

ЕФЕКТ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ СПІВЧУТТЯМ (COMPASSION FATIGUE) У СУСПІЛЬСТВІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Регент Софія Олегівна

*студентка III курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

Повномасштабна війна, економічна нестабільність і загальна невизначеність щодо майбутнього суттєво впливають на психоемоційний стан українського суспільства. Тривалий стрес, постійна напруга та життя в умовах небезпеки поступово виснажують психологічні ресурси людей, особливо представників допомагаючих професій. Найбільшого навантаження зазнають медичні працівники, на яких покладено не лише відповідальність за фізичне здоров'я пацієнтів, а й необхідність постійно взаємодіяти з їхнім емоційним станом, страхами та травматичним досвідом. У сучасних умовах психологам важливо не тільки орієнтуватися в різноманітті психічних порушень, що виникають під час і після війни, але й володіти навичками саморегуляції та психологічного самозахисту, щоб уникнути професійного виснаження і не допустити розвитку депресивних станів [1, с. 35].

Емоційне вигорання сьогодні обґрунтовано розглядається як один із характерних синдромів сучасності, який має складні та багатовимірні наслідки. Воно не обмежується лише емоційною втомою, а охоплює також соціально-психологічну, духовну та навіть фізичну сфери функціонування особистості. У крайніх проявах цей стан може призводити до втрати життєвої енергії, тотального незадоволення власним життям, психосоматичних розладів і загального зниження якості життєдіяльності. Відповідно до міжнародних підходів, синдром вигорання супроводжується соціальною дисфункцією, соматичними і психопатологічними проявами, а також формуванням негативної самооцінки і критичного ставлення до власної діяльності. Найчастіше такий стан виникає у процесі інтенсивної міжособистісної взаємодії і проявляється як поступова втрата емоційної, когнітивної та фізичної енергії [2, с. 336].

У контексті війни ознаки емоційного виснаження дедалі частіше спостерігаються не лише серед професіоналів, а й серед широких верств населення. Фактично значна частина українців у тій чи іншій мірі переживає стан психологічного перевантаження, який проявляється через характерні симптоми: дратівливість щодо новин, небажання взаємодіяти з інформацією про війну, відчуття втоми від постійного

інформаційного потоку, апатію, емоційну нестабільність, зниження працездатності, загальне виснаження та песимістичні настрої. До цього додаються і фізичні прояви, такі як головний біль, м'язова напруга, порушення сну чи загальне погіршення самопочуття. У сукупності ці прояви дозволяють розглядати емоційне виснаження як стан глибокого психологічного спустошення, що супроводжується втратою енергії, зниженням активності та внутрішньою дезорганізацією [3, с. 82].

Поняття *compassion fatigue* (виснаження співчуттям) використовується для позначення специфічного стану, який виникає внаслідок тривалого емоційного залучення до переживання чужого болю та травматичного досвіду. Цей феномен розглядається як поєднання двох взаємопов'язаних складових -емоційного вигорання (*burnout*) і вторинного травматичного стресу (*secondary traumatic stress*), тобто опосередкованого переживання чужої травми, саме поєднання цих компонентів визначає зміст *compassion fatigue*, а безперервний вплив воєнного стресу значно погіршує професійне та особистісне функціонування тих, хто щоденно працює з постраждалими [4, с. 1–4].

В умовах війни емоційне виснаження співчуттям посилюється під впливом низки взаємопов'язаних чинників. Постійне інформаційне перевантаження, коли повідомлення про втрати, руйнування, поранення та гуманітарні кризи стають невід'ємною частиною повсякденності. Крім того, виникає феномен спільної травматичної реальності, за якого ті, хто допомагає, і ті, хто потребує допомоги, перебувають в однакових умовах небезпеки. Не менш важливим є і фактор тривалості війни: початковий емоційний підйом і високий рівень солідарності поступово змінюються втомою, оскільки підтримувати постійну емпатійну залученість протягом тривалого часу психологічно складно. У результаті можуть формуватися ознаки *compassion fatigue*, зокрема зниження інтенсивності емоційного реагування, прагнення уникати травматичного контенту, дратівливість, емоційне дистанціювання та зменшення готовності до допомоги [5, с. 308–311; 6, с. 24–27].

