

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**РЕФЛЕКСІЯ ЯК СПОСІБ ПОДОЛАННЯ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ У
ПРОФЕСІЇ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
Олесі НАЗАР
4 курсу денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук
Наталія МРАКА

Рецензент:
кандидат психологічних наук, доцент
Олександра КУЗЬО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« 1 » травня 2023 р., протокол № 11

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів
2023

АНОТАЦІЯ

Назар О. Ю. Рефлексія як спосіб подолання втоми від співчуття у професії психолога

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню рефлексії як способу подолання втоми від співчуття у професії психолога. Проаналізовано та описано поняття втоми від співчуття й рефлексії. Встановлено роль рефлексії як способу подолання втоми від співчуття.

У результаті проведеного емпіричного дослідження здійснено порівняльний аналіз двох груп: досліджуваних 3-4 курсів та досліджуваних 5-6 курсів. Також проведено кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між наявністю вторинної травми та рівнем рефлексивних умінь у респондентів.

Ключові слова: рефлексія, втома від співчуття, вікарна травма, вторинна травматизація, подолання втоми від співчуття, профілактика втоми від співчуття.

ABSTRACT

Nazar O. Yu. Reflection as a way to overcome compassion fatigue in the psychologist profession

The qualification work is devoted to research reflection as a way to overcome compassion fatigue in the psychologist profession. The concept of compassion fatigue and reflection analyzed and described. The role of reflection as a way to overcome compassion fatigue established.

As a result, of the conducted empirical research, a comparative analysis of two groups carried out the studied 3-4 courses and the studied 5-6 courses. Correlation analysis also conducted to identify relationships between the presence of secondary trauma and the level of reflective skills of the respondents.

Key words: reflection, compassion fatigue, vicarious trauma, secondary traumatization, overcome secondary trauma, prevention compassion fatigue.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
 РОЗДІЛ I. ОСОБЛИВОСТІ РЕФЛЕКСІЇ ЯК СПОСОБУ ПОДОЛАННЯ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ У ПРОФЕСІЇ ПСИХОЛОГА	
1.1. Загальна характеристика поняття втоми від співчуття у професії психолога.....	7
1.2. Поняття рефлексії та її роль у професії психолога.....	12
1.3. Роль рефлексії як способу подолання втоми від співчуття у професії психолога.....	18
Висновки до першого розділу.....	22
 РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ НА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІЗ ПОНЯТТЯМ ВТОМА ВІД СПІВЧУТТЯ	
2.1. Характеристика методик дослідження.....	24
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	30
2.3. Профілактика та рекомендації щодо уникнення втоми від співчуття.....	45
Висновки до другого розділу.....	47
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	50
ДОДАТКИ	54

ВСТУП

Дослідження рефлексії як способу подолання втоми від співчуття набуває актуальності та важливого значення у сучасному світі. Все більше людей потребує психологічної допомоги, а отже все більше емпатії потрібно проявляти та використовувати ефективні ресурси для допомоги людям. Та, все ж таки, повна віддача у роботі може викликати актуальну для психологів втому – втому від співчуття. Результати даного дослідження можуть допомогти психологам звернути увагу як на проблему втоми від співчуття так і на один із її способів подолання – рефлексію.

Актуальність дослідження полягає у тому, щоб привернути увагу до цієї теми та загалом проаналізувати, що ж таке втома від співчуття у психологів, а також розглянути рефлексію як спосіб подолання цього явища. На даний момент у сучасному світі все більше психологів стикаються з такою проблемою як втома від співчуття, що своєю чергою призводить до зниження ефективності їх роботи, емоційного та професійного вигорання, погіршення самопочуття психолога, професійна деформація. Відповідно до статистичних даних у світі від 16% до 85% медичних працівників у різних галузях стикалися з такою проблемою як втома від співчуття. Дослідження, проведене в Австралії Мелдрамом, Кінгом і Спунером (2002), показало, що 27% професіоналів, які працюють з травмованими людьми, зазнали надзвичайного страждання в результаті роботи. Під час проведення свого дослідження вони виявили, що 54,8% переживали дистрес, тоді як 35,1% були надзвичайно виснажені емоційно [25]. Дана проблематика присутня у більшості країн, зустрічається у різних вікових, соціальних, психологічних, професійних групах. Особливу увагу потрібно приділити тому, що втома від співчуття не достатньо серйозно сприймається сучасними людьми, оскільки соціальна стигматизація засуджує таке поняття як втома медичних працівників від своїх клієнтів\пацієнтів. Більшість людей сприймають професію психолога як відпочинок, від чого ставлять над

очікування та забувають, що психологи та медичні працівники також люди, котрі можуть зіткнутися із страхами, болем, буденністю та вигоранням. Саме через таке ставлення соціуму до цього явища, психологи можуть подавляти та змушувати себе не звертати увагу на проблему втоми від співчуття. Також актуальність даної дипломної роботи полягає у вивченні рефлексії як способу подолання втоми від співчуття у професії психолога, а також у методах підвищенні рефлексії та правильному застосуванні для подолання втоми від співчуття.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному розгляді рефлексії як способу подолання втоми від співчуття у професії психолога. Для досягнення мети кваліфікаційної роботи, потрібно встановити завдання дослідженої теми.

Потрібно вирішити такі **завдання**:

1. З'ясувати суть поняття втоми від співчуття у професії психолога.
2. Здійснити аналіз поняття рефлексії, розібрати рівні рефлексії, виявити роль рефлексії у професії психолога.
3. Виявити наслідки втоми від співчуття у професії психолога.
4. Проаналізувати роль рефлексії як способу подолання втоми від співчуття у професії психолога.

Об'єкт дослідження – рефлексія як один із способів подолання втоми від співчуття.

Предмет дослідження – особливості прояву рефлексії як інструменту подолання втоми від співчуття, що виникає у процесі роботи психолога.

Гіпотеза дослідження – втома від співчуття зустрічається у великого відсотку студентів психологічного факультету, котрі брали безпосередню участь у співпраці з травмованими людьми; рефлексія як спосіб подолання втоми від співчуття є доволі ефективна, та може допомогти уникнути виникнення втоми від співчуття; рівень рефлексії у студентів психологічного факультету не достатньо високий для подолання втоми від співчуття.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступили: Публікації на тему втоми від співчуття Чарльза Р. Фіглі; концепція самоспівчуття Крістіна Неффа; концепція рефлексії у психології А. Буземана; роботи Б.Х. Стемма; роботи Д. Кембера і Ж. МакКейя.

Наукова (теоретична) новизна – полягає у сукупності проаналізованого матеріалу попередників з додаванням індивідуальних інтерпретацій та пояснень рефлексії як способу подолання втоми від співчуття у професії психолога.

Практичне значення – полягає у можливості використання отриманих результатів для детальнішого розуміння розповсюдженості даної проблеми; також отримані результати можуть бути використані для аналізу рівня рефлексії серед сучасних психологів.

У даній дипломній роботі були використані такі методи та методики: тест на визначення втоми від співчуття та задоволення Б. Х. Стемма; методика на рівень виразності та спрямованості рефлексії М. Грант; методика самооцінки рефлексивних умінь Л.А. Носко.

Структура дипломної роботи: робота складається з вступу, першого та другого розділу, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури, джерел й додатків.

РОЗДІЛ I. ОСОБЛИВОСТІ РЕФЛЕКСІЇ ЯК СПОСОБУ ПОДОЛАННЯ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ У ПРОФЕСІЇ ПСИХОЛОГА

1.1. Загальна характеристика поняття втоми від співчуття у професії психолога

Професія психолога, у класичному розумінні більшості людей, це простий та цікавий процес спілкування із людьми та допомоги їм вирішувати їхні проблеми. Та реальність заключається у тому, що будучи професійним психологом потрібно стикатися з величезною кількістю болю, страждань та страху людей. Звісно підготовлений психолог повинен бути готовий до таких тем, проте навіть знаючи у чому заключається проблема та підготувавшись до неї, не кожен психолог може протистояти втомі від співчуття. Оскільки психологічне консультування це емоційно вимоглива професія, то від терапевтів очікується турбота, співпереживання та розуміння, і в той же час потрібно примиритися з власними емоційними, фізичними та психологічними труднощами під час обслуговування клієнтів. На сьогоднішній день рівень травмованих людей зростає, тож також зростає і потреба у професійній психологічній допомозі. Та потрібно розуміти, щоб принести якомога більше користі іншим, у першу чергу потрібно подбати про себе. Адже, професіонал, який працює з травмованими особами, повинен докласти зусиль щоб контролювати появу вторинної травми, яку також називають «втомою від співчуття» (Figley, 1995a & b) [26].

Втома від співчуття – це сильний фізичний, емоційний і психологічний ефект впливу до травматичних подій під час роботи в якості допомоги, у поєднанні з напругою та стресом повсякденне життя (Коул, 2011) [25]. А ось відповідно до Фіглі (1995), втома від співчуття відноситься до реакцій, які виникають внаслідок надмірного впливу терапевта на страждання клієнта: людську жорстокість, війни, катастрофи, втрати, хвороби, зґвалтування та інші катастрофи [23]. Термін «втома від співчуття» вперше використала Карла

Джойнсон у 1992 році в її дослідженні про професійне вигорання у медсестр, які працюють у відділенні невідкладної допомоги. Однак цей термін набув популярності і серед інших професій, які взаємодіють з клієнтами, котрим потрібна психологічна підтримка. У психології використовують термін «вікарна травма» або «вторинна травматизація» для позначення втоми від співчуття, яка може виникати у професійних працівників, які регулярно стикаються з травматичними історіями або досвідом своїх клієнтів. Термін «вікарна травма» використовується для позначення непрямого впливу події, що травмує, на людей які знаходяться поряд з жертвою цієї події. Також вторинну травму часто називають вторинним травматичним стресом, таким чином, коли терапевти, психологи, лікарі, медсестри або працівники служби захисту дітей повідомляють про симптоми, пов'язані з повторним переживанням травматичної події клієнта, бажаючи уникнути як клієнта, так і нагадувань про травму клієнта, і відчуваючи постійне збудження через глибоке знання про травматичний досвід клієнта, вони, ймовірно, страждають від вторинної травми [20; 21]. Цей стан може включати симптоми, подібні до тих, що відчуває людина, у якої є травма, наприклад: тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), безсилля, підвищена подразливість, почуття зневіри, відчуття надмірної втрати енергії та втому. А також такі симптоми як: поява соматичних розладів; розлади харчової поведінки; втрата інтересу до роботи; проблеми з концентрацією уваги; понижена здатність відчувати позитивні емоції та почуття; занижена самооцінка; звинувачення та страх; упереджене ставлення до клієнтів. Професіонали, які працюють з людьми, які страждають, повинні боротися не тільки зі звичайним стресом або незадоволенням роботою, а й із емоційними й особистісними почуттями до постраждалих. Вікарна травма може стати наслідком того, що професійні працівники не можуть відокремити себе від емоцій, які вони співчувають своїм клієнтам. Це може призвести до виснаження, зниження ефективності роботи та інших проблем, що впливають на здоров'я та благополуччя професійних працівників. Вікарна травма призводить до «глибоких змін в ядрі самості терапевта», що включає в себе зміну сприйняття

терапевтом власного Я, інших та світу, і це може мати негативні наслідки для етичної та професійної практики терапевта [9]. Часто вікарну травму можуть пов'язувати із вигоранням, та все ж між ними є різниця. Відмінності між ними криються в причинах виникнення цих станів: вікарна травматизація найчастіше виникає як вторинна реакція на емпатійне співпереживання клієнта з травматичними чи проблемними ситуаціями, синдром вигорання може виникати при роботі з будь-якими клієнтами [6; с.26].

Причини виникнення вікарної травми можуть бути різні, оскільки велику роль відіграє наявність схильності до утворення цього стану. Фактори, що сприяють вторинній травматизації, можуть включати характер роботи, відвідування психологом персональної терапії та супервізії, організаційну структуру, а також досвід і поточну підготовку, доступну психологу [24].

Проаналізувавши дослідження можна виокремити такі фактори схильності до розвитку вторинної травми:

- ◆ високим рівнем емпатії;
- ◆ попереднім травматичним досвідом, який може призвести до формування негативних навичок подолання, наприклад: уникнення;
- ◆ наявними невирішеними травматичними проблемами;
- ◆ рольовими конфліктами;
- ◆ несприятливими умовами праці;
- ◆ відсутністю соціальної підтримки (високий рівень стресу в особистому житті), тощо [14].

А от загальною причиною можна назвати зіткнення психолога з боєм клієнта. Психолог, який регулярно зустрічається з психотравматичними історіями постраждалих витрачає внутрішні ресурси на співчуття клієнтам та не може відновитись. Ще однією із причин може стати надмірне залишення у ситуації яка трапилася із клієнтом, в такому стані психологи співпереживають клієнту й витрачають більше емоційної енергії, через що і може виникнути втома від співчуття. Також втрата підтримки від близьких може погіршити самопочуття психолога, через що той у свою чергу буде більш уразливий до

поглинання негативних емоцій на роботі. Загальна фізична втома також може погіршувати здатність психолога до стресостійкості. Вартувало б звернути увагу на рівень емпатії у працівників, оскільки надмірна емпатія є фактором ризику втоми від співчуття [19]. Важливу роль у виникненні втоми від співчуття відіграє вміння психолога вчасно звернутися до супервізора або ж взяти час на відновлення свого емоційного стану. Консультаційна супервізія може надати необхідну допомогу фахівцям впоратися зі стресами їхньої роботи та запропонувати безпечний, конфіденційний та безосудний шлях для допомоги вирішення будь яких проблем. усі особи, які надають психіатричну допомогу, а також їхні інструктори та керівники потребують нагляду або консультації. Було визначено, що усі особи, які надають психологічну допомогу, а також їхні інструктори та керівники потребують консультації або просто підтримки в процесі їх роботи. Роль супервізора полягає в тому, щоб допомогти фахівцям врегулювати свої емоційні, психологічні та розумові хвилювання, щоб оцінити себе та свої власні здібності. Також висока відповідальність у професії психолога може призвести до бажання працювати наднормово, щоб швидше допомогти клієнтам, та разом з цим психолог втрачає більше енергії та швидше втомлюється, що може призвести до втоми від співчуття. Ще однією важливою причиною виникнення вторинної травматизації може бути не проінформованість консультантів про розуміння проблеми. Без профілактичних знань та належної практики управління, більше консультантів, які надають допомогу травмованим особам, можуть стати жертвами втоми від співчуття. Таким чином, розуміння втоми від співчуття та знаючи стратегії її управління, можна досягти ефективного використання профілактичних заходів, пропаганди самообслуговування серед консультантів, покращення результатів лікування пацієнтів та оптимізації терапевтичних стосунків між консультантами та їх клієнтами.

