

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ  
ВОЛОНТЕРІВ**

**Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: здобувач 231-М групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійної (наукової)  
програми Психологія

Євгенія ШПАК

Керівник: доктор.психол.н., професорка

Анжеліка КОЛЛІ-ШАМНЕ

Рецензент: керівниця психологічної  
майстерні «ФаМіЛя»

Ольга Александрова

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ ВОЛОНТЕРІВ</b> .....	<b>6</b>
1.1. Аналіз понять «співчуття» і «втома від співчуття» у науково- психологічній літературі .....	6
1.2. Фактори, що впливають на втоми від співчуття. ....	12
1.3. Психологічні аспекти волонтерства. ....	17
Висновки до розділу 1. ....	25
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАРАМЕТРІВ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ ВОЛОНТЕРІВ</b> .....	<b>27</b>
2.1. Організація емпіричного дослідження втоми від співчуття волонтерів. ....	27
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження. ....	29
2.3. Програма психологічної корекції втоми від співчуття волонтерів.	35
Висновки до розділу 2. ....	38
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>40</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>42</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>47</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** проблеми психологічної корекції втоми від співчуття у волонтерів є надзвичайно високою з огляду на сучасні виклики. По-перше, обсяги волонтерської діяльності зростають, особливо в умовах соціальних криз, військових конфліктів і гуманітарних катастроф. Волонтери часто стикаються з важкими емоційними ситуаціями, що може призводити до емоційного вигорання і втоми від співчуття.

По-друге, феномен втоми від співчуття є серйозною проблемою – це стан, коли постійне співчуття до страждань інших людей виснажує власні емоційні ресурси, що викликає депресію, тривогу, дратівливість, апатію. Вивчення шляхів подолання цих проявів є важливим для підтримки психічного здоров'я і ефективності волонтерів.

По-третє, втома від співчуття може значно знижувати якість волонтерської допомоги, що впливає на соціальні наслідки і загальну ефективність допомоги постраждалим. Без належної підтримки волонтери можуть відмовитися від діяльності, що створює додаткові труднощі для тих, хто потребує допомоги. Незважаючи на значну кількість волонтерів, багато з них не мають доступу до системної психологічної підтримки або програм допомоги при емоційному вигоранні, що підкреслює необхідність розробки доступних і ефективних програм психологічної корекції, які можуть бути впроваджені у волонтерські організації.

Особливо важливою обрана нами тема є в умовах війни в Україні, коли волонтери щодня допомагають постраждалим від війни. Постійний контакт із травматичними подіями збільшує ризик розвитку втоми від співчуття. Саме тому розробка ефективних інструментів для підтримки психологічного стану волонтерів є нагальною необхідністю для збереження їхньої активності та стійкості суспільства в цілому.

Психологічну структуру та особливості роботи волонтерів досліджується в роботах М. Е. Білова, О. М. Близнюкова, А.О. Бойко, О. С. Вавринів, Н. Вайнілович, Н. Гарець, П. Горінов, Н. Ю. Журавльова, Г. В. Коваль, М. Б. Коробіцина, Г. П. Лазос, Т. Л. Лях, О. П. Лящ, В. А. Оверчук, О. Остапйовський, О. В. Панькова, Л. В. Солодухова, О. А. Суханова та ін.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконувалася у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

**Об'єкт дослідження:** психологія втоми від співчуття.

**Предмет дослідження:** психологічна корекція втоми від співчуття у волонтерів.

**Мета дослідження:** теоретично та емпірично дослідити особливості психологічної корекції втоми від співчуття волонтерів.

На основі встановленої мети дослідження сформовано наступні завдання:

1. Визначити науково-психологічні підходи до понять «співчуття» і «втома від співчуття».
2. Зазначити фактори, що впливають на втому від співчуття.
3. Виокремити психологічні аспекти волонтерства.
4. Емпірично дослідити параметри втоми від співчуття у волонтерів.
5. Розробити стратегії та методи психологічної корекції для зменшення втоми від співчуття.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз наукової літератури, що дозволяє вивчити існуючі дослідження та підходи до вивчення втоми від співчуття, емоційного вигорання та їх корекції; порівняльний аналіз різних психологічних концепцій і методик, спрямованих на подолання цих явищ, що допомагає визначити найбільш ефективні стратегії; систематизація та узагальнення наявних знань дає можливість структурувати інформацію та розробити цілісний підхід до психологічної корекції втоми), емпіричні

(опитувальник якості професійного життя для діагностики втоми від співчуття за В. Н. Stamm (ProQOL), опитувальник «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна, «Шкала резилієнс» Коннора – Девідсона (CD-RISC-10) за адаптацією Н.В. Школіної, шкала вторинного травматичного стресу за Brian E. Bride (Secondary Traumatic Stress Scale)), методи статистичної обробки даних (коефіцієнт кореляції Спірмена).

**Наукова новизна дослідження** полягає в розробці та теоретичному обґрунтуванні нових підходів до психологічної корекції втоми від співчуття у волонтерів; досліджено специфічні психологічні механізми виникнення втоми від співчуття у волонтерів, які працюють в умовах постійної емоційної напруги та контактів із травматичними подіями; науково обґрунтовано і запропоновано інноваційні методи психокорекції, які включають емоційне саморегулювання, розвиток стресостійкості, а також техніки психологічної підтримки, орієнтовані на волонтерів.

**Практична значущість дослідження** полягає в тому, що його результати можуть бути безпосередньо застосовані для покращення психологічного стану волонтерів, які стикаються з втомою від співчуття. Запропоновані методи психологічної корекції можуть бути використані в роботі психологів та керівників волонтерських організацій для розробки програм профілактики емоційного вигорання, що дозволить підвищити стресостійкість волонтерів, зменшити рівень їх емоційної виснаженості, а також запобігти відмові від волонтерської діяльності.

**Апробація та публікація результатів дослідження.** Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 14.11.2024 № 6), результати висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «Психологічна корекція втоми від співчуття волонтерів», листопад 2024 р.).

**Структура роботи.** робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (41 найменування) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 47 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ ВОЛОНТЕРІВ

#### 1.1. Аналіз понять «співчуття» та «втоми від співчуття» у науково-психологічній літературі

Аналіз поняття співчуття у науково-психологічній літературі виявляє різні підходи до його розуміння, проте всі вони сходяться на тому, що співчуття є ключовою емоційною реакцією, яка спрямована на полегшення страждань іншої людини.

О. С. Вавринів на основі дослідження теоретичного дослідження зарубіжних та вітчизняних праць зазначає, що співчуття між людьми зазвичай виникає на основі їхнього відчуття спільності та єдності з іншими. Вказується, що ідентифікація з іншими є одним із ключових механізмів емпатії. Під час вияву співчуття людина повинна подолати свій власний егоїзм, щоб глибше зрозуміти емоційний стан іншої особи, що передбачає, що в процесі емпатії людина ототожнює себе з іншими людьми, сприймає їхні переживання як свої власні та розвиває внутрішнє бажання допомогти, щоб припинити страждання інших. Даний процес не лише сприяє полегшенню страждань тих, хто потребує допомоги, але й приносить людині, що виявляє співчуття, почуття задоволення і щастя, адже її власний емоційний відгук на допомогу стає джерелом позитивних емоцій [5].

О. М. Близнюкова і А. О. Бойко проводячи своє дослідження дійшли висновку, що науковці визначають різні форми емпатії, кожна з яких має свої особливості та функції в процесі взаємодії між людьми. Основними формами емпатії є співпереживання та співчуття. Співпереживання відноситься до здатності відчувати та розділяти емоції іншої людини, переживаючи їх як свої власні – це активний процес, в якому особа активно занурюється в емоційний стан іншого, намагаючись зрозуміти його переживання. У свою чергу, співчуття полягає в бажанні допомогти іншій людині, яка страждає, і

супроводжується прагненням полегшити її страждання. Співчуття зазвичай має мотиваційний аспект, що спонукає до дій, спрямованих на підтримку або допомогу [2].

Емпатію також можна розділити на активну та пасивну форми. Активна емпатія передбачає не лише розуміння емоцій іншого, але й конкретні дії, які виявляють підтримку, наприклад, висловлення співчуття чи готовності допомогти. Пасивна ж емпатія виявляється у здатності слухати та сприймати переживання інших, без подальшої активної участі, що може включати в себе просто присутність поруч і готовність прийняти переживання іншої людини [23].

Ще одним важливим поділом є рефлекторна та особистісна емпатія. Рефлекторна емпатія відзначається автоматичним відгуком на емоційні сигнали інших, зазвичай без глибокого осмислення. Така форма може бути результатом природної здатності людини відчувати емоції інших. Особистісна емпатія, натомість, є більш усвідомленою і глибокою, вона включає в себе аналіз і рефлексію власних емоцій і переживань у контексті інших [38].

Також розрізняють конгруентну емпатію, яка характеризується відчуттям, що переживання емпатичного суб'єкта збігаються з емоціями іншої людини, що може проявлятися у схожості емоційного стану: наприклад, якщо хтось відчуває радість, то й інша людина може відчувати радість у відповідь [16].

Важливо також згадати про різні види емпатії, які науковці виділяють у своїх дослідженнях. Серед них можна виділити [21]:

1. Емотивну емпатію, яка передбачає здатність розуміти та відчувати емоції інших людей, що відображає глибоке проникнення в емоційний світ іншої особи.

2. Пізнавальну емпатію, що стосується здатності усвідомлювати думки, наміри та переживання інших – це інтелектуальний аспект емпатії, який дозволяє розуміти, що може відчувати або думати інша людина, навіть якщо це не завжди пов'язано з її емоціями.

3. Поведінкову емпатію, яка виявляється через конкретні дії, спрямовані на підтримку іншої особи – дії, що відображають розуміння і готовність допомогти, які виходять із відчуттів та емоційної взаємодії.

Таким чином, емпатія є багатогранним феноменом, що включає різні аспекти емоційного, когнітивного та поведінкового взаємозв'язку між людьми. Зазначені різновиди емпатії допомагають краще зрозуміти, як люди взаємодіють один з одним на емоційному рівні і як ці взаємодії впливають на їхні стосунки та психічне здоров'я [25].

