

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ ВОЛОНТЕРІВ

У даній статті аналізується питання втоми від співчуття у волонтерів проявляється як психоемоційне виснаження, що супроводжується почуттям безсилля, байдужості до чужого болю та навіть цинізму. Вона призводить до зниження якості наданої допомоги та підвищує ризик розвитку психосоматичних розладів. Проблема ускладнюється тим, що багато волонтерів не визнають або не усвідомлюють небезпеки цього явища, що спричиняє відсутність своєчасної підтримки та корекції.

Ключові слова: втома від співчуття, волонтери, емоційне виснаження, саморегуляція, психологічна корекція.

This article analyzes the issue of compassion fatigue in volunteers, manifested as psycho-emotional exhaustion, accompanied by a feeling of powerlessness, indifference to other people's pain, and even cynicism. It leads to a decrease in the quality of care provided and increases the risk of developing psychosomatic disorders. The problem is compounded by the fact that many volunteers do not recognize or are not aware of the dangers of this phenomenon, which causes a lack of timely support and correction.

Key words: compassion fatigue, volunteers, emotional exhaustion, self-regulation, psychological correction.

У сучасному світі волонтери відіграють важливу роль у подоланні різних кризових ситуацій: від природних катастроф і військових конфліктів до пандемій. Однак постійний контакт із людським стражданням і необхідність надавати допомогу безпосередньо впливають на їхній емоційний стан. Зокрема, це призводить до феномену "втоми від співчуття" (compassion fatigue) — специфічного виду професійного вигорання, який характеризується емоційним виснаженням, зниженням здатності до емпатії та деперсоналізацією [1].

Втома від співчуття у волонтерів проявляється як психоемоційне виснаження, що супроводжується почуттям безсилля, байдужості до чужого болю та навіть цинізму. Вона призводить до зниження якості наданої допомоги та підвищує ризик розвитку психосоматичних розладів. Проблема ускладнюється тим, що багато волонтерів не визнають або не усвідомлюють небезпеки цього явища, що спричиняє відсутність своєчасної підтримки та корекції [1].

Завдання статті:

1. Вивчити механізми розвитку втоми від співчуття у волонтерів.
2. Визначити ключові фактори ризику та симптоми цього явища.
3. Оцінити ефективність існуючих методів психологічної допомоги.

4. Розробити та обґрунтувати комплексний підхід до психологічної корекції втоми від співчуття.

Останні наукові дослідження вказують на те, що втома від співчуття є широко поширеною проблемою серед професіоналів, що працюють у сферах, пов'язаних з наданням допомоги іншим. Наприклад, дослідження Фігереса та Томпсона показує, що майже 70% волонтерів, які працюють у кризових умовах, відчують симптоми втоми від співчуття. Вчені виявили, що цей стан тісно пов'язаний із хронічним стресом, високим рівнем емоційного залучення та відсутністю навичок ефективної саморегуляції [2].

Джонс та Лі акцентують на тому, що втома від співчуття часто виникає внаслідок недостатнього балансу між емоційною віддачею та особистими ресурсами волонтерів. Їх дослідження вказує на те, що волонтери, які працюють в умовах постійного контакту з травматичним досвідом інших, стикаються з ризиком втрати емоційної стійкості та виникнення симптомів, подібних до посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Попри зростання інтересу до цієї проблеми, залишаються не до кінця розробленими ефективні методи профілактики та корекції втоми від співчуття серед волонтерів [3].

Основна мета статті: вивчення психологічних аспектів втоми від співчуття у волонтерів та розробка комплексного підходу до її корекції. Для досягнення цієї мети визначено наступні цілі:

Визначення основних факторів, що призводять до розвитку втоми від співчуття. Аналіз ефективності існуючих методів психологічної допомоги та підтримки. Розробка та обґрунтування нових підходів і методів для психологічної корекції цього стану, включаючи превентивні стратегії та реабілітаційні заходи [3].