Розпізнати втому від співчуття можна через такі симптоми: зниження ефективності роботи, емоційне виснаження, фізична втома, емоційна гіперчутливість, зменшення емпатії, втрата енергії, відчуття постійного стресу

[27]. У психолога падає моральний дух та бажання допомагати клієнтам, зникає минуле бажання бути залученим до своєї професії. Особистісні стосунки також погіршуються, оскільки людина не може проявляти емоційну підтримку. Також при вікарній травмі у психолога може проявлятися низка симптомів ПТСР, депресивні стани та тривожність. Терапевт, який присвячує себе роботі з людьми, які пережили травматичні події, присвячує себе і постійній боротьбі з самим собою, в якій він повинен покладатися на допомогу інших та використовувати свої найбільш зрілі здібності для подолання труднощів [8]. Проявляється вікарна травма на психологічному та фізіологічному рівні, часто викликаючи зміну сприйняття себе, світу та інших людей.

Виникає вікарна травма не лише у професії психолога, а й в інших професіях пов'язаних з проявленням емпатії та співчуття, саме підтримка та піклування про інших людей призводить до втоми від співчуття. Хоча існує точка бачення, що причина втоми від співчуття заключається в не достатку співчуття та емпатії до самих себе. Тобто, при правильному відношенні до себе та умінні самоспівчувати, скоріше за все працівник не стикнеться із проблемою втоми від співчуття. Співчуття до себе передбачає турботу і підтримку по відношенню до себе, коли ми страждаємо, навіть якщо наші страждання є наслідком особистих невдач або недоліків [28]. Така людина може розуміти свої власні переживання, але при цьому не критикувати себе за це або не відкидати свої емоції, а навпаки, дати собі дозвіл на них. Самоспівчуття допомагає зменшити стрес, покращити самопочуття та підвищити продуктивність, оскільки людина, яка має самоспівчуття, не витрачає свою енергію на самокритику та непотрібні емоційні реакції. Між співчуттям до себе та іншими показниками психічного здоров'я існують значні зв'язки, наприклад:

- ◆ самоспівчуття пов'язане з такими компонентами психологічного благополуччя, як щастя, оптимізм, особиста ініціатива та товарицькість;
- ◆ самоспівчуття зменшує тривогу, депресію, невротичний перфекціонізм;

- ◆ самоспівчуття сприяє розвитку фізіологічної системи у ссавців, що обумовлює механізм прив'язаності. А отже, особистість, що виховується у безпечному середовищі та підтримці, мають тенденцію до більш високого самоспівчуття, а ті, хто виховувався у невпевненому, стресовому та загрозливому середовищі, мають тенденцію ставитися до себе холодніше та критичніше [7].

Наслідки втоми від співчуття можуть проявлятися в професійній, сімейній та особистісній сфері. Високий ризик виникнення вигорання, оскільки робота не перестає приносити колишнє задоволення, енергії стає менше та зростає рівень допущення помилок у роботі. Якщо втома від співчуття не розв'язується, вона може призвести до емоційного виснаження, фізичних та психічних проблем зі здоров'ям. Якщо не вживати жодних кроків для боротьби з вторинною травмою, професійний працівник може бути сповнений горя, гніву та почуття безпорадності [31].

Отже, можна зробити висновок, що втома від співчуття серйозно впливає на психіку, емоційне та фізичне благополуччя психологів. Також може призвести до підвищеного ризику помилок у роботі з клієнтами, зниження продуктивності та збільшення захворюваності серед консультантів. Наслідки вікарної травми можуть бути не лише для самого консультанта, але й для його клієнтів, якщо втому від співчуття не лікувати.

1.2. Поняття рефлексії та її роль у професії психолога

Одна із основних функцій свідомості це рефлексивність, тобто можливість людини спостерігати за своїми особистісними пізнавальними процесами. Отже, рефлексія – це здатність усвідомлювати свої особливості та те як ці особливості сприймаються іншими, а також спроможність будувати свою поведінку з урахуванням можливих реакцій інших [17]. Поняття рефлексії є спільним для ряду теорій, а тому несе варіативне значення та різну важливість. В рамках

певних теорій, рефлексія переважно концептуалізується як раціональний аналітичний процес, з котрого люди отримують знання зі свого досвіду. Одним із перших запропонував виокремити дослідження рефлексії та самосвідомості в окрему галузь і назвати її психологією рефлексії А. Бузман. Вчений зазначав, що рефлексією є будь-яке перенесення переживань ззовні на самого себе [11].

Рефлексію як поняття можна розуміти так: «Знання про знання, думка про думку», звідки випливає таке поняття як самосвідомість. А також рефлексію можна описати як здатність подумки представляти минуле, сьогодення чи майбутнє, а також повторно аналізувати, переоцінювати та знаходити в різних подіях нові значення. Здатність обмірковувати свої думки, емоції та дії є основою для саморегуляції, способу, яким людина спрямовує свою поведінку для досягнення своїх цілей. У найпростішому визначенні рефлексію можна розглядати як «свідоме мислення та аналіз своєї поведінки», тому дане явище певною мірою зустрічається у кожної людини. За допомогою рефлексії досягається співвіднесення власної свідомості, цінностей та думок з цінностями, думками, відносинами інших людей, груп, суспільства, людства в цілому [15; с. 23].

В античній філософії рефлексія розумілась як зверненість (реакцію) розуму на власні стани, що виникають в результаті звернення розуму до об'єктів. Аристотель надає рефлексії рис божественного розуму, який розмірковує над своїм предметом, а в подальшому відображається в ньому, і через це пізнає свою сутність [12; с. 150].

Рефлексія може бути спрямована на різні аспекти життя, включаючи особистий розвиток, відносини з іншими людьми, професійну діяльність, мету та значення життя. У психології процес рефлексії ґрунтується виключно на спостереженні за психічним станом людини, тоді як у духовному контексті це може стосуватися дослідження власної душі. Рефлексія визначається психології і як особливий психічний процес, як властивість особистості, і як психічний стан. Як специфічна для людини здатність, рефлексія - це принципово властива йому можливість сприйняття як зовнішнього, а й внутрішнього світу. Це - здатність до самовіддзеркалення своєї психіки, що є основою властивості і феномена свідомості. Явище рефлексії полягає у тому, що

суб'єкт пізнання сам для себе стає об'єктом пізнання. Рефлексія необхідна при пізнанні опосередкованого внутрішнього та суттєвого буття об'єктів [4; с. 2]. Також рефлексія може відбуватися досить пасивно, просто дозволяючи подіям спливати на поверхню щоденного життя або ж за допомогою обговорень з іншими, щоденників, вправ або читання, або поєднання цих речей, щоб викликати поштовх до рефлексії.

Розвиток рефлексії є важливим елементом особистісного розвитку та навчання. Важливо знайти час для регулярної рефлексії. Це може бути кілька хвилин на день, наприклад, після закінчення робочого дня або під час прогулянки. Важливо записувати свої думки, роздуми, реакції, емоції, щоб мати можливість повернутися до них пізніше і проаналізувати їх. Важливо звернути увагу на свої дії та звички, і проаналізувати, що допомагає, а що заважає досягненню бажаних результатів. Важливо задавати собі запитання, щоб краще зрозуміти свої думки, почуття та дії. Рекомендується ділитися своїми думками та роздумами з іншими людьми, щоб отримати різноманітні погляди та знання. А також можна вивчати досвід інших людей, які вже мають розвинену рефлексію та ділитися з ними своїм досвідом. Д. Кембер і Ж. МакКей визначили, що рефлексія – це відображення, що здійснюється шляхом ретельного переосмислення та оцінки свого досвіду, переконань та знань. Вони виокремили чотири рівні рефлексії студентів: звичайна дія, розуміння, відображення, критичне відображення [1; с.]. Загалом виділяють три основних види рефлексії:

1. Соціально-перцептивна (саморефлексія або усвідомлення уявлень інших людей щодо себе самого);
2. Комунікативна (рефлексія іншого, взаєморефлексія або конструювання характеристик внутрішнього світу партнерів по взаємодії).
3. Соціально-психологічна (рефлексія ситуації або взаємодії).

Виділені типи рефлексів подібні за психологічними властивостями, виконують подібні функції в процесі міжособистісної взаємодії і можуть

розглядатися як прояви особливого складного психогенезу, який у науковій літературі називають «комунікативними рефлексами». Ці види інтроспекції в контексті міжособистісних взаємодій є структурними елементами інтроспекції в спілкуванні [16; с. 89]. За допомогою рефлексії формується образ «Я», змінюються погляди на навколишній світ та суттєво розвивається мислення, розширюється кругозір та індивідуальний досвід [13; 10]. Рефлексія допомагає людині зрозуміти та проаналізувати свій досвід, розвивати свої здібності та навички, покращувати своє розуміння світу навколо себе та своїх взаємин з іншими людьми. Рефлексія допомагає людині зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, свої потреби та бажання. А також може допомогти людині покращити свої навички та здібності, розвиватися як особистість. Вона дозволяє людині глибше проаналізувати свої взаємини з іншими людьми, зрозуміти різноманітні культури та точки зору. Рефлексія може допомогти людині зрозуміти, які рішення були правильними, а які – ні, що може допомогти людині покращити свої навички прийняття рішень. Рефлексія може допомогти людині зрозуміти, які взаємини з іншими людьми були успішними, і може допомогти людині покращити свої соціальні навички та зв'язки з іншими людьми. Також рефлексія може допомогти людині зрозуміти, які дії були більш ефективними ніж інші, так людина зможе покращити свою продуктивність та досягнути більш високих результатів. Результатами процесу рефлексії може бути: нове розуміння поточної ситуації, усвідомлення того, як емоції беруть участь у ситуації, краще бачення себе збоку. Також можна виокремити таке поняття як рефлексивний психолог, тобто «той, хто критично аналізує свою практику, висуває різні ідеї щодо того, як покращити свою продуктивність, і втілює ці ідеї в життя, тобто цикл дії та переоцінки». Термін «рефлексія психолога» вказує на вміння продумувати прийняття рішень, що сприяє покращенню особистого розвитку та успішності в роботі. Один із видів рефлексії – це критична рефлексія, яка передбачає соціальний і політичний аналіз, який уможливорює трансформаційні зміни, тоді як рефлексія може залишатися на рівні відносно нерозривних змін у техніках чи поверхневому мисленні. Основні функції рефлексії, це:

породжувальна, акмецентрована, самоутверджувальна, самозахисну, функція самоцінності, консолідує, функція душевного умиротворення тощо [3].

Саморефлексія – це здатність людей здійснювати інтроспекцію та бажання дізнатися більше про свою фундаментальну природу, мету та сутність. Людська саморефлексія незмінно веде до дослідження стану людини та сутності людства в цілому. Саморефлексія людини пов'язана з філософією свідомості та в цілому з філософією розуму. Люди мають можливість не тільки самостійно регулювати свою поведінку, але й самостійно перевіряти функціонування своїх дій. Таким чином люди здатні оцінювати свою ефективність та усвідомлювати поставлені завдання, оцінювати обґрунтованість своїх думок і дії, їх цінності, а також сенс і мораль своїх занять. Саме на цьому вищому рівні саморефлексії, індивіди вирішують конфлікти між альтернативами діями і конкуруючими цінностями та віддають перевагу певним речам над іншими [22].

При наявності високого рівня саморефлексії людина володіє навиком екологічно та спокійно переживати різні події та проблеми в житті. В саморефлексії важливе не тільки вміння роздумувати, аналізувати, робити висновки, а ще і вміння використовувати це в житті, й уміти коректувати свою поведінку. Навик саморефлексії може принести такі плюси, як: вміння чути себе, і прислухатися до себе; розвиток свого потенціалу; краще розуміння себе; високий рівень самоаналізу. А також саморефлексія може бути важливою навичкою для розуміння себе, дозволяючи людям переоцінити або змінити існуючі життєві процеси. Для розвитку саморефлексії існує декілька методів, наприклад одним із базових рахується метод запису своїх думок, почуттів і емоцій, поведінки, реакцій, бажань. Цей метод допоможе очистити мозок від негативних думок, відчувати полегшення, а також це один із способів релаксації. Наступний метод – вміння ставити собі правильні питання. Певні питання можуть призвести до сильного заглиблення у те, що не принесе результату, пригнічення настрою, а також викликати тривогу та зацикленість на одному аспекті життя. Саме тому, важливо ставити правильна запитання, котрі будуть призводити до позитивного розкриття тем, а не до навантаження та обтяження.

Ще один метод це навчитися відслідковувати свій успіх, тобто вміти акцентувати увагу на позитивних речах, на цілях які досягнуто та на подіях які принесли результат. Від цього людина може відчувати підвищену тривогу, незадоволення собою та прагнення до ідеалізації. Рефлексія може допомогти розібратися чи не пропустили ми у певному процесі якусь умову, розібратися чи не були ми упереджені в ході вирішення задач. Розглядаючи рефлексію у структурі саморегуляції особистості, рефлексія виконує функцію, рефлексивного механізму.

А ось для розвитку рефлексії потрібно звісно практикуватися у ній. Постійна практика розвитку рефлексії, допоможе розвивати свою здатність до самоаналізу та самооцінки. Вчені визначають рефлексивну практику як педагогічний інструмент, який широко використовується в рамках формальної, неформальної, індивідуальної та організаційної навчальної діяльності та процесів. Моделі рефлексивної практики припускають, що практика рефлексії може підвищити здатність практикуючих психологів критично мислити щодо своєї повсякденної роботи та, в ідеалі, дозволити їм стати більш проникливими та ефективними експертами. Одне з основних припущень рефлексивної практики полягає в тому, що саморефлексія дозволяє людям подолати свої упередження. Однак одна з проблем цього припущення полягає в тому, що ми, як правило, маємо обмежений прямий доступ до наших когнітивних процесів вищого порядку, наприклад доступ до причин нашої поведінки. Таким чином ми маємо схильність демонструвати сліпу упередженість. Одним із джерел сліпої упередженості є ілюзія самоаналізу, через що люди помилково вважають, що їх самоспостереження дає цінне розуміння їхніх упереджень. Також однією з найважливіших перешкод для рефлексивної практики є те, що більшість людей погано оцінюють себе. Наприклад люди з низьким рівнем навичок і знань, як правило, переоцінюють свої навички та знання, і це явище називається ефектом Даннінга-Крюгера. У випадку психологічної роботи однією з основних навичок є здатність рефлексувати над своєю діяльністю; однак, через ефект Даннінга-Крюгера, психологи, які є найменш вправними в рефлексії, можуть не виявити

прогалини в своїх знаннях й навичках і переоцінювати свої можливості, тим самим проводити не якісну роботу.

Отже, можна зробити висновок, що рефлексія у професії психолога відіграє важливу роль, оскільки може забезпечити багато плюсів у розвитку психолога. Також рефлексія дозволяє розуміти свої емоції та почуття, й таким чином допомагає підтримувати психічне здоров'я психолога. Без навичок рефлексії психологу було б важко аналізувати поведінку і вчинки клієнтів, й здійснювати професійно свою роботу. А також рефлексія допомагає покращити продуктивність психолога та розвиватися як професіонал.