За визначенням зарубіжних вчених можна сказати, що «втома від співчуття» (*compassion fatigue*) визначається як стан психічного і емоційного виснаження, який часто виникає у людей, що протягом тривалого часу надають допомогу тим, хто перебуває у стресових або кризових ситуаціях. Такий стан може бути особливо поширеним серед фахівців у сфері психологічної допомоги, медичних працівників, волонтерів і всіх, хто працює з людьми, які переживають серйозні емоційні чи фізичні труднощі [40].

Основними ознаками втоми від співчуття є зниження здатності відчувати симпатію і емпатію, що означає, що людина, яка раніше була чутливою до емоцій інших, починає відчувати емоційне відсторонення. Вона стає менш здатною реагувати на потреби інших, а її увага починає більше зосереджуватися на виконанні завдань, а не на емоційному аспекті взаємодії, що може призводити до ізоляції – як соціальної, так і емоційної [40].

У таких випадках спеціаліст може почати демонструвати більшу віддаленість від колег і клієнтів, відчуваючи потребу у фізичному та емоційному просторі, що призводить до ще більшої соціальної ізоляції. Даний процес супроводжується ознаками як фізичного, так і емоційного виснаження. Серед негативних емоцій, що можуть з'явитися в результаті втоми від співчуття, можна відзначити гнів, роздратування, нетерпимість, цинізм і навіть озлобленість. Виникнення цих емоцій може бути симптомом накопиченої напруги та стресу, які фахівець не в змозі ефективно обробити [7].



Також втома від співчуття може викликати особистісні проблеми, такі як перепади настрою, плаксивість, тривога, ірраціональні страхи, меланхолія, смуток і відчай. У найгірших випадках це може призводити до суїцидальних думок або спроб. Такі емоційні стани відображають глибокий внутрішній конфлікт особи, яка, намагаючись допомогти іншим, не справляється зі своїми власними переживаннями та емоціями [7].

Крім того, втома від співчуття може призводити до змін у когнітивному функціонуванні. З часом у людини може знижуватися здатність до чіткого мислення, до раціонального аналізу ситуацій та прийняття логічних рішень, що може ускладнювати виконання професійних обов'язків і погіршувати якість наданої допомоги. Фахівець може почати відчувати труднощі з концентрацією на завданнях, а також з'являтися провали в пам'яті або забудькуватість, що вказує на загальне виснаження психічних ресурсів [27].

На думку Н. Ю. Журавльової: «Втома від співчуття – це стан емоційної та фізичної втоми, що виникає в людей, які піклуються про тих, хто потребує допомоги, співчують їм, але не мають можливості зробити те, що хотілося б, не мають достатнього часу для власного відпочинку та турботи про себе» [9, С.131].

В. А. Оверчук і Н. С. Лапшова зазначають, що у певних обставинах втома від співчуття може стати настільки глибокою, що призведе до важких психологічних наслідків, які можуть залишитися невиліковними, якщо не буде вжито активних заходів для боротьби з цією проблемою. Коли професійні психологи, терапевти або волонтери стикаються з травмою від співчуття, вони можуть опинитися в ситуації, де відчують величезне горе, гнів і безпорадність. Без належної підтримки і ресурсів такі негативні емоції можуть накопичуватися і призводити до серйозних наслідків для психічного і фізичного здоров'я фахівця [17].

Серед психологічних наслідків втоми від співчуття можуть бути такі, як *зниження життєвого потенціалу*, що означає, що особа може почуватися вичерпаною і безжиттєвою, втрачаючи інтерес до своїх професійних

обов'язків і повсякденного життя. У результаті вона може втратити мотивацію до розвитку, навчання та особистісного зростання [34].

Також відзначається *зниження концентрації уваги*. Фахівець може почати відчувати труднощі з фокусуванням на важливих завданнях, що може негативно вплинути на його здатність виконувати професійні обов'язки, що може призвести до помилок у роботі, неуважності і навіть до серйозних наслідків у наданні допомоги клієнтам [34].

Крім того, може спостерігатися *зниження самооцінки*. Спеціалісти, які відчувають втомленість від співчуття, можуть почати сумніватися у своїй професійній компетентності і відчувати, що вони не здатні впоратися з емоційними потребами своїх клієнтів, що може привести до почуття провини за невиконання своїх обов'язків, ще більше підвищуючи рівень стресу та емоційного напруження [30].

Серед інших наслідків можуть бути *фобічні розлади*, які виникають внаслідок накопичення страхів і тривог, пов'язаних із переживаннями клієнтів, що може проявлятися у вигляді ірраціональних страхів перед подібними ситуаціями або людьми, які нагадують про травматичні досвіди [30].

Також поширеними емоційними реакціями є *гнів*, який може виявлятися як на себе, так і на оточуючих, а також *депресія*, яка часто є наслідком хронічного емоційного виснаження, що може призвести до почуття безвиході, суму та глибокої втрати інтересу до життя [30].

*Роздратування* також є важливим симптомом, який може проявлятися у всіх аспектах життя, включаючи стосунки з близькими, колегами і клієнтами. Професійний психолог може ставати більш чутливим до дрібниць, які раніше не викликали негативної реакції, що тільки підсилює емоційний дискомфорт [40].

На думку М. Е. Білової, втома від співчуття – це явище, яке часто спостерігається серед фахівців, що працюють у сфері психологічної допомоги. Такий стан характеризується емоційним та фізичним виснаженням, яке

виникає в результаті тривалого та інтенсивного емоційного співпереживання з людьми, які переживають складні життєві обставини, травми або стреси [1].

Втома від співчуття не обмежується лише відчуттям втоми; вона включає в себе широкий спектр емоційних реакцій, які можуть проявлятися як почуття безсилля, тривоги, розчарування, а також глибокої занепокоєності щодо стану людини – це особливий стан, коли фахівець, намагаючись підтримати інших, відчуває, що їхні проблеми стають настільки близькими, що він сам починає емоційно «заглиблюватися» у переживання, що в свою чергу може призводити до виснаження його власних ресурсів [1].

Важливо відзначити, що втома від співчуття має свої відмінності від таких концепцій, як професійне вигорання чи синдром вторинної травми. Професійне вигорання, наприклад, часто виникає через тривале стресове навантаження та емоційне виснаження, пов'язане з вимогами роботи, які можуть бути незалежними від конкретних переживань клієнтів. Синдром вторинної травми, у свою чергу, відображає емоційний вплив, який переживають професіонали, коли вони безпосередньо стикаються з травматичними історіями своїх клієнтів.

У випадку втоми від співчуття це явище прямо пов'язане з процесом співпереживання, який є критично важливим аспектом психотерапевтичної практики, що означає, що чим більше фахівець відчуває емпатію до клієнта, тим більший ризик виникнення втоми від співчуття [1].

У роботі В. Goldstone зазначається, що втома від співчуття має свої унікальні характеристики, які чітко відрізняють її від інших форм професійного виснаження, таких як стрес чи вигорання. Основною відмінністю є те, що втома від співчуття виникає не внаслідок загального робочого навантаження чи зовнішніх стресових чинників, таких як терміни виконання завдань чи адміністративні вимоги. Натомість вона безпосередньо пов'язана з емоційною роботою, яку виконують фахівці, коли вони активно співпереживають та залучаються у складні емоційні ситуації своїх клієнтів [33].

Такий стан втоми часто виникає в контексті тривалого та інтенсивного емоційного контакту з людьми, які переживають труднощі, травми або кризові ситуації. Фахівці, такі як психологи, терапевти та волонтери, що працюють у соціальній сфері, можуть відчувати потребу ділитися емоціями, переживати разом із своїми клієнтами, що, в свою чергу, веде до значного емоційного виснаження. Коли професіонал глибоко занурюється в переживання клієнта, він може почати відчувати їхні емоції, стрес і біль, що призводить до поступового зниження власних ресурсів [23].

На відміну від загального професійного стресу, який часто може бути подоланий за рахунок організації робочого процесу чи управління часом, втома від співчуття потребує більш тонкого підходу до емоційного саморегулювання та усвідомлення власних меж. Фахівцям важливо вміти розмежовувати свої емоції від емоцій клієнтів, щоб уникнути переплетення цих почуттів, яке може призвести до виснаження [23].

Отже, для ефективної роботи у сфері, де втома від співчуття є поширеною, необхідно вживати активних заходів для підтримки психічного здоров'я і забезпечення належної емоційної дистанції, що, в свою чергу, дозволить зберегти енергію та ресурсність для надання допомоги іншим.

## **1.2. Фактори, що впливають на втому від співчуття**

Втома від співчуття є складним психологічним станом, який часто виникає у тих, хто надає допомогу іншим, особливо в сферах, пов'язаних із емоційним навантаженням, такими як психологічна допомога, соціальна робота чи волонтерство.

М. Б. Коробіцина зазначає, що здатність до емпатії та налагодження терапевтичних стосунків є критично важливими, але в той же час складними аспектами роботи психологів і волонтерів. Високий рівень емпатії може підвищити ефективність допомоги, проте також збільшує ризик втоми від співчуття. Важливо розвивати стратегії, які допоможуть зберегти емоційне

благополуччя фахівців, забезпечуючи їхню здатність продовжувати надавати якісну допомогу [11].

Модель С. Figley розглядає емпатію та емоційну енергію як основні чинники, які забезпечують ефективність роботи з клієнтами, які страждають [31]:

1. Емпатія – здатність фахівця усвідомлювати і відчувати біль інших. Без неї стрес від співчуття може бути незначним або зовсім відсутнім, але водночас це зменшує якість емпатійної відповіді на страждання клієнта.

2. Емпатійна зацікавленість – це мотивація допомагати людям у біді.

3. Взаємодія з клієнтом – це емоційний контакт, через який психотерапевт відчуває страждання клієнта.

3. Емпатійна відповідь – це зусилля фахівця зменшити страждання клієнта через розуміння його почуттів і думок.

4. Стрес від співчуття – це залишкове емоційне навантаження від реакції на страждання клієнта.

5. Відчуття досягнення – визнання успіхів у допомозі клієнту може зменшити стрес.

6. Відстороненість – здатність фахівця дистанціюватися від страждань клієнтів допомагає знизити емоційне навантаження.