Розвиток втоми від співчуття відбувається у кілька стадій. Спочатку волонтери можуть відчувати сильну мотивацію та бажання допомагати, проте з часом, зіткнувшись із постійним впливом негативних емоцій та страждань інших, у них виникає емоційне виснаження. Основні механізми, які призводять до цього явища: Емоційне виснаження: Постійна емпатична взаємодія з людьми, які переживають складні ситуації, виснажує емоційні ресурси волонтерів, що призводить до зниження здатності відчувати співчуття [4].

Когнітивне переобтяження: Волонтери часто стикаються з надмірною кількістю інформації, що викликає тривогу та потребує швидкого прийняття рішень, що сприяє когнітивному виснаженню. Розрив у системі соціальної підтримки: Недостатня підтримка з боку колег та організацій, в яких працюють волонтери, може поглибити відчуття ізоляції та безсилля. Втома від співчуття може проявлятися через різноманітні симптоми, включаючи емоційне виснаження, підвищену дратівливість, зниження здатності до співчуття, почуття провини та апатії. Діагностика цього стану вимагає використання комплексних підходів: Психометричні інструменти: Шкала втоми від співчуття (Compassion Fatigue Scale), Профіль

професійного вигорання (Maslach Burnout Inventory). Клінічні інтерв'ю та самозвіт: Виявлення змін у поведінці та емоційному стані волонтерів через індивідуальні бесіди, самозвіти та самооцінку. Для ефективної корекції втоми від співчуття необхідно застосовувати комплексні методи: Тренінги з розвитку емоційної стійкості: Техніки усвідомленості (майндфулнес), навчання методам релаксації, медитація та дихальні вправи можуть допомогти волонтерам навчитися керувати своїми емоціями та знижувати рівень стресу [4].

Розвиток навичок самозахисту та встановлення меж: Важливо навчити волонтерів розпізнавати свої межі та ставити реалістичні цілі. Це допоможе уникнути перевантаження та забезпечить можливість самозбереження.

Підтримка професійної ідентичності: Групова терапія та супервізія сприяють зміцненню професійної ідентичності, допомагають зберегти особисті цінності та уникають деперсоналізації. Супервізія та терапевтична підтримка: Регулярні супервізії, індивідуальна та групова психотерапія допомагають волонтерам усвідомити та подолати негативні наслідки своєї роботи, знайти емоційну підтримку та розробити стратегії самозбереження. Значна увага має приділятися профілактиці втоми від співчуття: Психоедукація: Інформування волонтерів про природу втоми від співчуття та способи її подолання, підвищення обізнаності про важливість самозбереження. Організаційна підтримка: Забезпечення волонтерів доступом до ресурсів, регулярних супервізій та можливості звертатися за психологічною допомогою [5].

Висновки. Втома від співчуття є серйозною проблемою, що впливає на ефективність та якість роботи волонтерів, а також на їхнє психічне здоров'я. Аналіз останніх досліджень свідчить про необхідність впровадження системи психологічної підтримки для волонтерів, яка включає регулярну діагностику стану, тренінги з емоційної регуляції, розвиток навичок самозахисту, та забезпечення доступу до супервізії та психотерапевтичної підтримки. Комплексний підхід до психологічної корекції втоми від співчуття може сприяти підвищенню стійкості волонтерів, збереженню їхньої професійної ефективності та запобіганню емоційному виснаженню.

Література:

1. Cocker, F., & Joss, N. Compassion fatigue among healthcare, emergency, and community service workers: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020. 17(6), 2002.
2. Figley, C. R. *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*. Routledge, 2021.
3. Hegney, D. G., Rees, C. S., Eley, R., Osseiran-Moisson, R., & Francis, K. The contribution of individual psychological resilience in determining the professional quality of life of Australian nurses. *Frontiers in Psychology*, 2020. 11, 599.

4. Squires, M. A., & Caddick, N. Strategies to mitigate compassion fatigue in mental health services: A literature review. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 2020. 27(4), 298-306.
5. Yilmaz, G., & Üstün, B. Compassion fatigue in nurses and related factors: A systematic review. *Nursing Forum*, 2020. 55(2), 311-322.

Науковий керівник докторка психологічних наук, професорка Коллі-Шамне А.В.