1.3. Роль рефлексії як способу подолання втоми від співчуття у професії психолога

Зіткнувшись із вторинною травматизацією варто дотримуватися певних рекомендацій, котрі здатні допомогти психологу перебороти цей стан. Та перш за все потрібно розглянути профілактику вікарної травми, оскільки можливо оминати цю проблему, яка в майбутньому може принести багато проблем у різних сферах життя психолога. А також профілактика втоми від співчуття для психологів є дуже важливою, оскільки це може допомогти зберегти їхнє емоційне благополуччя та підтримати ефективність їхньої професійної роботи. Включає в себе профілактика ряд рекомендацій з різних джерел, і проаналізувавши інформацію можна виокремити основні з них:

- ◆ усвідомлення проявів вторинної травматизації;
- ◆ турбота про себе та зниження рівня стресу завдяки релаксації, отримання задоволення, гри, вмінню відволікатися від переживань, пов'язаних із роботою;
- ◆ трансформація негативних переконань, почуття відчаю, втрати сенсу і безнадії за допомогою прагнення віднайти сенс як у

важливих подіях, так і буденних справах життя: заході сонця, тілесному контакті з близькими, спілкуванні з колегами [6].

Варто додати також такі стратегії та підходи профілактики вторинної травматизації:

- ◆ регулярна практика самопізнання та рефлексії, щоб зрозуміти свої власні реакції та емоції та відновити своє емоційне благополуччя,
- ◆ ведення рефлексивного щоденника;
- ◆ регулярні перерви та відпочинок, щоб зменшити втому та виснаження та забезпечити собі можливість відновитися;
- ◆ підтримка та співпраця з колегами, які можуть допомогти підтримати емоційне благополуччя та дати поради щодо ефективної роботи з клієнтами;
- ◆ зустрічі зі своїм супервізором або консультантом, які можуть допомогти зрозуміти, як краще виконувати свою роботу та зберегти своє емоційне здоров'я.

Також рекомендується збалансувати навантаження для психологів при роботі з травмованими клієнтами, щоб уникнути появи вторинної травматизації. Психологи, які працюють переважно з клієнтами, які пережили один конкретний тип травми - наприклад, відновлення після наслідків природньої катастрофи або сексуальної травми, не маючи змоги працювати з різними типами пацієнтів, збільшують рівень ризику отримати вікарну травму, а також призвести до перешкоди процесу подолання втоми від співчуття. Постанова чітких кордонів у професійній сфері може також бути профілактикою від вікарної травми. Тобто не варто працювати з багатьма травматичними випадками одночасно, особливо якщо співпраця іде дуже важко. Не варто встановлювати режим доступу клієнта до психолога на 24 години, та затягувати сесії. Також варто забезпечити собі діяльність, яка буде відволікати від постійних думок про роботу та психотравмуючі історії, наприклад хобі з фізичним навантаженням, хобі котрі побудовані на розвитку критичного мислення, хобі направленні на обговорення

різних витворів мистецтва. Підтримуючим фактором буде введення здорового способу життя, здорове харчування, заняття спортом, здоровий режим сну, відслідковування рівня стресу. Один із видів подолання втоми від співчуття це копінг стратегії, які базуються на рефлексії. Існує багато видів копінг стратегій, котрі можуть допомогти при подоланні втоми від співчуття, кожному психологу варто знайти ефективну стратегію індивідуально для себе. Та варто при погіршені симптомів вікарної травми звертатися до особистого психолога, оскільки не усім під силу подолати це самотужки.

Існує модель виходу із синдрому втоми від співчуття та виснаження. У цю модель входить декілька елементів, які загалом можуть забезпечити вихід із цього стану:

- ◆ здоровий спосіб життя;
- ◆ професійна підтримка;
- ◆ професійний дебрифінг;
- ◆ створення гармонії на робочих місцях;
- ◆ введення рефлексивного щоденника;
- ◆ отримання позитивних емоцій.

Якщо виконувати хоча би декілька елементів моделі, то можна відновити внутрішню мотивацію шляхом активізації внутрішніх ресурсів та стабілізувати психоемоційну сферу. А також, впровадження такої моделі дасть змогу працівникам швидко подолати синдром втоми від співчуття та виснаження шляхом створення само ефективності сприйняття підтримки колег по роботі, рідних та близьких [2].

Рефлексія є одним із основних профілактичних способів та способів подолання втоми від співчуття. Роль рефлексії у подоланні вторинної травми дуже важлива, оскільки надає потужну підтримку психологу. Загалом ефективність рефлексії зазначають у великій кількості літератури, надаючи їй роль і підтримки психічного благополуччя, і профілактичного способу, і звичайно методу подолання втоми від співчуття. Рефлексія - це процес самопізнання та самовідчуття, який може допомогти людям зрозуміти, як вони

реагують на емоційне навантаження, що відчують до інших людей. Цей процес може допомогти людям зрозуміти, як вони можуть забезпечити собі необхідний відпочинок та відновлення, котрі допоможуть їм продовжувати підтримувати інших.

Рефлексія є важливим інструментом для психологів, оскільки таким чином можна відшукати стратегії, котрі будуть допомогти їм підтримувати своє психічне здоров'я. Рефлексія може включати в себе аналіз професійних ситуацій, де психолог міг відчути стрес, тривогу або невпевненість, проаналізувати, які саме ситуації викликають найбільший стрес, та зменшити вплив цих ситуацій. Психолог за допомогою рефлексії може прогнозувати які будуть наслідки при різному розвитку подій, що дасть змогу зрозуміти чи варто розпочинати співпрацю з певним клієнтом. Також варто зазначити, що рефлексія може допомогти психологу відновити власну емоційну рівновагу та в подальшому уникати факторів сильного стресу. Та рефлексія не завжди має позитивний вплив на психологів, та загалом на людей – існує таке поняття як негативна рефлексія. Негативна або деструктивна рефлексія є особистісним методом самопізнання, який призводить до нав'язливих роздумів, що не мають корисного застосування та можуть спричинити шкоду самому собі [18]. Така рефлексія може призвести до самокопання, самокритики та зацикленості на своїх проблемах. Від цього психолог може відчувати підвищену тривогу, незадоволення собою та прагнення до ідеалізації.

Загалом можна виділити три основні підходи застосування рефлексії, котрі можуть допомогти визначити ефективні стратегії для запобігання та подолання вторинної травми. Перш за все, це особистісна рефлексія, тобто самоаналіз або ж саморефлексія. Особистісна рефлексія – це завжди цілеспрямована і усвідомлена дія особистості, неможлива за межами самосвідомості [5]. Особистісна рефлексія це здатність відслідковувати що відбувається у даний момент з вашими емоціями та почуттями, як ви переживаєте різні ситуації, та уміння аналізувати реакцію на ці ситуації. Вміння розуміти та помічати свої емоції й почуття можуть допомогти запобігти появі вікарної травми, оскільки

при мінімальних проявах дискомфорту, страху, тривожності, перевантаження психолог з розвинутою особистісною рефлексією уже може розуміти, що потрібно щось міняти задля збереження психічної стабільності. Наступний підхід це комунікативна рефлексія. Ця рефлексія дозволяє психологу рефлексувати спілкуючись з іншими людьми, близькими та друзями. Комунікативна рефлексія є важливою складовою розвитку комунікативної компетентності людини, дозволяє покращувати комунікативні навички та досягати більш ефективного взаєморозуміння з іншими людьми. Відчуваючи підтримку з боку оточуючих можна легше переносити важкість роботи, страх та біль почутого від травмованих клієнтів. Третій підхід це інтелектуальна рефлексія, яка допомагає осмислити причини виникнення вторинної травми. Інтелектуальна рефлексія направлена на аналіз інформації з наукових джерел, і якщо розуміти як й чому виникає втома від співчуття – можна її оминати.

Отже, можна зробити висновок, що рефлексія може допомогти людям, які відчувають втому від співчуття, зосередитися на своїх власних потребах та прагненнях, що може допомогти підтримувати їх емоційне благополуччя, може допомогти психологам визначити, які види підтримки та спілкування з іншими людьми можуть бути найбільш корисними для них, та забезпечити їм можливість відпочити та відновити власні емоції. Роль рефлексії як способу подолання втоми від співчуття заключається у вмінні простежити за своїми емоціями та почуттями, проаналізувати їх, й зрозуміти які фактори найбільше впливають на утворення руйнівної для стабільності психіки психолога реакції.

Висновки до першого розділу. Розглянувши та проаналізувавши поняття втоми від співчуття та поняття рефлексії, можна зробити висновок, що втома від співчуття серйозно впливає на психіку, емоційне та фізичне благополуччя психологів, що це може призвести до підвищеного ризику помилок у роботі з клієнтами, зниження продуктивності та збільшення захворюваності серед консультантів. І якщо не вживати жодних кроків для боротьби з вторинною

травмою, професійний працівник може бути сповнений горя, гніву та почуття безпорадності.

Отже, рефлексія у професії психолога відіграє важливу роль, оскільки може забезпечити не тільки багато плюсів у розвитку психолога, але й також дозволяє розуміти власні емоції та почуття, й таким чином допомагає підтримувати психічне здоров'я психолога, навіть при наявності вікарної травми. А також з високим рівнем саморефлексії психолог може володіти навиком екологічно та спокійно переживати різні події та проблеми в житті, що зменшує шанси на появу втоми від співчуття.

Для психологів рефлексія може бути вірною допомогою при подоланні втоми від співчуття, для профілактики або ж для вдалого уникнення появи вторинної травматизації, оскільки за допомогою рефлексії можна спостерігати, редагувати та аналізувати власні емоції та почуття; фіксувати які теми та історії при роботі з клієнтами викликають максимально негативні переживання; відшукати стратегії, котрі будуть допомогти їм підтримувати своє психічне здоров'я; допомогти психологу відновити власну емоційну рівновагу та в подальшому уникати факторів сильного стресу.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕФЛЕКСІЇ НА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІЗ ПОНЯТТЯМ ВТОМА ВІД СПІВЧУТТЯ

2.1 Характеристика методик дослідження

Проведене дослідження у даній дипломній роботі базується на трьох методиках, котрі дають змогу проаналізувавши результати виявити кореляційний аналіз між схильністю до виникнення втоми від співчуття та рівнем рефлексії.

Загалом дослідження складалося з 5 етапів:

1. На першому етапі відбувався пошук й аналіз існуючих методик на визначення втоми від співчуття та рівня рефлексії особистості. А також формування вибірки учасників, для проходження вибраних методик.

2. Другий етап заключався у підготовці й організації методик та у проведенні тестування учасників дослідження.

3. Третій етап – це обробка, інтерпретація та аналіз результатів за допомогою програми IBM SPSS.

4. На четвертому етапі встановлювався кореляційний аналіз й обробка отриманого результату.

5. В завершальному етапі відбувалося написання рекомендацій щодо подолання та профілактики втоми від співчуття, а також написання висновків з отриманих результатів дослідження.

Мета дослідження заключається у визначенні кореляції між схильністю до виникнення втоми від співчуття та рівнем рефлексії, а також між рівнем психологічного стресу та схильністю до виникнення втоми від співчуття.

Завдання дослідження:

1. Сформулювати мету дослідження, організувати та провести емпіричне дослідження.

2. З'ясувати зв'язок між схильністю до виникнення втоми від співчуття в залежності від рівня рефлексії.

3. З'ясувати зв'язок між рівнем розвитку рефлексивних умінь та професійним задоволенням й вигоранням.

4. Описати рекомендації щодо подолання та профілактики втоми від співчуття.

Гіпотези дослідження:

1. Ймовірно, що з високим рівнем рефлексії буде низький рівень наявності втоми від співчуття та вигорання.

2. Ймовірно, існує зв'язок між курсами на яких навчаються учасники та рівнем рефлексії.

В дослідженні брали участь студенти психологічного факультету котрі безпосередньо стикалися з практичною роботою психолога з травмованими людьми (волонтерством, практика, індивідуальна робота). Кількість учасників становило 38 людей, 8 чоловіків та 30 жінок. Віковий діапазон учасників становив 19-25 років, усі студенти 3,4,5 та 6 курсів психологічного факультету(див. рис. 2.1.1). Процедура проходження методик відбувалася в індивідуальній формі по онлайн зв'язку. Період проходження дослідження становив 2.5 місяці (лютий – середина квітня).

У дослідженні використані такі методики: методика на рівень вираженості та спрямованості рефлексії М. Гранта; тест на втому від співчуття та задоволення Б.Х. Стемм; методика на самооцінку рефлексивних умінь. Аналіз та обробка здійснювалися за допомогою програми IBM SPSS.

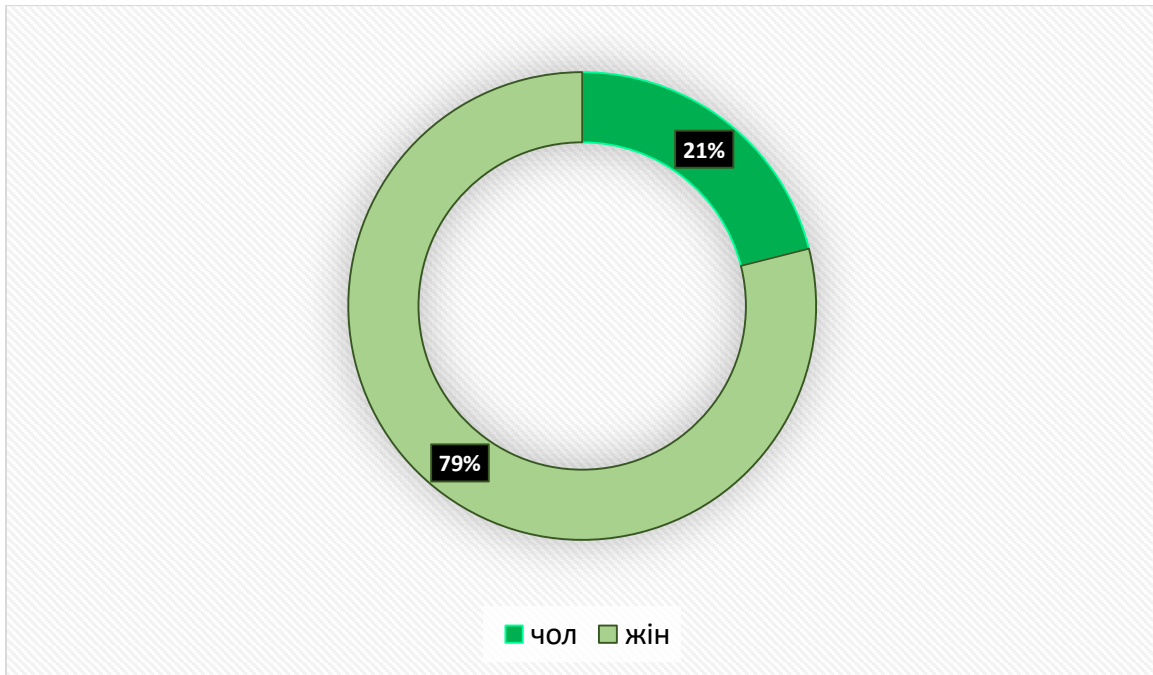


Рис. 2.1.1 Діаграма вибірки за статевим показником

1. Методика на рівень виразності та спрямованості рефлексії (М. Грант).

