

1. Гвоздй С. (2016). Підготовка майбутніх фахівців соціономічних спеціальностей до безпеки життя і професійної діяльності: зміст і методика. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського* : зб. наук. пр, 43-49.
2. Кісарчук З., & Омельченко Я. (2017). Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі: монографія за ред. Кісарчук З., 225 с.
3. Підгурська, М., & Пиріг, П. (2020). Взаємозбагачення змісту і сутнісного наповнення соціономічних професій. *Наукові заходи Юридичного факультету Західноукраїнського національного університету*, 461-463.
4. Laura Galiana, Noem? Sans?, Inmaculada Mu?oz-Mart?nez, Gabriel Vidal-Blanco, Amparo Oliver, Philip J. Larkin (2022) Palliative Care Professionals' Inner Life: Exploring the Mediating Role of Self-Compassion in the Prediction of Compassion Satisfaction, Compassion Fatigue, Burnout and Wellbeing, *Journal of Pain and Symptom Management*, Volume 63, Issue 1, 112-123, ISSN 0885-3924, <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2021.07.004>.
5. Robertson S., Olanloye E., Hon Y., England A., McNair H., Cruickshank S. (2022). Are radiographers suffering from symptoms of compassion fatigue due to occupational stress: A systematic review, *Radiography*, Volume 28, Issue 3, 857-864, ISSN 1078-8174, <https://doi.org/10.1016/j.radi.2022.04.001>.
6. Zaidi, Yaqoob, N., Saeed H. (2017). Compassion satisfaction, secondary traumatic stress and burnout among rescuers. *J. Postgrad. Med. Inst*, 31, 314–318.

ВІКТОР ПЕНЬКО, кандидат філософських наук,
доцент, завідувач кафедри дисциплін загальної підготовки
КЗВО «Волинський медичний інститут»
iadrp2@ukr.net

СТУДЕНТОЦЕНТРИЗМ ТА КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ

В останні десятиріччя певна частина людства, вичерпавши потенціальні можливості постіндустріальної цивілізації, розпочала перехід в наступну досконалішу інформаційну цивілізацію. Однією з суттєвих ознак цієї нової цивілізації є освоєння можливостей штучного