7. Тривала експозиція – постійна відповідальність за страждання клієнтів протягом тривалого часу може призвести до перевантаження.

8. Травматичні спогади – спогади про власні травми можуть активізувати симптоми ПТСР і викликати стрес.

9. Порушення звичного укладу життя – несподівані зміни в житті фахівця можуть підвищити ризик розвитку втоми від співчуття.

За словами S. K. Coetzee та H. C. Klopper, втома від співчуття виникає як наслідок тривалого, безперервного та інтенсивного спілкування з пацієнтами, що включає використання власної особистості та стресових ситуацій. Спочатку це починається з відчуття дискомфорту через співчуття, яке, якщо не компенсувати належним відпочинком, може призвести до стресу від

співчуття. Коли цей стрес перевищує межі витривалості помічників, відбувається розвиток втоми від співчуття. У цьому стані енергія, що витрачається на співчуття, перевищує можливості для відновлення, що призводить до втрати здатності відновлюватися. Зазначені етапи супроводжуються помітними фізичними, соціальними, емоційними, духовними та інтелектуальними змінами, які стають все більш вираженими на кожному з етапів прогресії [29].

P. Valent вказує на те, що втома від співчуття може бути наслідком неефективних або дезадаптивних стратегій, які людина обирає для подолання стресових ситуацій. Коли волонтери або фахівці з психологічної допомоги намагаються підтримувати інших, вони можуть використовувати певні методи, які не сприяють їхньому емоційному здоров'ю [41].

Наприклад, деякі особи можуть намагатися уникнути власних емоцій, що призводить до емоційного виснаження, що може включати ігнорування власних потреб або відчуттів, що в довгостроковій перспективі призводить до накопичення стресу і втоми від співчуття. Такі дезадаптивні стратегії можуть включати надмірну самовіддачу, недостатню самообслугу або відсутність належної підтримки з боку колег і друзів.

У результаті, замість того щоб сприяти емоційному відновленню, ці стратегії лише підвищують ризик виникнення втоми від співчуття, оскільки фахівець починає відчувати постійний тягар емоційних навантажень, що в свою чергу може погіршувати якість його роботи з клієнтами. Таким чином, автор підкреслює важливість усвідомлення та зміни підходів до справляння з емоційними навантаженнями, щоб уникнути виснаження і зберегти ефективність у наданні допомоги іншим [41].

W. Lee та його співавтори провели дослідження, яке було зосереджене на вивченні взаємозв'язків між певними рисами особистості, такими як диспозиційний оптимізм і локус контролю, і ризиком розвитку втоми від співчуття [36].

Диспозиційний оптимізм – це схильність особи очікувати позитивні результати у своєму житті, в той час як локус контролю відображає переконання індивіда в тому, наскільки він може контролювати події, що відбуваються в його житті. Локус контролю може бути внутрішнім, коли людина вважає, що її дії впливають на результати, або зовнішнім, коли людина вважає, що її життя під контролем зовнішніх обставин [36].

Дослідження W. Lee та колег показало, що диспозиційний оптимізм може виступати як захисний фактор, зменшуючи ймовірність втоми від співчуття. Оптимістичні люди, як правило, мають кращі механізми подолання стресу, що допомагає їм справлятися з емоційними навантаженнями, пов'язаними з допомогою іншим. Вони можуть легше зберігати позитивний настрій і відчувати менший емоційний дискомфорт, що в свою чергу знижує ризик розвитку втоми від співчуття [36].

На іншому боці спектру, локус контролю також має значення. Люди з внутрішнім локусом контролю, які вірять у свою здатність впливати на ситуації, можуть відчувати більше контролю над своїм емоційним станом, що може допомогти їм ефективніше управляти стресом і емоційними викликами, які виникають у процесі допомоги іншим. У той час як особи з зовнішнім локусом контролю можуть відчувати безсилля та збільшений стрес, оскільки вважають, що їх зусилля мало що змінюють у результатах [36].

Г. Лазос провела дослідження, в якому вона виділила три основні групи стрес-факторів, що впливають на виникнення негативних емоційних станів у волонтерів, психологів та психотерапевтів. Такі стрес-фактори, зокрема, можуть призводити до втоми від співчуття, яка є серйозною проблемою для тих, хто працює в допоміжних професіях [14].

Перша група стосується характеристик клієнтів, що може включати різноманітні аспекти, такі як тяжкість проблем, з якими клієнти звертаються за допомогою, їхнє емоційне навантаження, а також історії травм і страждань. Наприклад, якщо психолог працює з клієнтом, який пережив значні травми або кризові ситуації, це може викликати у нього сильні емоційні реакції і,

відповідно, стрес. Такі випадки можуть бути важкими для обробки, адже фахівець не тільки вислуховує історії болю, але й може відчувати емоційну біль разом із клієнтом [14].

Друга група стрес-факторів пов'язана з умовами роботи, що може включати навантаження, що виникає через високий обсяг роботи, короткі терміни, або ж нестачу ресурсів для надання якісної допомоги. Якщо психолог працює в умовах, які не сприяють його професійному розвитку, або стикається з організаційними проблемами, це може підвищувати рівень стресу і негативно впливати на його емоційний стан. Також варто враховувати елементи робочого середовища, які можуть бути неприємними або незручними, що теж вплине на загальний рівень стресу [12].

Третя група стрес-факторів пов'язана з особистими характеристиками фахівця, що може включати в себе їхню емоційну витривалість, наявність підтримки з боку колег, а також індивідуальні стратегії подолання стресу. Психологи та психотерапевти, які мають добрі механізми саморегуляції і підтримку в професійному середовищі, можуть бути менш вразливими до втоми від співчуття. У той же час, особисті проблеми, такі як стрес у особистому житті, низька самооцінка або переживання власних травм, можуть ускладнити їхню здатність надавати допомогу [13].

Отже, дослідження Г. Лазос підкреслює важливість усвідомлення цих трьох груп стрес-факторів для забезпечення ефективної підтримки та профілактики втоми від співчуття у волонтерів і фахівців у галузі психології та психотерапії. Визначення і розуміння цих факторів можуть допомогти розробити програми підтримки, які б знижували ризики негативних емоційних станів у тих, хто надає допомогу іншим.

J. Kanter у 2007 році виділив п'ять ключових факторів, які визначають, як вплив травми клієнта може позначитися на фахівцеві, який надає допомогу [35]:

1. Професійна компетентність – рівень знань і навичок фахівця грає важливу роль у його здатності справлятися з емоційними наслідками травм



клієнтів. Чим вища компетентність, тим ефективніше спеціаліст може впоратися зі стресом.

2. Нереалістичні професійні очікування – бажання «врятувати всіх» може призвести до вигорання. Якщо фахівець має завищені сподівання щодо результатів своєї роботи, це може викликати фрустрацію і негативно вплинути на його емоційний стан.

3. Кумулятивні реакції контрперенесення – якщо фахівець постійно працює з клієнтами, які мають схожі труднощі, це може накопичувати емоційний стрес. Спосіб, яким він справляється з цими переживаннями, залежить від його особистісних рис і попереднього досвіду.

4. Специфічні реакції на певних клієнтів – деякі клієнти можуть викликати у фахівців загальні реакції контрперенесення, які впливають на багатьох працівників.

5. Унікальні реакції на маніпулятивних клієнтів – деякі клієнти можуть особливо вразливо впливати на конкретних спеціалістів, особливо якщо вони використовують маніпуляції або натискають на болючі теми.

Отже, втома від співчуття є результатом взаємодії багатьох чинників, які впливають на психічний та емоційний стан людей, які надають допомогу. Розуміння цих факторів може допомогти у розробці стратегій профілактики та подолання втоми від співчуття, а також у підтримці фахівців у їхній важливій діяльності.

### **1.3. Психологічні аспекти волонтерства**

Волонтерство – це не лише благодійна діяльність, але й складний психологічний процес, який впливає на особистість волонтера та тих, кому надається допомога. Психологічні аспекти волонтерства можна розглянути з різних перспектив, включаючи мотивацію, емоційний вплив, розвиток особистісних якостей та взаємодію з іншими людьми.

Волонтерство – це добровільна, безоплатна діяльність, спрямована на надання допомоги іншим, підтримку соціальних ініціатив або вирішення

суспільних проблем, що може включати різні форми діяльності, такі як допомога у притулках для тварин, участь у благодійних проектах, організація заходів, що підтримують громаду, або надання психологічної та соціальної допомоги людям, які пережили травми чи труднощі [8].

Основними характеристиками волонтерства є добровільність, безкоштовність та соціальна спрямованість. Волонтери самі обирають, чи брати участь у певному проєкті, і не отримують за це матеріального винагороди; їхня діяльність базується на бажанні допомогти, а не на фінансовій вигоді [8].

Переваги волонтерства включають соціальну інтеграцію, адже воно допомагає людям налагодити нові зв'язки, знайти однодумців та стати частиною громади. Крім того, волонтери можуть набути нові навички, розвинути лідерські якості та підвищити свою самооцінку. Допомога іншим приносить відчуття радості і задоволення, що позитивно впливає на психічне здоров'я. Волонтерська діяльність сприяє покращенню життя інших людей і допомагає вирішувати соціальні проблеми [22].

Н. Вайнілович вказує, що основним фактором, що спонукає людей займатися волонтерською діяльністю, є внутрішня мотивація. Така мотивація може мати різні прояви та витoki, але вона завжди пов'язана з особистими переконаннями, цінностями та емоційним станом волонтера. Багато волонтерів відчують глибоке бажання допомагати іншим, адже вони розуміють, що їхня участь може суттєво підвищити якість життя людей, які опинилися в складних обставинах, що може стосуватися роботи з безпритульними, людьми з обмеженими можливостями, жертвами катастроф чи війни, а також тих, хто потребує психологічної підтримки [6].

На думку О. Остапівський, волонтерство також часто базується на прагненні підтримувати громаду. Волонтери можуть брати участь у різноманітних проєктах, що покращують умови життя в їхніх місцях проживання, будь то організація суботників, проведення культурних чи освітніх заходів, або ініціативи, спрямовані на захист навколишнього

середовища. Вони прагнуть внести свій вклад у розвиток та зміцнення соціальних зв'язків у своїй громаді [18].