Дана методика призначена для оцінки рівня виразності рефлексивності суб'єкта різної спрямованості. Рефлексія визначається психології і як особливий психічний процес, як властивість особистості, і як психічний стан. Як специфічна для людини здатність, рефлексія - це принципово властива йому можливість сприйняття як зовнішнього, а й внутрішнього світу. Це - здатність до самовіддзеркалення своєї психіки, що є основою властивості і феномена свідомості. Одночасно рефлексію можна і потрібно розглядати в контексті загальної комунікації, тобто у ситуаціях, де вона забезпечує розуміння себе та іншого, формування образів свого та чужого "Я".

Опитувальник складається з двох шкал - ауторефлексії (власних рефлексій переживань, аналіз своїх внутрішніх бажань, мотивів, цілей) і соціорефлексії (усвідомлення переживань інших людей). Опитувальник складається із 20 питань. Орієнтовний час тестування 40-50 хвилин. Кожна шкала включає 10 прямих і зворотних тверджень, кожне з яких, у свою чергу, оцінюється за 6 бальною шкалою:

1 - абсолютно не згоден,

- 2 - не згоден,
- 3 - швидше не згоден,
- 4 - скоріше згоден,
- 5 - згоден,
- 6 - абсолютно згоден

При діагностиці оцінюються два показники: саморефлексія та соціорефлексія, кожен з яких може набрати від 10 до 60 балів. Важливим є співвідношення між цими двома формами рефлексії. Найбільш адаптованим вважається середній рівень саморефлексії та високий або навіть вищий за середній рівень соціорефлексії.

У відношенні відсотків показники такі:

1. 0% – 20% низький показник, від 10 – 20 балів;
2. 21% - 40% знижений показник, від 21 – 30 балів;
3. 41% – 60% середній показник, від 31 – 40 балів
4. 61% – 80% підвищений показник, від 41 – 50 балів
5. 81% – 100% високий показник, від 51 – 60 балів.

2. Тест на втому від співчуття та задоволення Б.Х. Стемм.

Даний тест виступає перевіркою втоми співчуття та задоволення для працівників, котрі стикаються з травмованими людьми у своїй професії (медичний персонал, психологи, соціальні працівники і т.д.) Допомагаючи іншим, працівники безпосередньо контактують з життям інших людей. Така взаємодія має як позитивні, так і негативні наслідки. Ця перевірка допоможе оцінити статус співчуття: наскільки ризиковано ви відчуваєте виснаження та втому від співчуття, а також ступінь задоволеності ти допомагаєш іншим. Для проходження тесту потрібно розглянути кожна з наведених нижче характеристик про себе та свою поточну ситуацію. Оцінка відбувається за допомогою вписування цифри яка відображає, як часто ви відчували ці характеристики протягом останніх 30 днів (див. табл. 2.1.1). Тест складається з 30 тверджень.

Табл. 2.1.1

1 - Ніколи	2 – Рідко	3 - Інколи	4 - Часто	5 - Дуже Часто
------------	-----------	------------	-----------	-------------------

У методиці є три шкали: професійне задоволення; вигорання; вторинний травматичний стрес.

◆ Шкала «Професійне задоволення»:

Професійне задоволення — це вид задоволення своєю роботою, своєю успішністю на цій роботі, та своєю ефективністю. Вищі бали за цією шкалою представляють більше задоволення, пов'язане з вашою здатністю бути ефективним опікуном у своїй роботі. Близько 25% людей набирають вище 57 і близько 25% людей набирають менше 43 балів. Якщо ви перебуваєте у вищому діапазоні, ймовірно, ви маєте значне задоволення від свого професійного становища. Якщо ваші бали нижче 40, ви можете або мати проблеми з роботою, або ж може бути якась інша причина — наприклад, ви можете отримувати задоволення від діяльності, відмінної від вашої роботи.

◆ Шкала «Вигорання»:

Більшість людей мають інтуїтивне уявлення про те, що таке вигорання. Вигорання пов'язано з почуттям безнадії та труднощами в роботі або з проблематикою ефективно виконувати свою роботу. Ці негативні почуття зазвичай починаються поступово. Вони можуть відображати відчуття того, що ваші зусилля не мають значення, або вони можуть бути пов'язані з дуже високим навантаженням. Більш високі показники за цією шкалою означають, що у вас високий ризик вигорання. Близько 25% людей набирають вище 57 і приблизно 25% людей мають оцінку нижче 43. Якщо ваш бал нижче 18, це, ймовірно, відображає високу ефективність у роботі. Якщо ваш бал вище 57, це може свідчити про те, що на роботі ви відчуваєте, що ви не ефективні. Ваш рахунок може відображати ваш настрій; можливо, у вас був «поганий день» або вам просто потрібна відпустка. Якщо вам здається що існують інші причини

високого балу, то варто звернути увагу на загальне задоволення роботою й на свій стан здоров'я.

◆ Шкала «Вторинний травматичний стрес»

Вторинний травматичний стрес це переживання реакції на травму, навіть якщо ви самі не зазнали травми безпосередньо, що може виникнути лише після контакту з деталями травми іншої людини. Вторинна травматизація трапляється доволі рідко, але трапляється з багатьма людьми, які піклуються про тих, хто пережив надзвичайно травматичні стресові події. Симптоми вторинної травми зазвичай включають страх, труднощі зі сном, роздратування, втрату задоволення до хобі. У психолога падає моральний дух та бажання допомагати клієнтам, зникає минуле бажання бути залученим до своєї професії. Особистісні стосунки також погіршуються, оскільки людина не може проявляти емоційну підтримку. Близько 25% людей набирають менше 43 і приблизно 25% людей набирають більше 57. Якщо ваш бал вище 57, ви можете звернути увагу на те, що саме на роботі може викликати у вас занепокоєння або тривогу, або можливо є якась інша причина підвищеного балу (особистісний стрес, погане самопочуття і т.д.). Високі бали не означають, що у вас є проблема, вони є ознакою того, що ви можете перевірити, як ви ставитися до вашої роботи та робочого середовища. Ви можете обговорити це зі своїм керівником, колегою, супервізором, особистим психологом.

Ключ до інтерпретації такий для усіх шкал: якщо сума балів 22 і менше – то це переводиться у 43 і менше балів, тобто низький рівень; якщо сума балів між 23 і 41 – то це переводиться у 50 балів, тобто середній рівень; якщо сума балів 42 і більше – то це переводиться у 57 і більше, тобто високий рівень.

3. Методика самооцінки рефлексивних умінь Л.А. Носко.

Дана методика складається з 12 тверджень, які одночасно є і шкалами рефлексивних умінь психолога. Оцінка визначається особистісним сприйняттям учасників сформованості певних рефлексивних умінь у себе. Варіативність балів від 0 до 10. Рефлексивні вміння які подані у даній методиці:

1. Уміння здійснювати «рефлексивний вихід» та зайняти рефлексивну позицію (РУ 1);
2. Уміння здобути засоби «побудови смислів» (РУ 2);
3. Уміння коригувати та стимулювати новий напрям вирішення задачі (РУ 3);
4. Уміння студента виділяти, аналізувати та співвідносити з предметною ситуацією свої власні способи дії (РУ 4);
5. Самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів та станів (РУ 5);
6. Уміння суб'єкта сприймати та оцінювати свої взаємовідносини з іншими членами групи (РУ 6);
7. Уміння рефлексувати та вербалізувати емоційні стани (РУ 7);
8. Уміння схематизувати ситуацію міжособистісної взаємодії та зображувати на схемі «табло свідомості» (РУ 8);
9. Уміння оцінювати та застосовувати власні психологічні та професійні ресурси (РУ 9);
10. Уміння здійснювати збір і фіксувати інформацію про власні якості, характеристики, цінності та настанови, професійні дії, їх ефективність, на основі застосування різноманітних методів самодіагностики (РУ 10);
11. Уміння виявляти можливі причини (зовнішні та внутрішні) особистісних та професійно-педагогічних проблем та складностей (РУ 11);
12. Уміння визначати напрями та способи професійно-особистісного самовдосконалення (РУ 12).

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

1. Аналіз результатів за методикою на рівень виразності та спрямованості рефлексії М. Гранта.

Отримані результати за методикою на рівень виразності та спрямованості рефлексії (М. Грант), зображені на відсотковій діаграмі для кращого

сприйняття(див. рис. 2.2.1). Аналізуючи отримані відсоткові значення ми бачимо такі результати по шкалі саморефлексії: низький показник 3%; знижений показник 8%; середній показник 41%; підвищений показник 43%; високий показник 5%. По шкалі соціорефлексія результати наступні: низький показник 3%; знижений показник 3%; середній показник 40%; підвищений показник 46%; високий показник 8%. Отже, проаналізувавши, можна зробити висновок, що найбільше відсоткове значення по обом шкалам вийшло «підвищений показник» (43% та 46%). Ці результати дають нам зрозуміти, що більшість учасників дослідження мають вище середнього рівень рефлексії за методикою рівня виразності та спрямованості рефлексії М. Гранта.

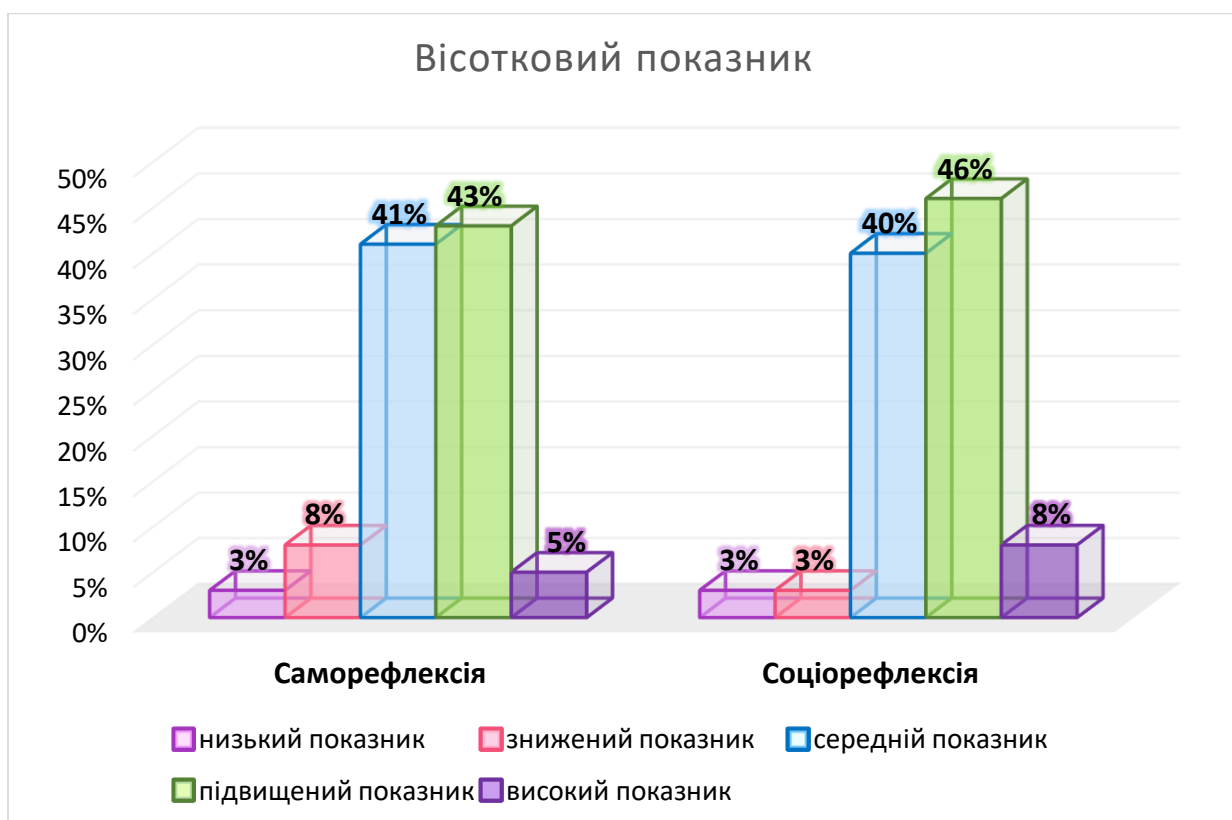


Рис. 2.2.1 Діаграма відсоткових показників за шкалами методики М. Гранта.

Далі проаналізуємо та зведемо показники до середнього значення кожної з шкал(див. табл. 2.2.1). Також для кращого розуміння представлена діаграма середніх значень за шкалою саморефлексії та соціорефлексії (див. рис. 2.2.2).

Таблиця 2.2.1

Результати середнього значення за методикою М. Гранта.

Шкали	Мінімум	Максимум	М	S.D
Саморефлексія	27,00	51,00	39,71	6,69
Соціорефлексія	29,00	52,00	41,07	5,86

За результатами у досліджуваних середнє значення шкали саморефлексії було проявлено вище середнього показник ($M = 39,71$; $S.D = 6,69$). Також за шкалою соціорефлексії проявлено вище середнього показник ($M = 41,07$; $S.D = 5,86$).

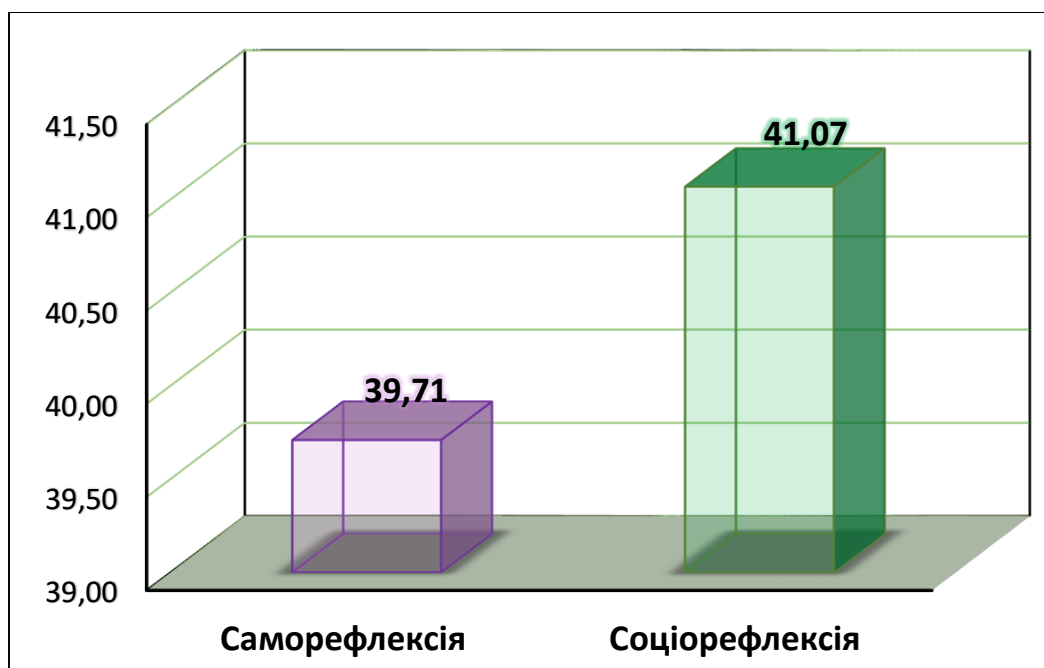


Рис.2.2.2 Діаграма середніх показників саморефлексії та соціорефлексії за методикою М. Гранта.