Також, увагу приділено аналізу соціальних медіа в умовах російсько-української війни, оскільки саме цифровий простір став одним із ключових каналів трансляції травматичного досвіду. Феномен цифрової війни сформував новий вимір *compassion fatigue*, адже користувачі вже не залишаються лише пасивними спостерігачами подій, а постійно долучаються до створення, поширення та коментування травматичного контенту. В онлайн-середовищі співчуття має амбівалентний характер: з одного боку, воно може посилюватися через залученість і солідарність, а з іншого -поступово згасати через перенасичення інформацією. Безперервне перебування в інформаційному потоці призводить до поступового емоційного виснаження, зниження інтенсивності емоційного

реагування та ослаблення здатності до тривалого емпатійного включення [5, с. 298–301, 308–311].

Особливо гостро проблема емоційного виснаження співчуттям проявляється у групах, які систематично взаємодіють із травматичним досвідом інших. Зокрема, результати українського дослідження Л. Засекої та А. Мартинюк свідчать про те, що серед медичних сестер, які працюють із пораненими військовослужбовцями, безперервний воєнний стрес виступає ключовим фактором, що повністю опосередковує зв'язок між моральним дистресом і складовими compassion fatigue, насамперед емоційним вигоранням та вторинним травматичним стресом [4, с. 1–4, 6–8].

На рівні суспільства емоційне виснаження співчуттям також тісно пов'язане із поступовою трансформацією солідарності. Хоча на початкових етапах кризових подій рівень підтримки та єдності є досить високим, з часом об'єктивні труднощі починають вступати у суперечність із готовністю людей до самопожертви. Імпульс «ми разом» складно підтримувати в довгостроковій перспективі, особливо коли суспільство починає відчувати економічний тиск, нерівномірний розподіл навантаження або тривалі наслідки війни [6, с. 24–27]. У європейському контексті це проявилось у тому, що, попри загалом високий рівень підтримки українців, уже через півтора року війни стали помітними певні ознаки зниження солідарності, пов'язані із занепокоєнням щодо житлових умов, соціальної допомоги та справедливості розподілу ресурсів [6, с. 24–27].

Отже, емоційне виснаження співчуттям у суспільстві в умовах війни слід розглядати як комплексне соціально-психологічне явище, яке формується на перетині масової травмизації, інформаційного перевантаження, тривалої залученості до допомоги іншим і поступового виснаження емпатійного ресурсу. Воно може проявлятися у зниженні чутливості до чужого болю, прагненні уникати травматичної інформації, зменшенні готовності до допомоги, підвищеній дратівливості, емоційному «онімінні» та ослабленні соціальної згуртованості. Водночас цей феномен не варто трактувати як ознаку байдужості, адже він радше відображає природні межі психічних можливостей людини в умовах тривалого стресу. Профілактика compassion fatigue повинна мати комплексний характер і включати як індивідуальні, так і соціальні підходи. Йдеться про розвиток навичок саморегуляції, впровадження психоосвітніх програм, нормалізацію переживання емоційної втоми, формування збалансованої інформаційної політики, а також підтримку волонтерів і представників допомагаючих професій. Важливим напрямом також є розвиток горизонтальних зв'язків у суспільстві, створення груп взаємодопомоги та забезпечення умов для відновлення

емоційного ресурсу, що в сукупності сприяє збереженню психологічної стійкості суспільства в умовах війни.

Література:

1. Ковальчук Т. Афективна патологія під час війни в Україні. *Актуальні проблеми та стратегії розвитку підприємництва, торгівлі і маркетингу в умовах сучасного ринку* : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. Тернопіль : Тернопільський фаховий коледж харчових технологій і торгівлі, 2025. С. 35–37.

2. Сапельнікова Т. С. Особливості емоційного вигорання студентів-психологів. The IX International Scientific and Practical Conference «*Promising ways of information technology development*». Bilbao, Spain, 13–15 November 2023. С. 336–340.

3. Шель Н. В. Емоційне виснаження та втома під час війни. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. 2025. С. 80–87.

4. Zasiekina L., Martyniuk A. War-related continuous traumatic stress as a potential mediator of associations between moral distress and professional quality of life in nurses: a cross-sectional study in Ukraine. *BMC Nursing*. 2025. Vol. 24, Article 16. P. 8.

5. Zhan J. The Relevance of Compassion Fatigue in Social Media Discourse on the Russia-Ukraine Crisis: Taking Twitter and Weibo as examples. *Proceedings of the 2022 5th International Conference on Humanities Education and Social Sciences (ICHESS 2022)*. 2022. P. 298–311.

6. Banulescu-Bogdan N., Erdoğan M. M., Salgado L. Confronting Compassion Fatigue: Understanding the Arc of Public Support for Displaced Populations in Turkey, Colombia, and Europe. *Brussels : Migration Policy Institute Europe*, 2024. P. 39.