Ще одним важливим аспектом волонтерської мотивації є бажання працювати над соціальними змінами. Багато волонтерів бачать свою діяльність як спосіб боротися з соціальною несправедливістю, нерівністю або дискримінацією. Вони прагнуть покращити життя людей, які страждають від системних проблем, і вважають, що їхня активна позиція може стати каталізатором позитивних змін у суспільстві [18].

Крім того, важливими мотивами волонтерства є бажання набути нового досвіду та розвинути навички. Багато людей, які займаються волонтерством, прагнуть отримати нові знання, навчитися працювати в команді, покращити свої комунікативні навички, а також розвивати лідерські якості, що особливо актуально для молоді, яка бачить волонтерство як можливість підготуватися до майбутньої професійної діяльності [10].

Додатково, соціальна відповідальність і бажання бути корисним грають важливу роль у виборі волонтерської діяльності. Багато людей відчують моральний обов'язок допомагати іншим і вважають, що, займаючись волонтерством, вони не лише роблять добру справу, але й сприяють зміцненню соціальної компоненти свого суспільства. Таке почуття відповідальності може бути особливо сильним у періоди соціальних або природних катастроф, коли потреба в допомозі є найбільшою. Волонтерство стає не лише способом підтримки інших, але й засобом реалізації власних цінностей та ідеалів [10].

Вітчизняна дослідниця Т. Л. Лях підкреслює важливість певних психологічних якостей, які повинні бути притаманні особистості потенційного волонтера, щоб він міг ефективно виконувати свої завдання. Зокрема, вона виділяє декілька ключових характеристик, що формують основу успішної волонтерської діяльності [15].

По-перше, важливою є *психолого-педагогічна компетентність*, що означає, що волонтер повинен мати певний рівень знань і навичок, пов'язаних

із психологією і педагогікою, які дозволяють йому розуміти потреби тих, кому надається допомога. Така компетентність формується з урахуванням індивідуальних особливостей волонтера, які надають його діяльності унікальний відтінок, що не лише допомагає в досягненні позитивних результатів, але й сприяє більш глибокому розумінню емоційних і соціальних потреб людей [15].

По-друге, *відповідальність і самодисципліна* є критично важливими якостями для волонтера. Вони забезпечують виконання обов'язків у відповідності до встановлених норм і стандартів, а також сприяють організації роботи. Волонтери повинні бути готовими до зобов'язань і нести відповідальність за результати своєї діяльності [3].

Також важливою є *глибока і щира зацікавленість* у вирішенні проблем людей, які потребують допомоги. Волонтери, які дійсно прагнуть допомогти, можуть надати не лише фізичну підтримку, але й емоційну, що є надзвичайно цінним. Вони повинні бути зацікавленими не тільки в процесі роботи, але й у позитивних результатах своєї діяльності, що дозволяє їм відчувати власну значущість та ефективність [3].

Наступним важливим аспектом є наявність *цінностей*, таких як гуманність, справедливість, конфіденційність, респектабельність, безкорисливість і чесність. Такі цінності мають бути основою для волонтерської діяльності, адже вони формують етичні норми поведінки волонтера, сприяючи розвитку довіри з боку тих, хто отримує допомогу. Вони допомагають волонтерам бути етичними у своїх вчинках та рішеннях [37].

Крім того, *диференційоване застосування навичок спілкування* також є важливою якістю волонтера, що передбачає здатність адаптувати стиль спілкування до різних ситуацій і потреб людей, з якими він працює. Ефективне спілкування дозволяє волонтеру краще розуміти потреби клієнтів та надавати їм більш адекватну підтримку [4].

Додатково, волонтер повинен мати такі *особистісні риси*, які викликають довіру і прихильність у людей, що може включати в себе доброту,

співчуття, відкритість і готовність до співпраці. Важливо, щоб ці риси не лише спонукали людей звертатися по допомогу, але й запобігали маніпуляціям та пригніченню волонтера як особистості. Збалансування бажання допомагати і захисту власних меж є критично важливим для збереження психоемоційного здоров'я волонтера [19].

Український науковець Н. А. Вайнілович пропонує детальну класифікацію мотивів, які спонукають людей до волонтерської діяльності. У цю класифікацію входять кілька основних категорій, які відображають різноманітність причин, що спонукають людей надавати допомогу іншим [6].

Перша категорія – *психологічні і духовні мотиви*. Такі мотиви часто пов'язані із внутрішнім станом особистості. Багато волонтерів беруть участь у волонтерській діяльності для боротьби із самотністю, адже допомога іншим дозволяє їм відчувати свою значущість і потрібність, що також може бути шляхом до особистісного зростання, оскільки волонтери отримують нові знання та вміння, які сприяють їхньому розвитку. Додатково, віра в бога або духовні цінності можуть мотивувати людей до надання допомоги, адже почуття моральної відповідальності за інших може бути важливим аспектом їхньої духовної практики. Не менш значущою є і потреба в спокуті провини, коли людина прагне виправити свої помилки через допомогу іншим [6].

Другою категорією є *соціально-психологічні мотиви*. Люди часто прагнуть до єдності з іншими, і волонтерська діяльність стає засобом для досягнення цього. Потреба у спілкуванні є потужним двигуном, оскільки волонтерство створює умови для взаємодії з іншими людьми. Вираження солідарності з тими, хто переживає складні часи, також є важливим аспектом, адже воно зміцнює соціальні зв'язки і підтримує почуття приналежності до громади. Розвиток комунікативних навичок під час волонтерської роботи також грає важливу роль у цьому контексті [6].

Третя категорія охоплює *емоційні мотиви*. Волонтери часто шукають способи покращити свій емоційний стан і знайти моральне задоволення в процесі допомоги іншим. Вони отримують радість і задоволення від

усвідомлення, що їхні дії можуть змінити чийсь життєвий шлях на краще. Даний аспект є надзвичайно важливим, адже емоційна винагорода від волонтерства може значно підвищити загальне відчуття щастя і задоволеності життям [6].

Четвертою категорією є *соціальні мотиви*. Багато волонтерів мають бажання зробити свій внесок у розвиток свого району чи громади, що може включати ініціативи, спрямовані на покращення умов життя, розвитку соціальних проектів або екологічних ініціатив. Знайомство з новими людьми і розширення соціальних зв'язків є важливим аспектом волонтерства, адже воно дозволяє зустрічати однодумців та обмінюватися ідеями. Реалізація власних ідей через волонтерську діяльність допомагає відчутти суспільну значущість роботи та підвищити почуття патріотизму. Також мотивами можуть бути прохання друзів або приклад батьків, які надихають на активну участь у соціальних проектах [6].

П'ята категорія включає *освітньо-професійні мотиви*. Багато волонтерів прагнуть отримати нові знання і навички, що є важливими для їхньої професійної діяльності. Волонтерство надає можливість застосувати теоретичні знання на практиці, що підсилює готовність до кар'єри – це може бути безкоштовним навчанням, яке допомагає молодим людям здобувати цінний досвід, необхідний для подальшої роботи [6].

Остання, шоста категорія, – це *гедоністичні мотиви*. У цю групу входять мотиви, пов'язані з бажанням розважатися, відпочивати та проводити вільний час з користю. Для деяких людей волонтерська діяльність стає формою дозвілля, що дозволяє отримати задоволення від активного способу життя та взаємодії з людьми [6].

Г. К. Юрчинська і О. В. Круцюк зазначають, що внутрішні чинники, які впливають на процес надання допомоги, формують групу характеристик, що описують самого суб'єкта, який виконує цю важливу діяльність. Такі чинники можуть суттєво визначати мотивацію, готовність та ефективність допомоги, яку надає особа [26].

Одним з найважливіших внутрішніх чинників є *наявність засвоєних норм соціальної відповідальності* – це почуття обов'язку, яке формується під впливом виховання, культури та соціального середовища, є визначальним фактором у бажанні допомагати іншим. Люди, які виростили в атмосфері, де цінуються допомога та підтримка, частіше відчують потребу у такій діяльності, оскільки вважають це своїм моральним обов'язком [26].

Також важливим є *вплив середовища проживання*. Дослідження показують, що жителі великих міст, або мегаполісів, частіше менш схильні надавати допомогу, ніж ті, хто живе в менших містах або сільській місцевості, що може бути пов'язано з анонімністю, яка властива великим містам, де люди менше знають один одного і можуть відчувати менший зв'язок з громадами [26].

*Вік* також може бути важливим чинником, проте науковці ще не досягли однастайності у цій темі. Дослідження вказують на те, що молодші люди можуть бути більш активними у волонтерській діяльності, тоді як старші покоління можуть мати більше досвіду і ресурсів, але їхня участь може бути обмежена фізичними можливостями або іншими факторами [26].

Ще одним чинником є *стать*. Статистичні дані свідчать про те, що чоловіки частіше надають допомогу жінкам, які опинилися в скрутному становищі. У той же час жінки реагують на запити про допомогу в рівній мірі як від чоловіків, так і від інших жінок. Крос-культурні дослідження підкреслюють, що жінки в цілому проявляють більш високий рівень альтруїзму, що може бути пов'язано з соціальними ролями та вихованням, яке заохочує жінок до більшої емоційної чуйності [26].

*Особистісні особливості* також грають важливу роль у волонтерській діяльності. Люди з високим рівнем емпатії, доброти та чуйності зазвичай більш схильні до надання допомоги. Такі риси особистості визначають, як люди реагують на потреби інших та їхню готовність діяти [26].

Наявність *почуття провини* може стати ще одним внутрішнім чинником, що підштовхує до допомоги. Люди, які відчують провину за свої

привілеї або за те, що у них все добре в житті, можуть прагнути компенсувати це, допомагаючи тим, хто цього потребує [26].

*Релігійність* також може істотно впливати на готовність людей допомагати. Віра може формувати моральні цінності, які підкреслюють важливість альтруїзму та підтримки інших. Релігійні переконання часто заохочують людей діяти на користь суспільства, надаючи їм сильний мотив для волонтерства [26].

*Міжособистісні стосунки* також мають значення. Люди, які мають підтримуюче соціальне оточення або позитивні стосунки з друзями та сім'єю, частіше готові допомагати. Взаємна підтримка в спільнотах сприяє створенню атмосфери, де допомога іншим стає нормою [26].