Загалом, за отриманими результатами у досліджуваних виявлено вище середнього показники по шкалі саморефлексії та соціорефлексії, показники соціорефлексії дещо вищі за показники саморефлексії у відсотковому відношенні 51% до 49%, що вважається нормою для даної методики (див. рис. 2.2.3). Отже, проаналізувавши отримані показники можна зробити висновок, що

у досліджуваних виявлено підвищений рівень схильності до самоаналізу та функцій власної свідомості, та аналізу поведінки соціуму.



Рис. 2.2.3 Діаграма відсоткового співвідношення двох шкал саморефлексії та соціорефлексії.

Також було проведено порівняльний аналіз за курсом на котрому навчаються учасники дослідження, значення шкал саморефлексії та соціорефлексії були представлені у середньому значенні. Результати представлені у табл. 2.2.3

Таблиця 2.2.3

Результати відмінності між курсами (3-4 курси та 5-6 курси) за Т-критерієм Стьюдента методики М. Гранта.

Шкали	Курс	Кількість	M	S.D	t	p
Саморефлексія	3-4курси	21	37,83	7,11	1,59	0,12
	5-6курси	17	41,24	6,09		
Соціорефлексія	3-4курси	21	40,59	6,05	0,46	0,65
	5-6курси	17	41,48	5,85		

За результатами проведення Т-критерія Стьюдента було отримано такі данні: встановлено, що відсутнє виявлення статистично значимих відмінностей між 3-4 курсами та 5-6 курсами за такими шкалами: саморефлексія ($T = 1,59$; $p = 0,12$); та соціорефлексія ($T = 0,46$; $p = 0,65$). А також було виявлено, що був вищий рівень у 5-6 курсах за обома шкалами: саморефлексія ($M = 41,24$; $S.D = 6,09$) та соціорефлексія ($M = 41,48$; $S.D = 5,58$). Детальніше у рис. 2.2.4.

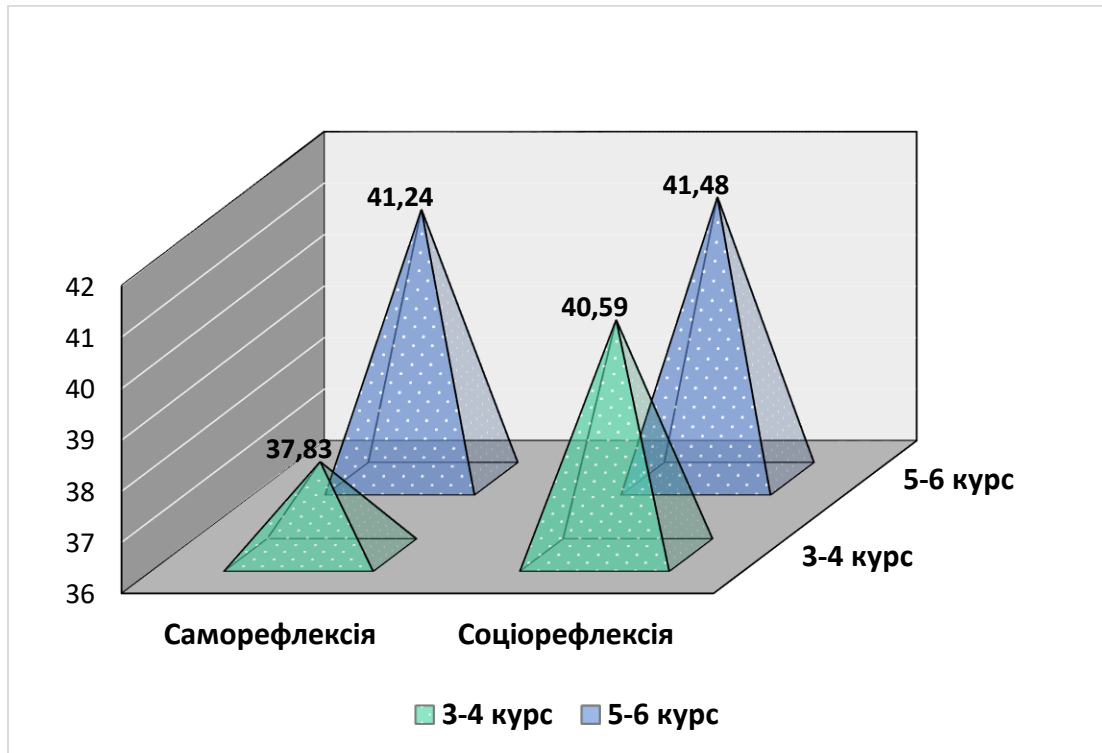


Рис.2.2.4 Діаграма відмінностей між 3-4 курсами та 5-6 курсами за шкалами саморефлексія та соціорефлексія.

2. Аналіз результатів за методикою на самооцінку рефлексивних умінь Л. А. Носко.

Результати наступної методики на самооцінку рефлексивних умінь Л. А. Носко зазначені у табл. 2.2.4. Дані результати зведені до середнього значення по шкалам методики: (РУ 1); (РУ 2); (РУ 3); (РУ 4); (РУ 5); (РУ 6 (РУ 7); (РУ 8); (РУ 9); (РУ 10); (РУ 11); (РУ 12). Детальніше на рис. 2.2.5.

Таблиця 2.2.4

Результати середнього значення за методикою на самооцінку рефлексивних умінь Л. А. Носко.

Шкали	Мінімум	Максимум	М	S.D
РУ1	3,00	10,00	7,32	1,88
РУ2	3,00	10,00	7,48	1,89
РУ3	3,00	10,00	7,08	2,08
РУ4	3,00	10,00	8,08	1,69
РУ5	4,00	10,00	7,45	1,85
РУ6	3,00	10,00	7,32	1,87
РУ7	5,00	10,00	8,01	1,56
РУ8	2,00	10,00	6,89	2,08
РУ9	3,00	10,00	7,35	1,87
РУ10	5,00	10,00	7,51	1,47
РУ11	3,00	9,00	6,98	1,56
РУ12	4,00	10,00	7,16	1,92

Отже, проаналізувавши таблицю з середніми значеннями можна зазначити, що найбільша кількість балів у шкалі РУ4 (М = 8,08; S.D = 1,69) та РУ7 (М = 8,01; S.D = 1,56). Найменші бали були отримані за шкалою РУ8 - уміння схематизувати ситуацію міжособистісної взаємодії та зображувати на схемі «табло свідомості» (М = 6,89; S.D = 2,08) та РУ11 - уміння виявляти можливі причини (зовнішні та внутрішні) особистісних та професійно-педагогічних проблем та складностей (М = 6,98; S.D = 1,56). Детальніше з середніми значеннями за усіма шкалам можна ознайомитися на рис. 2.2.5.

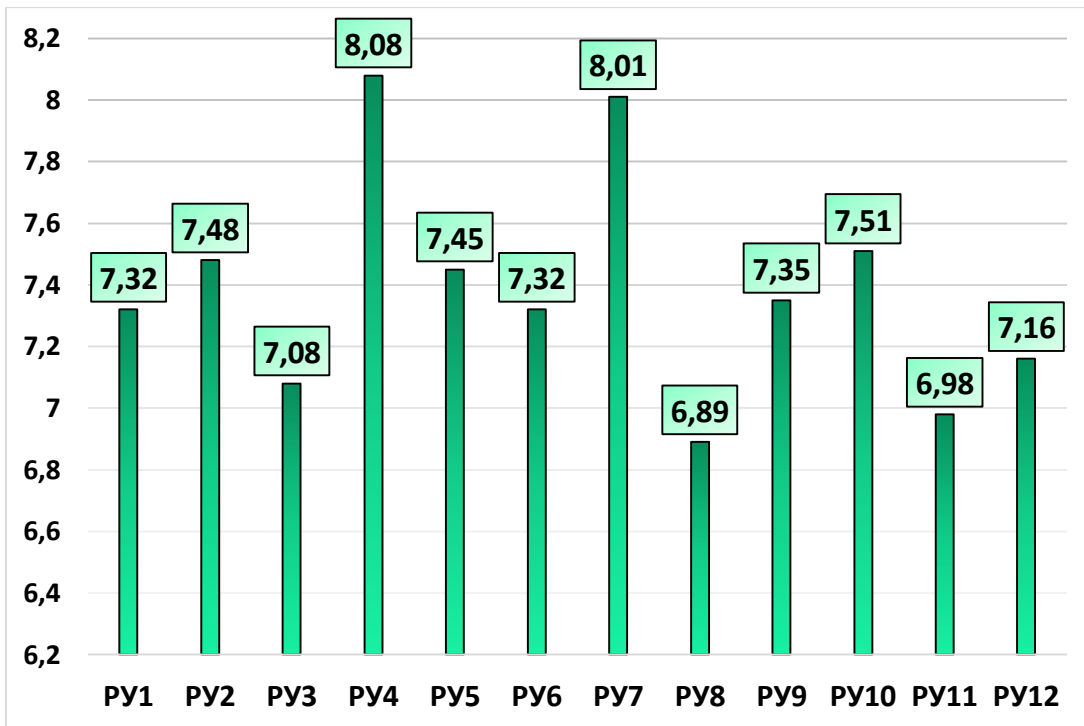


Рис. 2.2.5 Діаграма середніх значень по шкалам за методикою на самооцінку рефлексивних умінь Л.А. Носко.

На таблиці 2.2.5 показані результати відмінності між курсами 3-4 та 5-6 за Т-критерієм Стьюдента за усіма шкалами. Проаналізувавши результати, можемо зробити висновок, що середні значення шкали для студентів 5-6 курсів вищі, ніж для студентів 3-4 курсів у всіх шкал. Також можна зробити висновок, що студенти на 5-6 курсі більш впевнені у своїх знаннях та навичках в порівнянні зі студентами на 3-4 курсі. А також можна помітити, що значення t значення вказують на те, що різниця між групами статистично значуща, оскільки значення p рівня значущості є менше за зазначений поріг 0,05 у всіх шкалах. За шкалами PY1($T = -5,49$; $p = 0$); PY8($T = -5,75$; $p = 0$); PY9($T = -6,88$; $p = 0$); PY12 ($T = -5,19$; $p = 0$) спостерігається найбільша статично значуща різниця. Найменша статично значуща різниця між курсами спостерігається у шкалах PY2($T = -3,53$; $p = 0,01$); PY3($T = -2,09$; $p = 0,045$); PY7($T = -3,29$; $p = 0,02$).

Таблиця 2.2.5

Результати відмінності між курсами (3-4 курси та 5-6 курси) за Т-критерієм Стьюдента на методиці самооцінки рефлексивних умінь Л.А. Носко.

Шкали	Курс	M	S.D	t	p
РУ1	3-4курси	6,19	1,57	-5,49	0
	5-6курси	8,71	1,17		
РУ2	3-4курси	6,62	1,49	-3,53	0,01
	5-6курси	8,53	1,85		
РУ3	3-4курси	6,48	1,84	-2,09	0,045
	5-6курси	7,83	2,16		
РУ4	3-4курси	7,15	1,69	-4,83	0
	5-6курси	9,24	0,67		
РУ5	3-4курси	6,43	1,72	-4,79	0
	5-6курси	8,71	1,05		
РУ6	3-4курси	6,43	1,89	-3,82	0,01
	5-6курси	8,42	1,13		
РУ7	3-4курси	7,34	1,49	-3,29	0,02
	5-6курси	8,83	1,24		
РУ8	3-4курси	5,61	1,63	-5,75	0
	5-6курси	8,48	1,38		
РУ9	3-4курси	6,09	1,49	-6,88	0
	5-6курси	8,89	0,86		
РУ10	3-4курси	6,77	1,27	-4,14	0
	5-6курси	8,42	1,18		
РУ11	3-4курси	6,09	1,42	-4,98	0
	5-6курси	8,06	0,89		
РУ12	3-4курси	6,05	1,66	-5,19	0
	5-6курси	8,53	1,18		

Отже, проаналізувавши результати можна зробити висновок, що 5-6 курси у порівнянні з 3-4 курсами краще володіють рефлексивними вміннями за методикою Л. А. Носко. Тобто це означає, що студенти 5-6 курсів набагато краще за 3-4 курси проявляють вміння бути самокритичним і здатним оцінювати свої власні думки, переконання та дії, а також вміння підходити до себе з рефлексивною позицією, щоб зрозуміти свої мотивації та поведінку; вміння графічно зобразити взаємодію між людьми та створити "табло свідомості"; вміння оцінювати та використовувати свої психологічні та професійні ресурси; вміння визначати шляхи та методи професійного й особистісного зростання. Для кращого розуміння відмінностей між курсами зображено у діаграмі на рис. 2.2.6.