*Емоційний стан* особи може суттєво вплинути на її готовність надавати допомогу. Люди, які відчують щастя, задоволення або позитивні емоції, частіше готові ділитися цими відчуттями, допомагаючи іншим. Негативні емоції, такі як депресія чи тривога, можуть, навпаки, зменшити бажання допомагати, адже людина може бути занадто зайнята власними проблемами [26].

Отже, волонтерство є багатограним явищем, яке включає в себе різні психологічні аспекти. Розуміння психологічних аспектів волонтерства може допомогти як волонтерам, так і організаціям, які працюють у цій сфері, більш ефективно справлятися з емоційними навантаженнями та забезпечувати позитивний вплив на життя людей.

### **Висновки до розділу 1.**

Після початку повномасштабного вторгнення росії в Україну стала дуже актуальною проблема професійного вигорання серед працівників і волонтерів, які допомагають різним категоріям людей на соціальному та психологічному рівні, що стало непередбачуваним результатом конфлікту, негативно вплинувши на психічне та фізичне здоров'я фахівців і волонтерів, допомагають мінімізувати негативні емоційні й психологічні впливи війни на людей, перебуваючи на передовій у цій боротьбі.



Волонтерська діяльність має глибокий соціальний та психологічний зміст, оскільки вона передбачає активну участь людей у допомозі іншим. Однак, незважаючи на позитивні аспекти, волонтерство також може призводити до емоційної втоми, відомої як «втома від співчуття». Дане явище стає дедалі актуальнішим у контексті підвищеного рівня стресу, з яким стикаються волонтери, особливо ті, хто працює в умовах кризи або з вразливими групами населення.

Втома від співчуття – це емоційний стан, який виникає внаслідок тривалого контакту з стражданнями інших людей. Вона характеризується емоційним вигоранням, зниженням чутливості до потреб клієнтів і, в окремих випадках, депресивними симптомами.

Причини втоми від співчуття можуть бути різноманітними. По-перше, волонтери, які активно відгукуються на страждання інших, можуть бути особливо вразливими до втоми від співчуття. Високий рівень емпатії та бажання допомогти може призводити до накопичення стресу, якщо не вживаються заходи для самозбереження. По-друге, постійна робота з людьми, які переживають кризу або страждають від емоційних травм, створює великий психологічний тягар. Такий тягар може накопичуватися і призводити до емоційного виснаження. По-третє, риси особистості, такі як диспозиційний оптимізм, локус контролю та здатність до саморегуляції, можуть впливати на вразливість до втоми від співчуття.

Втома від співчуття може мати різноманітні емоційні, соціальні та професійні наслідки. Емоційні наслідки можуть включати депресію, тривогу, зниження мотивації та загальне емоційне виснаження, що впливає не тільки на якість волонтерської діяльності, але й на особисте життя волонтерів. Соціальні наслідки можуть проявлятися у втраті здатності до емпатії, що призводить до соціальної ізоляції. Волонтери можуть почати уникати соціальних контактів, оскільки їм важко справлятися зі своїми емоціями та емоціями інших. Професійні наслідки можуть включати зниження ефективності в роботі, що, у свою чергу, може призвести до негативних наслідків для волонтерських

організацій, включаючи зниження задоволеності клієнтів і загальну якість наданих послуг.

Отже, втома від співчуття є важливою проблемою для волонтерів, яка може негативно вплинути на їхнє емоційне, соціальне та професійне життя. Важливо усвідомлювати причини та наслідки цього явища, а також розробити ефективні стратегії для його подолання. Успішна волонтерська діяльність вимагає не лише допомоги іншим, але й здатності піклуватися про себе, щоб уникнути емоційного вигорання та зберегти мотивацію в допомозі людям, які цього потребують.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАРАМЕТРІВ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ ВОЛОНТЕРІВ**

#### **2.1. Організація емпіричного дослідження втоми від співчуття волонтерів**

Після ретельного аналізу теоретичної частини дослідження, наступним кроком був вибір методик для використання в електронному анкетуванні респондентів. В емпіричному дослідженні взяло участь 40 респондентів, серед

них діючі волонтери віком від 25 до 35 років, з них 15 чоловіків та 25 жінок. Під час опитування не враховувалися показники соціальних та фінансових можливостей опитуваних, їхні релігійні та політичні погляди. Дослідження відбувалося на добровільній основі та за попередньою згодою з повним збереження конфіденційності отриманих результатів.

Для проведення емпіричного дослідження було обрано низку психодіагностичних методик:

1. *Опитувальник якості професійного життя для діагностики втоми від співчуття* за В. Н. Stamm (*ProQOL*). Інструмент, розроблений для вимірювання рівня втоми від співчуття у професійних працівників, таких як медичні працівники, психологи, соціальні працівники та інші, які регулярно стикаються з травматичними ситуаціями. Опитувальник складається з різних шкал, що оцінюють відношення до роботи, втому від співчуття та особисту задоволеність роботою.

Процедура заповнення опитувальника включає відповіді на ряд питань, які допомагають оцінити рівень втоми від співчуття та загальний стан професійного життя. Після заповнення опитувальника можна проаналізувати результати для оцінки потреб у підтримці та управління втомою від співчуття [36].

2. *Опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна*. Методика дає змогу проаналізувати загальні емпатійні тенденції респондента, зокрема такі параметри, як ступінь вираженості здатності до емоційної реакції на переживання інших та відповідність або невідповідність між емоціями об'єкта та суб'єкта емпатії. Об'єктами цієї емпатії є соціальні ситуації і люди, з якими респондент міг співпереживати у повсякденному житті.

Опитувальник складається з 25 запитань закритого типу, які включають як прямі, так і зворотні формулювання. Респондент повинен оцінити свою згоду або незгоду з кожним із цих висловлювань. Шкала відповідей, що варіюється від «повністю згоден» до «повністю не згоден», дозволяє

відобразити відтінки ставлення до кожної з ситуацій спілкування. У порівнянні з початковою версією опитувальника, шкала відповідей зазнала деяких змін, а також були розроблені таблиці для перетворення «сирих» балів у стандартні оцінки [29].

3. *Шкала резилієнс Коннора – Девідсона (CD-RISC-10)* за адаптацією Н.В. Школіної (Додаток А). У нашому дослідженні ми використали адаптовану версію CD-RISC-10, що складається з 10 питань і має українську мову. Переклад, адаптацію та апробацію цього опитувальника виконали Н. В. Школіна та її співавтори (Школіна, 2020). Респондентам було запропоновано вказати, наскільки вони згодні з наведеними твердженнями, використовуючи наступну шкалу: 0 = зовсім невірно, 1 = дуже рідко вірно, 2 = іноді вірно, 3 = часто вірно, 4 = майже завжди вірно [24].

4. *Шкала вторинного травматичного стресу за Brian E. Bride (Secondary Traumatic Stress Scale)*. Методика призначена для вимірювання рівня стресу, який виникає у професійних працівників через емоційне відгукання на травматичні досвіди інших людей. Методика включає в себе набір питань, спрямованих на оцінку симптомів вторинного травматичного стресу, таких як тривога, депресія, втрата інтересу до роботи тощо. Результати діагностики можуть бути використані для оцінки потреб у підтримці та інтервенціях для зменшення вторинного травматичного стресу [28].

Після заповнення шкали вторинного травматичного стресу результати можна проаналізувати, щоб оцінити рівень стресу та визначити його вплив на психологічне благополуччя працівника. На основі цього аналізу можуть бути прийняті рішення щодо надання підтримки та втручань для зменшення вторинного травматичного стресу та покращення загального благополуччя працівника.

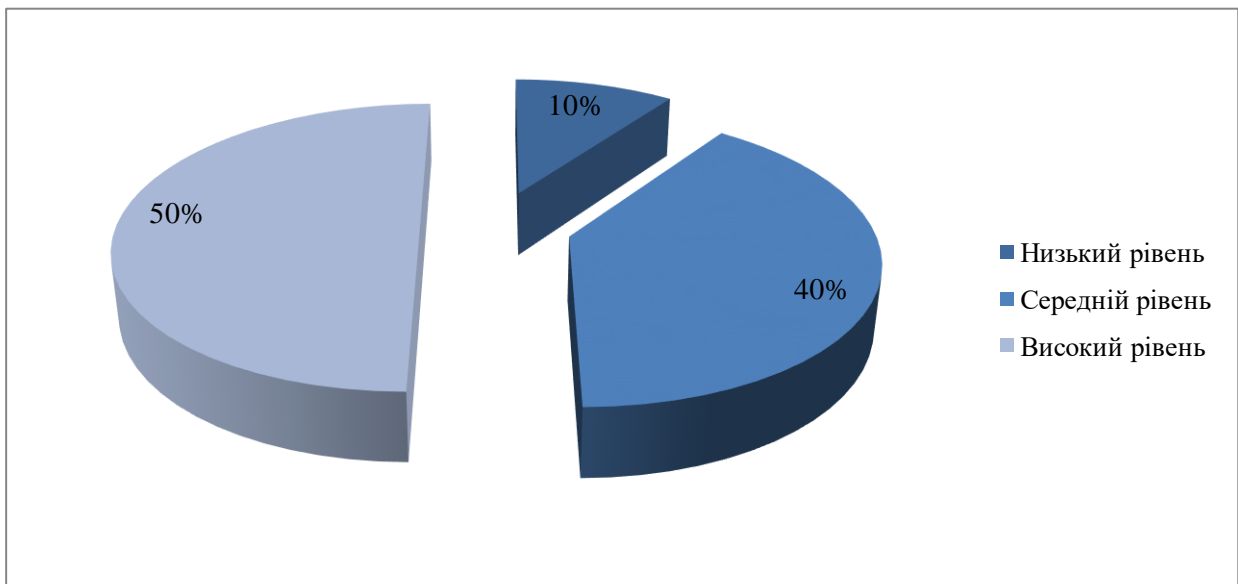
Метод статистичної обробки даних, такий як коефіцієнт кореляції Спірмена, використовується для оцінки зв'язку між двома змінними, коли дані не обов'язково мають нормальний розподіл або є ранговими – це

непараметричний метод, який дозволяє аналізувати не лише лінійні, а й нелінійні залежності.

Отримані показники були проаналізовані та інтерпретовані у відповідності до зазначених ключів, представлені у вигляді таблиць та рисунків у пункті 2.2.

## 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

1. Проведення та інтерпретація результатів за методикою діагностики втоми від співчуття за В. Н. Stamm (ProQOL) (див. рис. 2.1).



**Рис. 2.1. Результати емпіричного дослідження за методикою діагностики втоми від співчуття за В. Н. Stamm (ProQOL)**

На основі отриманих показників можна визначити, що *високий рівень втоми від співчуття* спостерігається у 50% опитуваних, що свідчить про серйозний емоційний стрес і виснаження, яке може бути наслідком частого контакту з травматичними ситуаціями або обсягу допомоги, що надається. Необхідно впровадити підтримуючі заходи, такі як консультування або тренінги для покращення їхнього психологічного стану.

Значна частина волонтерів відчувають *помірний рівень втоми від співчуття* (40% респондентів). Хоча їхній рівень стресу не критичний, все ж існує потреба у вдосконаленні умов роботи та підтримки. Важливо

впроваджувати регулярні оцінки їхнього стану і забезпечувати ресурси для зменшення стресу та підвищення їхньої стійкості.

*Низький рівень втоми від співчуття* визначено у 10% волонтерів, що може свідчити про їхню ефективну стратегію управління стресом і високий рівень професійної задоволеності. Проте навіть у цих випадках регулярний моніторинг та підтримка можуть бути корисними для підтримання їхнього благополуччя.

2. Проведення та аналізування за опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна (див. табл. 2.2).

*Таблиця 2.2.*

### **Показники рівня емоційного відгуку**

Рівень	Відсоткове значення
Дуже високий	7,5%
Високий	30%
Нормальний	57,5%
Низький	2,5%
Дуже низький	2,5%

Показники рівня емоційного відгуку відображають здатність особи реагувати на емоційні переживання інших людей і характеризують, як індивід сприймає та оцінює емоційні сигнали, що надходять з оточення.

*Дуже високий рівень (7,5%)* свідчить про значну чутливість до емоційних станів інших. Особи з дуже високим емоційним відгуком здатні глибоко розуміти почуття оточуючих, активно їх співпереживають і можуть швидко реагувати на емоційні сигнали. Вони, як правило, мають високу емпатію і можуть служити опорою для тих, хто переживає труднощі.

*Високий рівень (30%)* також свідчить про добру чутливість до емоцій інших, хоча не таку виражену, як у попередній групі. Люди з високим рівнем можуть проявляти співчуття і бажання допомогти, але можуть не завжди вловлювати всі нюанси емоційної ситуації.

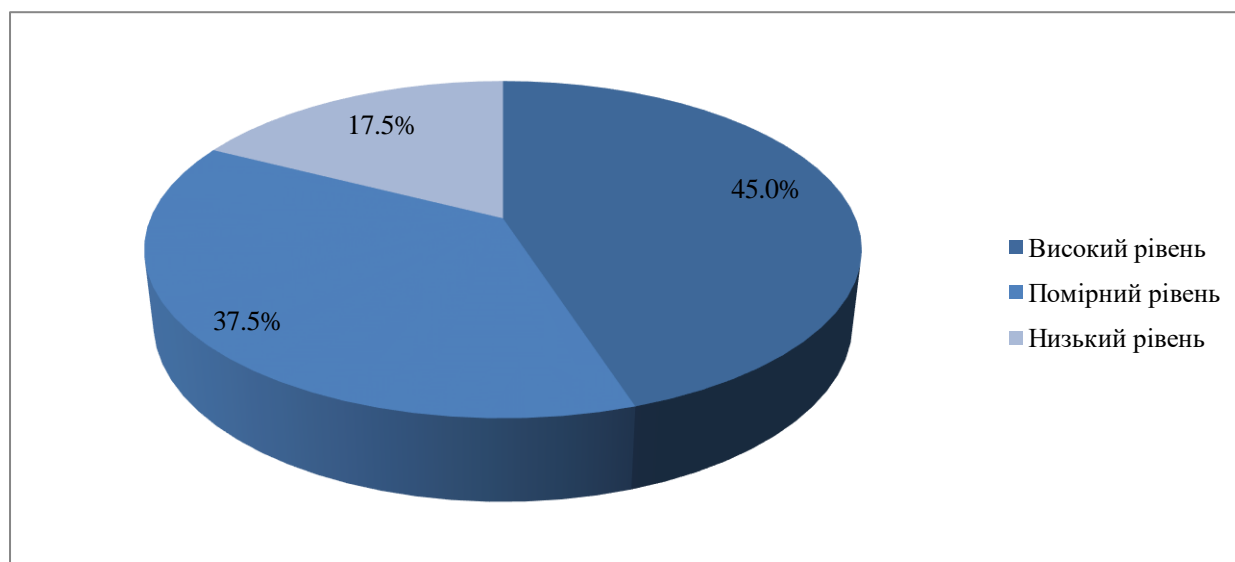
*Нормальний рівень (57,5%)* вважається середнім, де людина має адекватне розуміння і сприйняття емоцій оточуючих. Вона може реагувати на емоційні сигнали, але не завжди виявляє високу чутливість. Нормальний рівень свідчить про здатність адекватно оцінювати емоційний стан інших без надмірної емоційної залученості.

*Низький рівень (2,5%)* показує, що особи з низьким емоційним відгуком можуть бути менш чутливими до емоційних станів інших людей. Вони можуть не помічати або ігнорувати емоційні сигнали, що може вплинути на їхню здатність до ефективного спілкування та взаємодії.

*Дуже низький рівень (2,5%)* свідчить про практично відсутню чутливість до емоцій інших. Такі особи можуть бути зовсім байдужими до емоційного стану оточуючих, що може призводити до труднощів у соціальних взаєминах і спілкуванні.

Розподіл показників рівня емоційного відгуку демонструє, що більшість людей має нормальний або високий рівень чутливості до емоцій інших, в той час як невеликий відсоток людей проявляє низький або дуже низький емоційний відгук, що може вказувати на можливі проблеми в міжособистісних стосунках або потребу в розвитку емпатії.

3. Інтерпретація результатів за Шкалою резилієнс Коннора – Девідсона (CD-RISC-10) за адаптацією Н.В. Школіної (див. рис. 2.3).



**Рис. 2.3. Показники за шкалою резильєнсу**

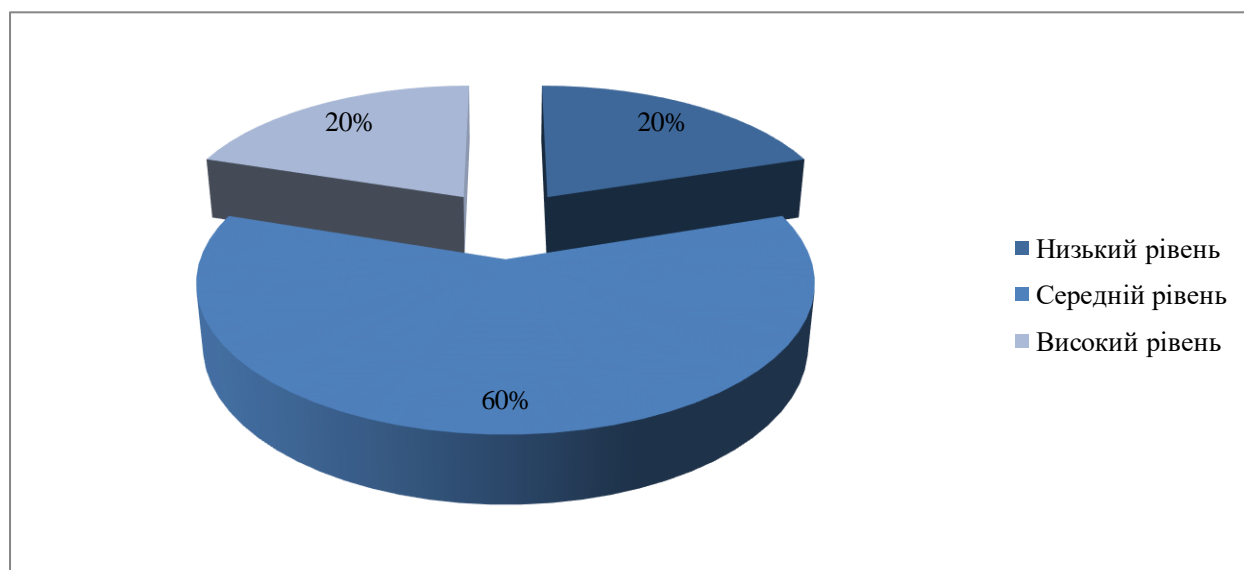
Шкала резильєнсу відображає здатність індивіда або групи адаптуватися до стресових ситуацій і відновлюватися після труднощів. *Високий рівень* резильєнсу (45%) характеризується швидким відновленням після невдач, позитивним мисленням та високою мотивацією. Люди з таким рівнем здатні ефективно справлятися зі стресом, використовувати підтримку оточення та знаходити ресурси для подолання криз.

*Помірний рівень* резильєнсу (37,5%) свідчить про те, що особи можуть відчувати труднощі у справлянні з проблемами, але мають певні стратегії для їх подолання. Вони можуть реагувати на стрес по-різному та іноді потребують підтримки з боку інших. Можливі ситуації, коли вони відчувають тривогу під час змін, але знаходять вихід із ситуації за допомогою друзів або родини.

*Низький рівень* резильєнсу (17,5%) вказує на те, що люди часто стикаються з труднощами у справлянні з життєвими викликами. Вони можуть відчувати безнадійність, тривогу та ізоляцію, а також мати обмежені ресурси для адаптації до змін. У таких випадках особи часто вдаються до негативних механізмів копінгу, таких як ізоляція або залежності, відчуваючи значний стрес під час криз або змін.



4. Проведення та інтерпретація результатів за за методикою шкала вторинного травматичного стресу за Brian E. Bride (Secondary Traumatic Stress Scale) (див. рис. 2.4).