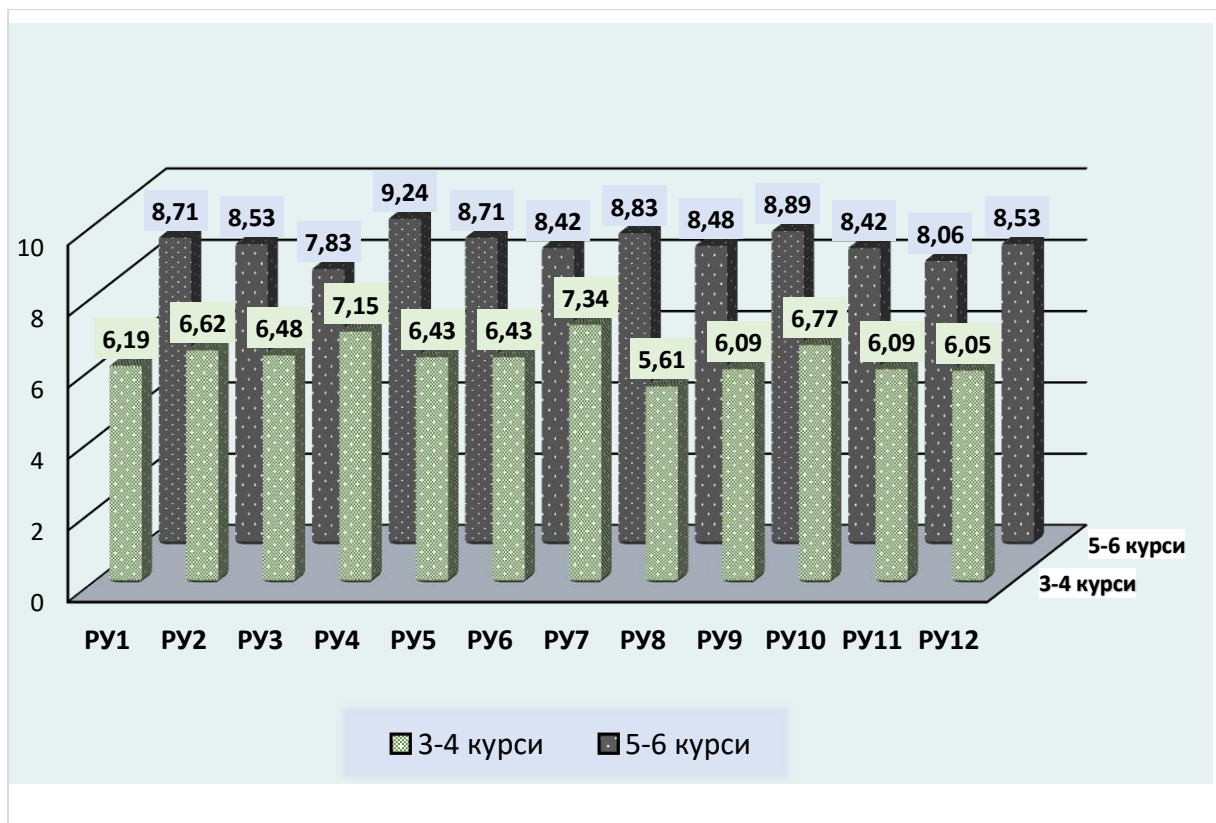


Рис. 2.2.6 Діаграма порівняння шкал за середнім показником у двох груп 3-4 курс та 5-6 курс.

3. Аналіз результатів за методикою на втому від співчуття та задоволення Б. Х. Стемма.

Наступна методика на втому від співчуття та задоволення Б. Х. Стемм, результати котрої представлені у рис. 2.2.7. Результати були зведені та

пораховані до трьох показників: високе значення, середня значення та низьке значення. Підраховані за кількістю учасників, котрі набрали найбільше балів по одному із показників.

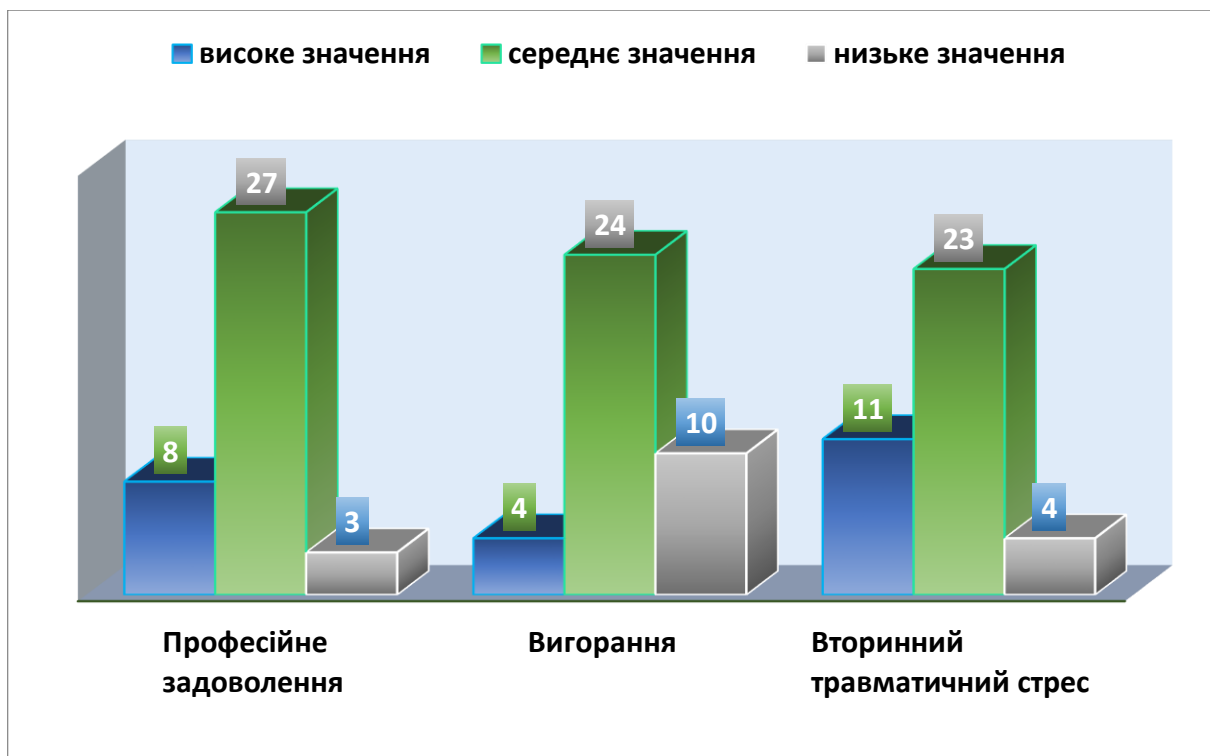


Рис. 2.2.7 Діаграма результатів методики втому від співчуття та задоволення Б. Х. Стемма.

Отримані результати можна інтерпретувати так: за шкалою професійне задоволення найбільша кількість учасників - 27, отримали середнє значення, високе значення отримало 8 респондентів, а низьке значення лише 3 учасників. За шкалою вигорання також найбільша кількість студентів отримали середнім значення – 24 осіб, низьке значення – 10 осіб, й високе значення у 4 учасників. За шкалою вторинний травматичний стрес середнє значення отримала найбільша кількість учасників – 23, високі показники спостерігалися у 11 осіб, а низькі отримали 4 досліджуваних. Отже, проаналізувавши результати, ми визначили, що більшість учасників отримала середнє значення за шкалою професійного задоволення; шкалою вигорання та шкалою вторинного травматичного стресу. Це може свідчити про те, що досліджувані не зовсім задоволені своєю професією, але й не мають високого рівня вигорання або вторинного

травматичного стресу. Далі ми зведемо усі результати з трьох шкал у середнє значення, детальніше на табл. 2.2.6.

Таблиця 2.2.6

Результати середнього значення за шкалами методики на втому від співчуття та задоволення Б. Х. Стемма.

Шкали	Мінімум	Максимум	М	S.D
Вигорання	20,00	46,00	29,22	7,77
Вторинний травматичний стрес	20,00	54,00	34,11	9,28
Професійне задоволення	20,00	47,00	31,14	7,32

Інтерпретація методики за таким ключем: якщо сума балів 22 і менше – то це переводиться у 43 і менше балів, тобто низький рівень; якщо сума балів між 23 і 41 – то це переводиться у 50 балів, тобто середній рівень; якщо сума балів 42 і більше – то це переводиться у 57 і більше, тобто високий рівень. Отже, проаналізувавши результати за середнім значенням можна помітити, що за шкалою вигорання показники ($M = 29,22$; $S.D = 7,77$), котрі перероблюються у 50, тобто середній рівень, що може свідчити про помірний рівень вигорання серед учасників. За шкалою вторинного травматичного стресу за середнім значенням показники ($M = 34,11$; $S.D = 9,28$), котрі переходять у 50 балів, тобто середній рівень, що може свідчити про те, що учасники дослідження в цілому мають помірний рівень вторинного травматичного стресу, й можуть відчувати певні прояви вторинного травматичного стресу. За шкалою професійного задоволення показники ($M = 31,14$; $S.D = 7,32$), які переходять у 50 балів, що означає середній рівень професійного задоволення, тобто в учасників є фактори, котрі заважають повністю отримувати професійне задоволення. Детальніше про середні значення за методикою Б. Х. Стемма можна ознайомитися у рис. 2.2.8.

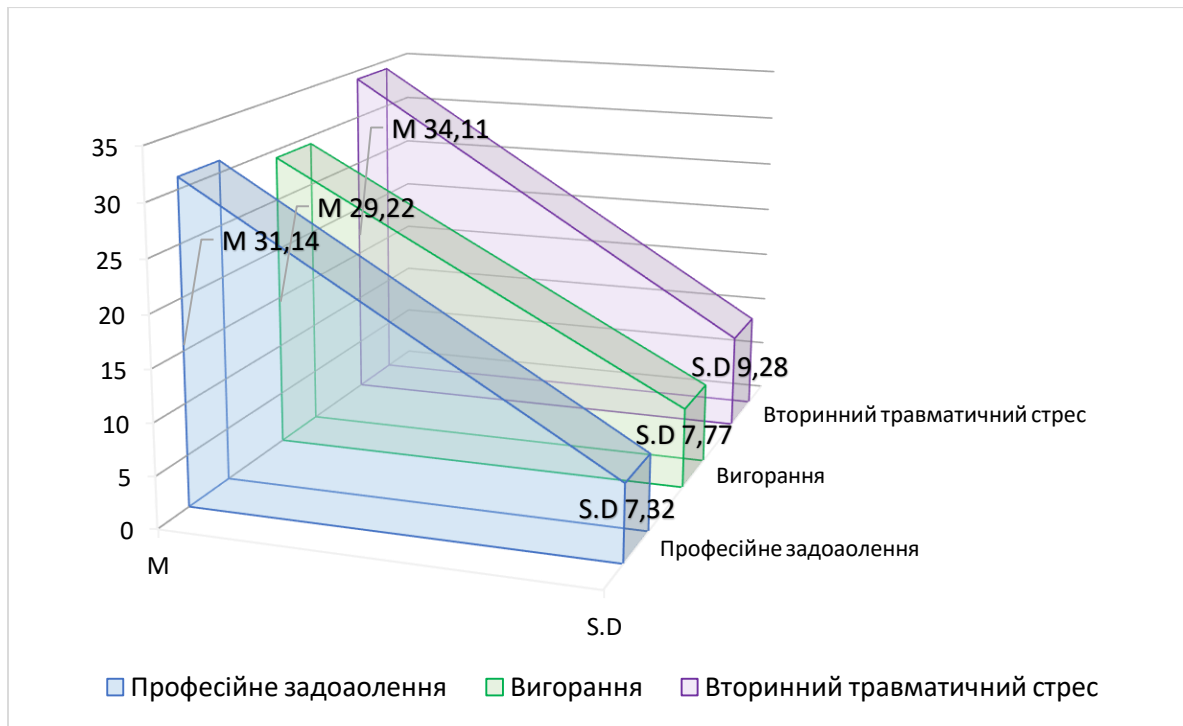


Рис. 2.2.8. Діаграма середніх значень по шкалам за методикою Б. Х. Стемма.

Далі ми розглянемо відмінності між курсами (3-4; 5-6 курси) за Т-критерієм Стьюдента за методикою Б. Х. Стемма на втому від співчуття та задоволення у таблиці 2.2.7.

Таблиця 2.2.7

Результати відмінності між курсами за методикою Б. Х. Стемма.

Шкали	Курс	М	S.D	T	p
Вигорання	3-4курси	28,67	8,73	-0,48	0,64
	5-6курси	29,89	6,58		
Професійне задоволення	3-4курси	34,62	8,25	0,19	0,85
	5-6курси	34,18	10,64		
Вторинний травматичний стрес	3-4курси	34,67	8,24217	0,42	0,69
	5-6курси	33,42	10,63637		

Проаналізувавши отримані результати за т-критерієм Стьюдента, можна зробити висновок, що за шкалою вигорання середні значення на 3-4 курсах

становить 28,67 зі стандартним відхиленням 8,73, а на 5-6 курсах - 29,89 зі стандартним відхиленням 6,58. Рівень статистичної значущості різниці між цими групами не досягнутий ($t = -0,48$; $p = 0,64$). Це означає, що немає достовірних доказів, що курс навчання впливає на рівень вигорання. За шкалою професійного задоволення середнє значення на 3-4 курсах становить 34,62 зі стандартним відхиленням 8,25, а на 5-6 курсах - 34,18 зі стандартним відхиленням 10,64. Рівень статистичної значущості різниці між групами також не досягнутий ($t = 0,19$; $p = 0,85$), що свідчить про відсутність статистично значущих різниць у рівні професійного задоволення між студентами на різних курсах. За шкалою вторинного травматичного стресу середнє значення на 3-4 курсах становить 34,67 зі стандартним відхиленням 8,24, а на 5-6 курсах - 33,42 зі стандартним відхиленням 10,64. Рівень статистичної значущості різниці між цими групами також не досягнутий ($t = 0,42$; $p = 0,69$). Це означає, що курс навчання не впливає на рівень вторинного травматичного стресу. Отже, за результатами дослідження не було виявлено статистично значущих різниць у рівні вигорання, професійного задоволення та вторинного травматичного стресу між студентами на різних курсах навчання. Детальніше можна ознайомитися з результатами на рис. 2.2.9.

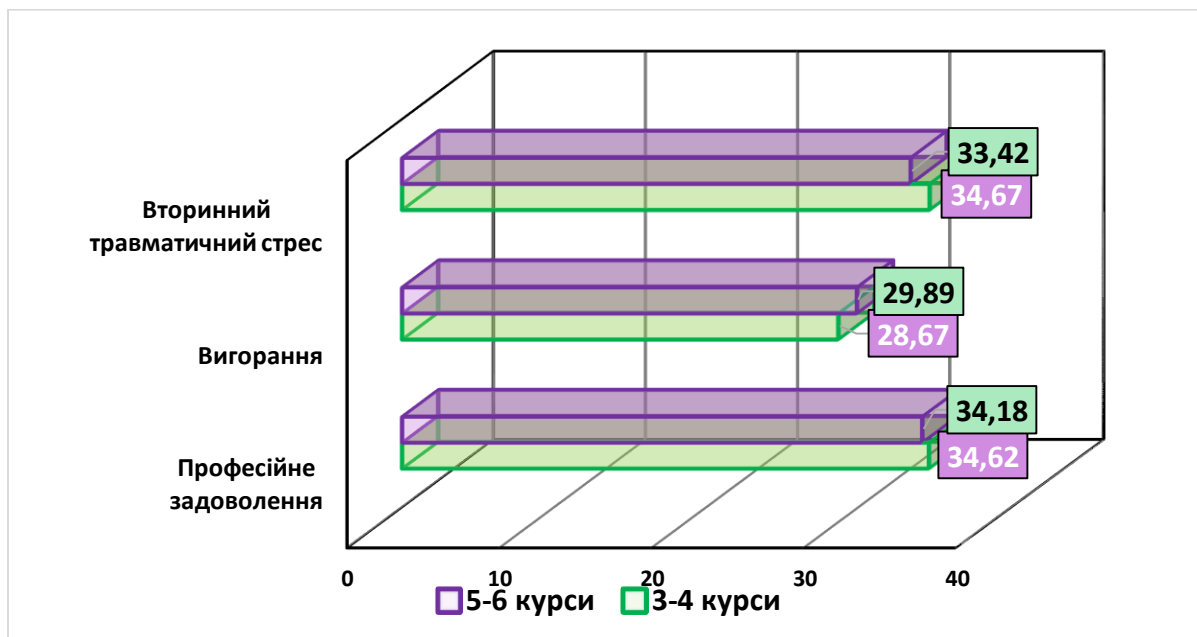


Рис. 2.2.9 Діаграма порівняння шкал у різних курсів за Т-критерієм Стьюдента.