**Рис. 2.4. Показники за шкалою вторинного травматичного стресу**

Шкала вторинного травматичного стресу оцінює вплив травматичних подій на осіб, які спостерігають за стражданнями інших, наприклад, медичних працівників, психологів або родичів жертв, у нашому випадку волонтерів.

*Високий рівень* вторинного травматичного стресу (20%) свідчить про те, що індивіди можуть відчувати значний емоційний дискомфорт, тривогу та симптоми, подібні до посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Вони можуть мати труднощі зі сном, емоційними реакціями, або почуватися відчуженими від оточуючих. Такі особи потребують активної підтримки, щоб справлятися з наслідками стресу.

*Середній рівень* вторинного травматичного стресу (60%) показує, що більшість людей відчувають помірні симптоми, які можуть варіюватися від незначного дискомфорту до відчутних труднощів у повсякденному житті. Вони можуть періодично переживати емоційні реакції на стресові ситуації, але здебільшого справляються з ними. Такі респонденти можуть потребувати час від часу підтримки або стратегій копіngu, щоб краще управляти своїми емоціями.

*Низький рівень* вторинного травматичного стресу (20%) свідчить про те, що індивіди зазнають мінімального або несуттєвого впливу травматичних подій. Вони здатні ефективно справлятися з емоційними викликами та використовують здорові механізми підтримки та копіngu. Такі люди зазвичай не відчують значного дискомфорту і можуть бути більш стійкими до травматичних впливів.

5. Проведення кореляційного аналізу за коефіцієнтом кореляції Спірмена (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

#### Показники кореляційного аналізу

	Вторинний травматичний стрес	Резильєнс	Емоційний відгук
Вторинний травматичний стрес			
Резильєнс	-0,271*		
Емоційний відгук	-0,315**	0,323**	
Втома від співчуття	0,267*		0,269*

Примітка: \* -  $p > 0,1$ ; \*\* -  $p > 0,05$ .

Результати кореляційного аналізу, проведеного на основі опитування волонтерів, показують взаємозв'язки між різними показниками, такими як вторинний травматичний стрес, резильєнс (стійкість) та емоційний відгук.

1. Вторинний травматичний стрес:

*Кореляція з резильєнсом:* спостерігається негативна кореляція, що вказує на те, що чим вищий рівень резильєнсу, тим нижчий рівень вторинного травматичного стресу, що свідчить про те, що люди з більшою стійкістю краще справляються з травматичними впливами.

*Кореляція з емоційним відгуком:* негативна кореляція вказує на те, що високий рівень вторинного травматичного стресу пов'язаний із зниженням емоційного відгуку, що може означати, що волонтери, які переживають високий рівень стресу, можуть бути менш чутливими до емоційних реакцій на страждання інших.

*Кореляція з втомою від співчуття:* спостерігається позитивна кореляція, що свідчить про те, що підвищений рівень вторинного травматичного стресу асоціюється з вищим рівнем втоми від співчуття, що може вказувати на те, що волонтери, які відчують більший стрес, частіше стикаються з емоційним вигоранням.

## 2. Резильєнс:

*Кореляція з емоційним відгуком:* позитивна кореляція вказує на те, що чим вищий рівень резильєнсу, тим більший емоційний відгук, що може означати, що люди з високою стійкістю більш чутливі до емоційних реакцій на переживання інших.

## 3. Емоційний відгук:

*Кореляція з втомою від співчуття* є позитивною, що вказує на те, що вищий емоційний відгук асоціюється з більшою втомою від співчуття, що може свідчити про те, що волонтери, які глибше співпереживають, частіше стикаються з емоційним вигоранням. Тим не менш, дана чутливість до потреб інших може також вказувати на їхню готовність підтримувати та допомагати, навіть якщо це веде до втоми.

Отже, результати аналізу вказують на важливі взаємозв'язки між вторинним травматичним стресом, резильєнсом та емоційним відгуком волонтерів. Вони підкреслюють значення стійкості у зниженні негативних наслідків стресу та емоційного вигорання, а також вказують на те, як емоційний відгук може впливати на втомленість від співчуття.

### **2.3. Програма психологічної корекції втоми від співчуття волонтерів**

Програма психологічної корекції втоми від співчуття волонтерів може включати різні методи та техніки, спрямовані на підтримку емоційного благополуччя та запобігання вигоранню.

*Таблиця 2.6.*

#### **План програми психологічної корекції втоми від співчуття**

Етап програми	Опис діяльності	Цілі
Оцінка стану	Анкети та опитування для оцінки рівня втоми від співчуття, вторинного травматичного стресу, резильєнсу. Індивідуальні консультації з психологом.	Визначення особистих потреб волонтерів та специфічних джерел стресу.
Інформаційний блок	Тренінги та семінари для підвищення обізнаності про природу втоми від співчуття. Розповсюдження інформаційних матеріалів з порадами щодо самопомоги.	Підвищення обізнаності волонтерів про втоми від співчуття та методи управління стресом.
Техніки управління стресом	Майстер-класи з релаксації: дихальні практики, медитація, йога. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) для зміни негативних патернів.	Зменшення рівня стресу та емоційного дискомфорту у волонтерів.
Підтримка соціальних зв'язків	Організація груп підтримки для обміну досвідом. Тімбілдинг для формування командного духу.	Підтримка емоційного благополуччя через соціальні зв'язки та командну взаємодію.
Психологічні техніки	Використання візуалізаційних технік для зняття стресу. Арт-терапія: малювання, ліплення, писання.	Зняття напруги та самовираження через творчість.
Стратегії самообслуговування	Заохочення виділяти час для особистих інтересів і відпочинку. Рекомендації щодо регулярних фізичних вправ.	Зміцнення психічного здоров'я та зниження ризику емоційного вигорання.
Оцінка ефективності програми	Повторна оцінка стану волонтерів після реалізації програми. Збір зворотного зв'язку для корекції програми.	Визначення ефективності програми та внесення змін за потреби.
Психологічна підтримка	Індивідуальні консультації для тих, хто потребує додаткової допомоги.	Забезпечення доступу до психологічної підтримки в кризових ситуаціях.

Опис програми:

1. Оцінка стану: включає проведення анкетувань та індивідуальних консультацій з психологом, що дозволяє волонтерам усвідомити свій рівень втоми від співчуття та виявити джерела стресу.

2. Інформаційний блок: на цьому етапі волонтери беруть участь у тренінгах і семінарах, які підвищують їхню обізнаність про втоми від співчуття. Розповсюджуються інформаційні матеріали з корисними порадами для самодопомоги.

3. Техніки управління стресом: волонтери навчаються технікам релаксації, які допомагають зменшити рівень стресу. Використання когнітивно-поведінкової терапії допомагає змінити негативні думки і поведінку.

4. Підтримка соціальних зв'язків: організація груп підтримки дозволяє волонтерам обмінюватися досвідом та підтримувати один одного. Тімбілдинг сприяє зміцненню командного духу та зменшенню відчуття ізоляції.

5. Психологічні техніки: використання візуалізації та арт-терапії дає волонтерам можливість знімати напругу через творчість і самовираження.

6. Стратегії самообслуговування: включає рекомендації щодо особистого часу, хобі та фізичної активності, що допомагає волонтерам зміцнити психічне здоров'я та зменшити ризик вигорання.

7. Оцінка ефективності програми: після реалізації програми проводиться повторна оцінка стану волонтерів і збираються відгуки, щоб визначити ефективність програми і внести корективи.

8. Психологічна підтримка: забезпечення доступу до індивідуальних консультацій та гарячої лінії підтримки дозволяє волонтерам отримувати необхідну допомогу в кризових ситуаціях.

Розроблена програма покликана підтримувати емоційне благополуччя волонтерів і допомагати їм ефективно справлятися з втомою від співчуття, забезпечуючи комплексний підхід до психологічної підтримки.

## **Висновки до розділу 2.**

Волонтерство є важливою складовою суспільного життя, що забезпечує підтримку різних соціальних груп, які переживають стрес, травму та інші труднощі. Однак, на жаль, діяльність волонтерів, особливо в умовах високого емоційного навантаження, може призводити до втоми від співчуття. Дане явище є серйозною проблемою, яка може негативно вплинути на їхнє психічне здоров'я, знижуючи ефективність волонтерської діяльності та загальне благополуччя.

В умовах сучасних соціальних викликів, таких як війни, природні катастрофи, економічні кризи, зростає потреба в підтримці постраждалих. Волонтери відіграють ключову роль у наданні допомоги, тому їхня здатність до роботи залежить від їхнього емоційного стану. Втома від співчуття може призвести до зниження продуктивності, погіршення здоров'я та вигорання, що в свою чергу може зменшити кількість доступних ресурсів для тих, хто їх потребує.

Втома від співчуття пов'язана з рядом негативних психологічних наслідків, таких як тривога, депресія, емоційне вигорання та вторинний травматичний стрес. Дослідження цих параметрів є важливими для розуміння, як емоційне навантаження впливає на волонтерів, і які чинники можуть посилювати або знижувати ризик розвитку втоми.

Резильєнс, або здатність адаптуватися до стресових ситуацій, є критично важливим фактором у забезпеченні емоційного благополуччя волонтерів. Розуміння взаємозв'язку між рівнем резильєнсу та втомою від співчуття може стати основою для розробки навчальних програм, які зміцнюватимуть цю здатність у волонтерів, що дозволить зменшити ризик вигорання та підвищити якість надання допомоги.

Емпіричне дослідження параметрів втоми від співчуття волонтерів наповнює прогалини в існуючих наукових дослідженнях. Багато зусиль було спрямовано на вивчення професійних медиків та соціальних працівників, проте волонтери часто залишаються поза увагою. Дане дослідження має на

меті підвищити обізнаність про їхні проблеми та сприяти розвитку відповідних наукових і практичних рекомендацій.

Результати даного дослідження можуть бути використані для формування програм психологічної підтримки, тренінгів та семінарів для волонтерів, що, в свою чергу, сприятиме підвищенню їхньої стійкості до стресу, поліпшенню психічного здоров'я і, як наслідок, підвищенню ефективності їхньої діяльності.

Таким чином, емпіричне дослідження параметрів втоми від співчуття волонтерів є надзвичайно актуальним у сучасному контексті. Воно сприятиме не лише глибшому розумінню проблеми втоми від співчуття, але й розробці практичних рекомендацій для підтримки волонтерів, підвищення їхнього емоційного благополуччя та ефективності в наданні допомоги.

## ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретичного аналізування та емпіричного дослідження нами сформовано наступні висновки:

1. Науково-психологічні підходи до понять «співчуття» і «втома від співчуття» підкреслюють важливість емоційного стану, викликаного усвідомленням страждання інших. Співчуття виступає як важливий елемент соціальної взаємодії, який зміцнює зв'язки між людьми. Однак втома від співчуття є серйозним наслідком постійного емоційного навантаження, яке може призвести до вигорання та погіршення психічного здоров'я волонтерів.

2. Серед факторів, що впливають на втому від співчуття, важливу роль відіграють ступінь емоційного навантаження, соціальна підтримка, особистісні характеристики та специфіка волонтерської діяльності. Високий рівень емоційної чутливості волонтерів, їхня соціальна відповідальність і мотивація допомагати іншим, хоча й сприяють почуттю особистої значущості, однак також можуть викликати значний стрес.

3. Волонтерство має багатогранні психологічні аспекти, серед яких особливо важливими є емоційна чутливість, соціальна відповідальність та психологічний вплив. Волонтери часто проявляють високу чутливість до потреб інших, що може вести до емоційного вигорання. Мотивація допомагати іншим сприяє формуванню почуття особистої значущості, яке є важливим для їхнього психоемоційного стану. Однак, волонтерство також може мати позитивний вплив на самооцінку та відчуття приналежності, але водночас викликати стрес і втому. Таким чином, волонтерська діяльність є складним процесом, що має як позитивні, так і негативні психологічні наслідки, які потребують уваги та підтримки.

4. Емпіричне дослідження параметрів втоми від співчуття серед волонтерів показало, що даний стан має значний рівень, корелюючи з вторинним травматичним стресом і рівнем резильєнсу. Виявлено, що волонтери з високим емоційним відгуком і низьким рівнем резильєнсу більше



схильні до втоми від співчуття, що підкреслює важливість моніторингу їхнього психоемоційного стану.

5. У зв'язку з отриманими результатами, розробка стратегій і методів психологічної корекції є надзвичайно актуальною. Рекомендується впровадження тренінгів з управління стресом, створення груп підтримки для волонтерів, забезпечення доступу до індивідуальних консультацій і підвищення обізнаності про втоми від співчуття. Такі заходи можуть допомогти волонтерам управляти емоційним навантаженням, зберегти психічне здоров'я та підвищити ефективність їхньої діяльності у наданні допомоги іншим.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис на здобуття наук. ступеня: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Південноукр. держ. пед. унт ім. К.Д.Ушинського, 2007. 20 с.
2. Близнюкова О. М., Бойко А.О. Емпатія як інтегративна характеристика особистості та її взаємозв'язок з емоційним інтелектом. *Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі»*. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024 . С. 277-280.
3. Бондаренко З. П. Організація волонтерської роботи майбутніх соціальних педагогів в умовах вищого навчального закладу : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.05., 2008. 247 с.
4. Борецька Н. П. Інформаційні механізми волонтерства. *Соціально-трудова відносина: теорія та практика*. 2012. № 1 (3). С. 76–83.
5. Вавринів О. С. Становлення поняття емпатії в психології. *Теорія і практика сучасної психології*. №2. 2019. С. 28-31.
6. Вайнілович Н. Чинники формування мотивації людини до здійснення волонтерської діяльності. *Вісник НТУУ КПІ. Політологія. Соціологія. Право*, №2(14), 2012. С. 53-59.
7. Гарець Н. Втома від співчуття та емоційне вигорання в контексті діяльності психолога-консультанта. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, (March 29, 2024; Cambridge, UK), 2024. С. 473-476.  
<https://doi.org/10.36074/logos-29.03.2024.097>
8. Горінов П., Драпушко Р. Волонтерська діяльність в Україні: соціально-правове дослідження: монографія. Київ: Державний інститут сімейної та молодіжної політики, 2022. 240 с.
9. Журавльова Н. Ю. Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. *Актуальні проблеми*

*психології Т. III : Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 14. Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. С. 124-153. С. 131.*

10. Коваль Г. В. Волонтерство як складний соціально-психологічний феномен. *Технології розвитку інтелекту*. №2.6. 2017. С.17.

11. Коробіцина М. Б. Дослідження особливостей переживання душевного болю в структурі синдрому професійного вигорання представників «допоміжних» професій. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*, №14(6), 2009. С. 53-58.

12. Лазос Г. П. Діагностика та профілактика негативних емоційних реакцій волонтерів-психологів / психотерапевтів у роботі з постраждалими дітьми. *Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи та техніки*, 2016. С. 186-232.

13. Лазос Г. П. Особливості емоційних станів волонтерів–психологів/психотерапевтів у стосунках з постраждалими. *Особливості стосунків «психотерапевт–клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі: монографія*. За ред. ЗГ Кісарчук. К.: Видавничий Дім «Слово». 2017. С. 154-176.

14. Лазос Г. П. Фактори ризику виникнення негативних емоційних станів у волонтерів психологів/психотерапевтів та шляхи їх попередження. *Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. №13, 2017. С. 46-63.

15. Лях Т. Л. Методика організації волонтерських груп : навч. посіб. К. : Київський ун-т імені Бориса Грінченка, 2010. 149 с.

16. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці: монографія. Вінниця : ТОВ «Твори», 2019. 448 с.

17. Оверчук В. А., Н. С. Лапшова. Проблема втоми від співчуття у професійній діяльності психологів. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності:*

Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 18-19 листопада 2022 р. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю. В., 2022. С. 53-56.

18. Остапйовський О. Психологічний аспект волонтерства. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності : матеріали X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (27 листопада - 02 грудня. 2023 р.).* Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2023. С. 90-92.

19. Панькова О. В. Ресурсний потенціал волонтерського руху українського суспільства: дослідницька розвідка. *Український соціум.* 2016. № 1 (56). С. 65-74.

20. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 613 с.

21. Солодухова Л. В. Емпатія в світлі різних теоретичних підходів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія,* 2011. Вип. 41. С. 204-211. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/UJRNhnpu\\_psykhol\\_2011\\_41\\_25](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/UJRNhnpu_psykhol_2011_41_25)

22. Спіцина Л. В., Г. В. Коваль. Соціально-психологічні аспекти мотивації волонтерської допомоги. Наукові студії із соціальної та політичної психології. №41. 2018. С. 57-67.

23. Суханова О. А. Стратегії подолання втоми від співчуття у практичних психологів. *Актуальні проблеми практичної психології : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 травня 2024 року, м. Одеса).* Одеса, 2024. С. 141-143.

24. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А, Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал,* №2, 2020. С. 66-72. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Urj\\_2020\\_2\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Urj_2020_2_11).

25. Шпак Є. О. Психологічна корекція втоми від співчуття волонтерів. *Магістерські студії*. Вип. XXIV. С.

26. Юрчинська Г. К., О. В. Круцюк. Волонтерська діяльність: суть і психологічні детермінанти. *Український психологічний журнал*. №2. 2017. С. 188-204.

27. Berzoff J., E. Kita. Compassion Fatigue and Counter transference: Two Different Concepts. *Clinical Social Work*. 2010. P. 341-349.

28. Bride B. E., Robinson, M. M., Yegidis, B., Figley, C. R. Development and validation of the Secondary Traumatic Stress Scale. *Research on Social Work Practice*, №14(1), 2004. P. 27-35. doi: 10.1177/1049731503254106.

29. Coetzee S. K., Klopper, H. C. Compassion fatigue within nursing practice: A concept analysis. *Nursing & Health Sciences*, 12(2), 2010 P. 235–243. <https://doi.org/10.1111/j.1442-2018.2010.00526.x>

30. Doukas N., J. Cullen. Recovered addicts working in the addiction field: How do substance abuse treatment agencies work with substance abuse relapse among addiction counsellors who are in recovery? *Journal of Addiction Research & Therapy*. 2011. №2 (1), P. 1-5.

31. Figley C.R. Compassion Fatigue: Psychotherapists' Chronic Lack of Self Care. *Journal of Clinical Psychology*, №58, 2002. P. 1433-1441. <https://doi.org/10.1002/jclp.10090>

32. Figley C.R. Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: An overview. *Compassion Fatigue*, №1.1995. P. 34.

33. Goldstone B. The general practitioner and the general adaptation syndrome. *S. Afr. Med. J.* 1952. Vol. 26. №.88-92. P.106-109.

34. Jackson S.W. The wounded healer. *Bulletin Historical Medical*. 2001. №75. P. 1-36.

35. Kanter J. Compassion fatigue and secondary traumatization: A second look. *Clinical Social Work Journal*, №35, 2017. P. 289-293. doi:10.1007/s10615-007- 0125-1

36. Lee W., Veach P., Macfarlane, I., Leroy B. Who is at Risk for Compassion Fatigue? An Investigation of Genetic Counselor Demographics, Anxiety, Compassion Satisfaction, and Burnout. *Journal of Genetic Counseling*, №24. 2014. <https://doi.org/10.1007/s10897-014-9716-5>
37. Phillips M. Motivation and expectation in successful volunteerism. *Voluntarism and social work practice: A growing collaboration*. Lanham etc. : Univ. Press of America, 1984. P. 139-147.
38. Rogers C.R. Empatic: an unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 1975. V. 5, N 2. P. 2-10.
39. Stamm B. H. The Concise ProQOL Manual. Pocatello, 2010. ID: ProQOL.org.74 p.
40. Stoewen D. L. Moving from compassion fatigue to compassion resilience Part 4: Signs and consequences of compassion fatigue. *Can Vet J*. Nov. 61(11). 2020. P. 1207-1209. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7560777/>
41. Valent P. Diagnosis and treatment of helper stresses, traumas, and illnesses. In C. R. Figley (Ed.), *Treating compassion fatigue. Psychosocial stress series*, №. 24. Brunner-Routledge. 2002. P. 17-37.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Шкала резилієнс Коннора – Девідсона (CD-RISC-10) за адаптацією

Н.В. Школіної

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.