4. Аналіз та результати кореляційного зв'язку за коефіцієнтом Пірсона.

Для дослідження кореляційних зв'язків між наявністю вторинної травми та рівнем рефлексивних умінь було використано метод математичних обробок даних за встановленням кореляційних зв'язків за коефіцієнтом Пірсона.

Було виявлено наступні кореляційні зв'язки:

Виявлено обернений кореляційний зв'язок з вторинним травматичним стресом та саморефлексією ($r = -0,365$ $p = 0,04$). При високих показниках вторинного травматичного стресу показники саморефлексії були низькими.

Виявлено обернений кореляційний зв'язок з вторинним травматичним стресом та соціорефлексією ($r = -0,356$ $p = 0,01$). При високих показниках вторинного травматичного стресу показники соціорефлексії були низькими. Детально на рис. 2.2.10.

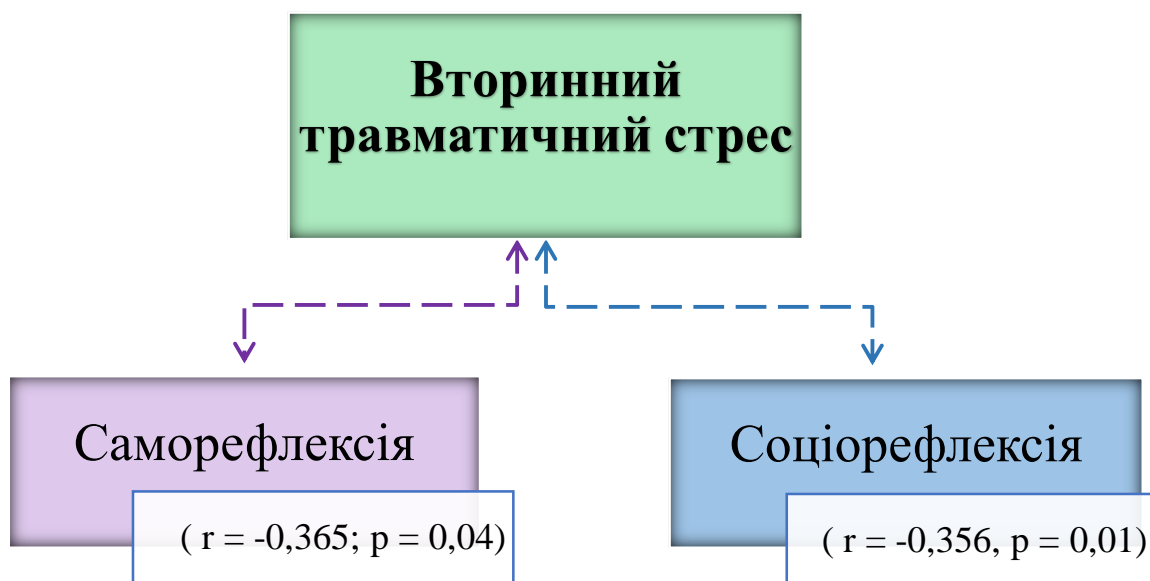


Рис. 2.2.10. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між вторинним травматичним стресом та саморефлексією й соціорефлексією.

Також було виявлено позитивний кореляційний зв'язок між професійним задоволенням та саморефлексією ($r = 0,325$, $p = 0,03$). При високих показниках професійного задоволення показники саморефлексії були високими.

Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між професійним задоволенням та соціорефлексією ($r = 0,343$, $p = 0,02$). При високих показниках професійного задоволення показники соціорефлексії були високими. Детально на рис. 2.2.11.

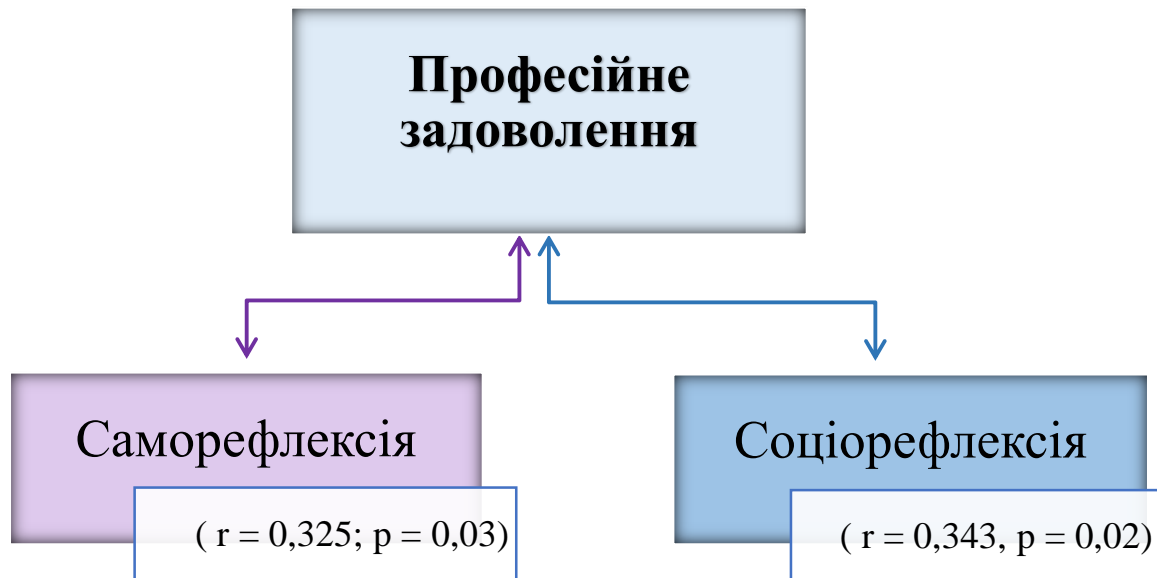


Рис. 2.2.11. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між професійним задоволенням та саморефлексією й соціорефлексією.

Наступні кореляційні зв'язки, котрі були виявлені:

Виявлено негативний кореляційний зв'язок між вигоранням та саморефлексією ($r = -0,361$ $p = 0,04$). При високих показниках вигорання показники саморефлексії були низькими.

Виявлено негативний кореляційний зв'язок між вигоранням та соціорефлексією ($r = -0,389$ $p = 0,016$). При високих показниках вигорання показники соціорефлексії були низькими. Детально на рис. 2.2.12.

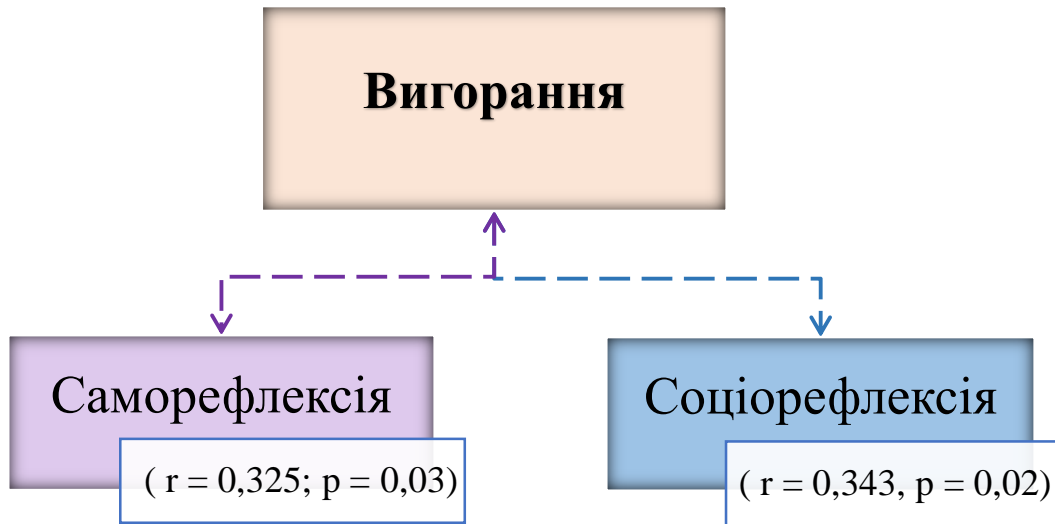


Рис. 2.2.12. Кореляційна плеяда взаємозв'язків між вигоранням та саморефлексією й соціорефлексією.

Отже, було виявлено наступні кореляційні зв'язки: негативний кореляційний зв'язок між вторинним травматичним стресом та саморефлексією й соціорефлексією; також негативний кореляційний зв'язок між вигоранням та саморефлексією й соціорефлексією; а також позитивний кореляційний зв'язок між професійним задоволенням та саморефлексією й соціорефлексією.

2.3. Профілактика та рекомендації щодо уникнення втоми від співчуття

Для уникнення появи втоми від співчуття перша за все потрібно розуміти що це таке та які можуть бути причини виникнення. Тобто психоедукація, котра і буде відігравати роль профілактики у цьому випадку. Отже, психоедукація - це процес навчання людей психологічним знанням і навичкам, необхідним для розуміння і управління своїми емоціями, поведінкою та мисленням. Загалом психоедукація може бути спрямована на вирішення різноманітних проблем, таких як стрес, тривожність, депресія, втома від співчуття, а також може допомогти у розвитку навичок соціальної взаємодії, збільшення самосвідомості та підвищення рівня самооцінки. Психоедукація як засіб профілактики вікарної травми виступає як те, що дозволить людям бути здатними попередити

виникнення вторинної травми, уникнути небезпечних ситуацій, вчасно розпізнавати ознаки та вчиняти відповідні дії. Вона також може допомогти людям зрозуміти, як ефективно впоратися з втомою від співчуття та зменшити її наслідки. Отже, психоедукація є важливою складовою профілактики вікарної травми та допомагає зменшити її поширеність та наслідки.

Наступний засіб для профілактики та уникнення втоми від співчуття це рефлексія й рефлексивні навички загалом. Уже багато досліджень підтверджують ефективність рефлексії, як засобу уникнення втоми від співчуття. Психолог, котрий користується рефлексивними навичками краще може розуміти, що саме викликає найбільший стрес, втому та навантаження особисто для нього. А також може передбачити, коли потрібно вчасно робити відпочинок. Рефлексивні навички допомагають психологам бути свідомими щодо своїх власних переживань та досліджувати свої власні думки та емоції, що виникають у контакті з клієнтом. Ці навички дають можливість психологам краще зрозуміти свої реакції та знаходити більш ефективні способи роботи з клієнтами. Рефлексивні уміння допомагають психологам бути більш уважними до своїх внутрішніх процесів та реакцій, що сприяє зниженню ризику перенесення своїх особистих проблем на роботу з клієнтами. Крім того, використання рефлексивних навичок дозволяє психологам більш ефективно працювати зі складними емоційними ситуаціями та конфліктними ситуаціями.

Резильєнтність часто описують як механізм захисту, який допомагає людям долати труднощі. Резильєнтність до постраждалих — це досить нова концепція, заснована на дослідженнях психотерапевтів, які лікували жертв політичного насильства (розроблено Hernandez, Gengsei & Engstrom, 2007). Згідно з цією концепцією, терапевти котрі пережили досвід роботи з травмованими людьми, можуть краще у подальшому стикатися з такими клієнтами, адже виробляється стійкість до подібного досвіду. Резильєнтність допомагає психологам підтримувати своє власне психічне здоров'я і благополуччя, а також є важливою якістю для успішної роботи з клієнтами. Психологи, які є резильєнтними, можуть краще розуміти і співчувати своїм

клієнтам, які переживають стресові ситуації та життєві труднощі. Резильєнтність допомагає психологам зберігати позитивний настрій та віру в успіх в роботі з клієнтами [29; 30].

Методи релаксації також один із засобів, котрий може допомогти уникнути появи втоми від співчуття. Дихальні техніки, як одні із представників релаксованих методик, допомагають зберегти свою емоційну стійкість. Загалом дихальні техніки є важливим інструментом для психологічної підтримки та зниження стресу в роботі з клієнтами, а також дихальні техніки можуть допомогти подолати емоційне перевантаження та втому.

Варто зазначити, що одним із ефективних засобів для профілактики та уникнення втоми від співчуття може бути самоспівчуття. Оскільки психологічна робота може бути важкою та напруженою навик самоспівчуття може допомогти психологу зберегти енергію та запобігти емоційному вигоранню. А також самоспівчуття допоможе психологам зменшити стрес, покращити самопочуття та підвищити продуктивність, оскільки людина, яка має самоспівчуття, не витрачає свою енергію на самокритику та непотрібні емоційні реакції.

Профілактика та уникнення втоми від співчуття також може відбуватися за допомогою сторонньої допомоги. Такої як: супервізія, особиста психологічна підтримка, близьке оточення. Найефективнішим з цих засобів виступає супервізія, оскільки психолог може звернутися до свого супервізора для підтримки та допомоги в розвитку стратегій профілактики вторинної травматизації. Важливо забезпечити, щоб супервізія була регулярною й професійною. Супервізія надає психологу можливість відчувати підтримку та знайти рішення для певних складних ситуацій з клієнтами. Вона також може забезпечити психологічну безпеку для психолога в разі, якщо він ділиться важкими чи травматичними досвідом.

Висновки до другого розділу. Для проведення емпіричного дослідження було використано наступні методики: методика на рівень виразності та

спрямованості рефлексії М. Гранта; методика на самооцінку рефлексивних умінь Л.А. Носко; методика на втому від співчуття та задоволення Б. Х. Стемма.

Відповідно до методики на визначення рівня виразності та спрямованості рефлексії М. Грантом, було встановлено, що, у досліджуваних наявний підвищений рівень схильності до саморефлексії та соціорефлексії, а також самоаналізу та функцій власної свідомості, й аналізу поведінки соціуму. Аналізуючи результати різниці між двома групами, 3-4 курс та 5-6 курс, було встановлено, що рівень виразності саморефлексії та соціорефлексії був дещо вищий у 5-6 курсів.

Відповідно до методики на самооцінку рефлексивних умінь Л. А. Носко, було з'ясовано, що у респондентів наявні середні та вище середнього показники рефлексивних умінь. Також проаналізувавши середні значення шкал у студентів 5-6 курсів вищі показники, ніж у студентів 3-4 курсів у всіх шкал. Отже, студенти на 5-6 курсі більш впевнені у своїх знаннях та навичках в порівнянні зі студентами на 3-4 курсі.

Відповідно до методики на втому від співчуття та задоволення Б. Х. Стемма, було виявлено, що в досліджуваних переважає середній рівень вираженості вигорання, вторинного травматичного стресу та професійного задоволення. У порівнянні між курсами, було зроблено аналіз, котрий показує, що студенти 3-4 курсів більш схильні до виникнення вторинного травматичного стресу, а от студенти 5-6 курсів більш схильні до вигорання.

На основі отриманих результатів здійснено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона, котрий показав, що існує статистично значущий зв'язок між такими шкалами: саморефлексія, соціорефлексія, вторинний травматичний стрес, вигорання, професійне задоволення. Отже, виходячи з отриманих результатів, було встановлено, що рівень саморефлексії й соціорефлексії пов'язаний з наявністю вигорання, вторинного травматичного стресу і професійного задоволення. Чим вищий рівень, тим менша наявність вигорання та вторинного травматичного стресу, й більша наявність професійного задоволення.

ВИСНОВКИ

У даній кваліфікаційній роботі здійснено дослідження рефлексії як способу подолання втоми від співчуття. В результаті аналізу кваліфікаційної роботи можна зробити наступні висновки.

Розглянувши та проаналізувавши поняття втоми від співчуття та поняття рефлексії, можна дійти висновку, що втома від співчуття негативно впливає на психіку, емоційне та фізичне благополуччя психологів, що може призвести до підвищеного ризику помилок у роботі з клієнтами, зниження продуктивності та збільшення захворюваності серед консультантів. Для психологів рефлексія може бути ефективним способом подолання втоми від співчуття, профілактикою та уникнення набуття вторинної травматизації, оскільки за допомогою рефлексії можна спостерігати, редагувати та аналізувати власні емоції і почуття; фіксувати які теми та історії при роботі з клієнтами викликають максимально негативні переживання; відшукати стратегії, котрі будуть допомогти їм підтримувати своє психічне здоров'я; допомогти психологу відновити власну емоційну рівновагу та в подальшому уникати факторів сильного стресу. Недостатній самозахист та відсутність ефективних стратегій саморегуляції можуть призводити до перенавантаження та погіршення психічного благополуччя психологів.

На основі отриманих результатів проведеного дослідження, було встановлено, що рівень саморефлексії й соціорефлексії пов'язаний з наявністю вигорання, вторинного травматичного стресу і професійного задоволення. Таким чином, чим вищий рівень рефлексії, тим менша наявність вигорання та вторинного травматичного стресу й більша наявність професійного задоволення. Проаналізувавши ці результати, можна зробити висновок, що рефлексія здатна допомогти не лише уникнути, а й легше перенести та подолати втому від співчуття. Завдяки розвинутій рефлексії психологи краще розуміють свої емоції, почуття, реакції та дії; можуть проаналізувати помилки допущені у роботі з клієнтами; краще відновлюватися та підтримувати свою емоційну стійкість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Балашов Е. М. Психологічні особливості рефлексії в навчальній діяльності студентів. *Актуальні проблеми психології : Зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. XIV: Методологія і теорія психології. Вип. 1. Київ; Ніжин : Вид-во «ПП Лисенко М. М.», 2018. С. 26–44.
2. Безкоровайна У. Ю., Поцюрко Н. Т., Куксенко І. В., Аналіз фахових компетентностей сестри/брата медичних в період пандемії Covid-19. *Пріоритетні напрями досліджень в науковій та освітній діяльності : проблеми та перспективи : Збірник тез доповідей II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*. м. Рівне, 12-13 жовтня 2022 р. ред. кол.: Р. О. Сабадишин. Рівне: КЗВО «Рівненська медична академія» 2022 р. С. 72-76.
3. Бех І. Рефлексія у духовному «Я» особистості. *Рідна школа*. 2011 р. № 8 / 9. С. 9–14.
4. Бондар Л. В., Ісхакова Н. Г., Рефлексія як основний компонент навчальної діяльності студентів. *Вісник Національного авіаційного університету. Психологія. Науковий журнал*. К. : НАУ. 2015.
5. Борисенко Є. О. Рефлексія як засіб об'єктивного опанування дійсності. *Грані*. 2009. № 2 (64). С. 33–37.
6. Вознесенська О. Л. Профілактика емоційного вигорання фахівців, що працюють з травмами війни. *Робота з травмами війни. Український досвід : матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Київ, 28–31 березня 2018 р.) за наук. ред. Л. А. Найдьонової, В. В. Савінова. К. : Золоті ворота, 2018. С. 26-32.
7. Гарець Н. О. Самоспівчуття та самооцінка: проблема співвідношення. December 17. 2021. Sydney, Australia |Collection of scientific papers «SCIENTIA».

8. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства від знущань у сім'ї до політичного терору; переклад з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів: Видавництво Старого Лева, 2022. 424 с.
9. Збродько Т. І. Психотерапія в умовах війни: Етичні аспекти. *Збірник тез всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму* (м. Київ, 30 червня 2022 року). С. 167 - 170.
10. Зімовін О. І. Рефлексія та креативність як чинники саморозвитку особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 32. С. 138–153.
11. Іващенко, А. І. (2020). Професійна рефлексія як механізм саморозвитку майбутніх психологів. С. 25.
12. Копієвська О. Р. Рефлексія як метод наукового осмислення культурних трансформацій. *Культура народів Причорномор'я : науковий журнал*. Сімферополь: ТНУ ім. В. І. Вернадського, 2013. № 262, жовтень. С. 148–152.
13. Левкін А., Левкіна Р., Ряснянська А. Рефлексія як основа професійних умінь студентів. *Новий Колегіум*. 2021. № 3. С. 38–43. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NovKol_2021_3_8.
14. Оверчук В. А., Лапшова Н. С. Проблема втоми від співчуття у професійній діяльності психологів. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності матеріали I Міжнародної науково-практичної 53 конференції*, 18-19 листопада 2022.
15. Остапенко І. В. Соціально-психологічні особливості формування рефлексивної компетентності топ-менеджерів : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи». Київ, 2014 р. 223 с.
16. Павелків Р. В. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. *Вісник післядипломної освіти : зб. наук. праць*. Вип. 8 (37), С. 84–98. 2019.

17. Пеньковська Н. Рефлексія як об'єкт психологічного аналізу. *Психологія і суспільство*. 2000. С. 66 – 73.
18. Подкоритова, Л. О. (2017). Визначення видів рефлексії у наукових джерелах. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, С. 37.
19. Abendrothand M., Flannery J. Predicting the risk of compassion fatigue: A study of hospice nurses. *Journal of Hospice and Palliative Nursing*, 2006, 8(6), 346–356.
20. Adams K. B., Boscarino J. A., Figley C. R. Compassion fatigue and psychological distress among social workers: A validation study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 2006, 76(1), 103-108.
21. Adams, S. A., & Riggs, S. A. (2008). An exploratory study of vicarious trauma among therapist trainees. *Training and Education in Professional Psychology*, 2(1), 26.
22. Bandura A. Toward a Psychology of Human Agency: Pathways and Reflections. *Perspectives on Psychological Science*. March 2018. 13(2):130-136.
23. Berzoff J., Kita E. Compassion Fatigue and Counter transference: Two Different Concepts. *Clinical Social Work*. 2010. 341–349.
24. Iqbal A. The ethical considerations of counselling psychologists working with trauma: Is there a risk of vicarious traumatisation? *Counselling Psychology Review*, 2015. 30(1), P. 44–51.
25. Kabunga A., Adina J., Disiye M. Compassion Fatigue among Counsellors: Burden of Caring. LAB Lambert, *Academic publishers*. 2014. PP. 34–35.
26. Kinzie J. D., & Boehnlein J. K. Psychotherapy of the victims of massive violence: countertransference and ethical issues. *American Journal of Psychotherapy*, 1993. 47(1), P. 90–102.

27. Kizilhan JI, Neumann J. The Significance of Justice in the Psychotherapeutic Treatment of Traumatized People After War and Crises. *Front Psychiatry*. 2020 Jun 19.
28. Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
29. Quitangon G., Evces M.R. (Eds.), (2015). *Vicarious Trauma and Disaster Mental Health: Understanding Risks and Promoting Resilience* (1st ed.). 228.
30. Puvimanasinghe, T., Denson, L. A., Augoustinos, M., & Somasundaram, D. (2015). Vicarious resilience and vicarious traumatization: Experiences of working with refugees and asylum seekers in South Australia. *Transcultural psychiatry*, 52(6), 743-765.
31. Sutton L. R. Counselor emotional expression through written essays: Mitigating effects on vicarious traumatization. *Greeley: University of Northern Colorado*. 2007.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика на рівень виразності та спрямованості рефлексії (М. Грант).

Шкала саморефлексії:

1. Я схильний аналізувати свої почуття.
2. Я рідко замислююсь над причинами своєї поведінки.
3. Як правило, я просто поступаю по ситуації, не роздумуючи.
4. Мені важливо розуміти, як працює моя думка.
5. Я часто роздумую, чому поступаю так чи інакше.
6. Я зазвичай прислухаюся до своїх внутрішніх відчуттів.
7. Я завжди оцінюю свої почуття і вчинки.
8. Коли я працюю, я ретельно контролюю свої дії.
9. За характером я людина, схильна до самоаналізу.
10. Я люблю проводити час наодинці з собою.

Шкала соціорефлексії:

1. Поведінка інших людей часто спантеличує мене.
2. Я легко прогножую слова і вчинки знайомих людей.
3. Дуже важливо розуміти мотиви поведінки інших людей.
4. Думка оточуючих дуже важливо для мене.
5. Мені нецікаво, які почуття викликають у інших людей мої слова і вчинки.
6. Мені неважко управляти ходом бесіди або переговорів.
7. Я можу свідомо справити на іншу людину потрібне мені враження.

продовження Додатку А

8. Мені буває важко зрозуміти почуття інших, навіть близьких мені людей.
9. Я люблю спостерігати за поведінкою оточуючих людей.
10. Справжні мотиви поведінки людей практично неможливо розкрити.

У шкалі саморефлексія твердження: 2 і 3 є зворотними.

У шкалі соціорефлексія твердження: 1, 5, 8, 10 є зворотними.

Тест на втому від співчуття та задоволення Б.Х. Стемм.

1. Я щасливий.
2. Я стурбований не однією людиною, якій я [допомагаю].
3. Я отримую задоволення від можливості [допомагати] людям.
4. Я відчуваю зв'язок з іншими.
5. Я стрибаю або злякаюся від несподіваних звуків.
6. Я відчуваю бадьорість після роботи з тими, кому я [допомагаю].
7. Мені важко відокремити особисте життя від життя [помічника].
8. Я не настільки продуктивний на роботі, тому що я втрачаю сон через травматичний досвід людини, якій я [допомагаю].
9. Я думаю, що на мене міг вплинути травматичний стрес тих, кому я [допомагаю].
10. Я відчуваю себе в пастці своєї роботи [помічника].
11. Через мою [допомогу] я почувався «на межі» з різних речей.
12. Мені подобається моя робота [помічника].
13. Я відчуваю депресію через травматичний досвід людей, яким я [допомагаю].

14. Я відчуваю, ніби я переживаю травму людини, якій я [допоміг].
15. У мене є переконання, які мене підтримують.
16. Я задоволений тим, як мені вдається йти в ногу з техніками та протоколами [допомоги].
17. Я така людина, якою завжди хотів бути.
18. Моя робота приносить мені задоволення.
19. Я відчуваю себе втомленим через свою роботу в якості [помічника].
20. У мене радісні думки та почуття щодо тих, кому я [допомагаю], і про те, як я можу їм допомогти.
21. Я відчуваю себе приголомшеним, тому що моє навантаження справами [роботою] здається нескінченним.
22. Я вірю, що своєю роботою можу змінити ситуацію.
23. Я уникаю певних дій або ситуацій, тому що вони нагадують мені страшні події людей, яким я [допомагаю].
24. Я пишаюся тим, що можу зробити, щоб [допомогти].
25. В результаті моєї [допомоги] у мене виникають нав'язливі, лякаючі думки.
26. Я відчуваю себе "забитим" системою.
27. У мене є думки, що я «успішний» як [помічник].
28. Я не можу пригадати важливі частини моєї роботи з жертвами травм.
29. Я дуже турботлива людина.
30. Я щасливий, що вибрав цю роботу.

Перейдіть до пунктів 1, 4, 15, 17 і 29 і змініть рахунок. Наприклад, якщо ви поставили пункт 1, напишіть 5 замість нього. Ключ до перетворення:

продовження Додатку А

Ваш бал:	Поміняти на:
1	5
2	4
3	3
4	2
5	1

Щоб дізнатися свою оцінку за шкалою професійна задоволеність, додайте свої оцінки у запитаннях 3, 6, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 27, 30.

Сума балів за шкалою професійна задоволеність	Перетворені результати	Рівень професійної задоволеності
22 і менше	43 і менше	низький
Між 23 і 41	Близько 50	середній
42 і більше	57 і більше	високий

Щоб дізнатися свою оцінку за шкалою вигорання, додайте свої бали до запитань 1, 4, 8, 10, 15, 17, 19, 21, 26 і 29.

Сума балів за шкалою вигорання	Перетворенні результати	Рівень вигорання
22 і менше	43 і менше	низький
Між 23 і 41	Близько 50	середній
42 і більше	57 і більше	високий

продовження Додатку А

Щоб дізнатися свій бал за шкалу вторинного травматичного стресу, додайте свої бали за запитання 2, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 23, 25, 28.

Сума балів за шкалою вторинний травматичний стрес	Перетворені результати	Рівень вторинного травматичного стресу
22 і менше	43 і менше	низький
Між 23 і 41	Близько 50	середній
42 і більше	57 і більше	високий

Таблички кореляційних зв'язків між шкалами різних методик:

		Вторинний травматичний стрес	Саморефлексія	Соціорефлексія
Вторинний травматичний стрес	r	1	-,365*	-,356*
	p		,01	,04
	N	38	38	38
Саморефлексія	r	-,365*	1	,563**
	p	,01		,000
	N	38	38	38
Соціорефлексія	r	-,356*	,563**	1
	p	,04	,000	
	N	38	38	38

		Професійне задоволення	Саморефлексія	Соціорефлексія
Професійне задоволення	r	1	,325*	,343*
	p		,03	,02
	N	38	38	38
Саморефлексія	r	,325*	1	,563**
	p	,03		,000
	N	38	38	38
Соціорефлексія	r	,343*	,563**	1
	p	,02	,000	
	N	38	38	38

		Саморефлексія	Соціорефлексія	Вигорання
Саморефлексія	r	1	,563**	-,361*
	p		,000	,004
	N	38	38	38
Соціорефлексія	r	,563**	1	-,389*
	p	,000		,016
	N	38	38	38

Вигорання	r	-,361*	-,389*	1
	p	,004	,016	
	N	38	38	38