

Барьеры сострадания и профессиональное благополучие переводчиков РЖЯ: проверка модели детерминации выгорания через страхи сострадания

Переводчики русского жестового языка (РЖЯ) систематически работают в эмоционально перегруженных ситуациях, что сближает их с помогающими профессиями высокого риска выгорания. Качественное исследование Roman и соавт.¹ фиксирует у переводчиков жестового языка выраженный вторичный травматический стресс и выгорание, нарастающие при недостатке поддержки. При этом данные опроса переводчиков РЖЯ (неопубл., 2025, N=149) указывают, что источник риска лежит не только в нагрузке, но и в заблокированности поддержки внутри профессии: 48% работают по пассивной модели в паре, а 42% респондентов демонстрируют избегающее поведение при выборе ко-переводчика. При этом запрос помощи и подсказки интерпретируются как угроза профессионализму и контроль. Иными словами, способность принимать заботу и опираться на коллегу системно подавлена.

Теоретической рамкой служит терапия, сфокусированная на сострадании (CFT) П. Гилберта, где сострадание движется по трём потокам (к другим, от других — к себе и к себе), а каждый поток может быть затруднён страхами и барьерами. Для оценки используются «Шкалы страха сострадания» (FCS)² в русскоязычной адаптации Янченко и Нартовой-Бочавер.³ Прямой эмпирический прецедент связи страхов сострадания с выгоранием в помогающей профессии получен Khanjani и соавт.⁴ на иранских медсёстрах: страхи сострадания предсказывали выгорание. Настоящее исследование реплицирует эту схему на новой выборке переводчиков РЖЯ, для которых сострадание является не побочным, а конститутивным элементом профессиональной роли.

Профессиональное благополучие операционализируется «Шкалой профессионального качества жизни» (ProQOL)⁵. Именно ProQOL особенно адекватен задаче, поскольку различает истощение и вторичную травматизацию — оба процесса релевантны переводчику, погружённому в чужие медицинские и юридические кризисы. Защитная роль сострадания в отношении выгорания подтверждена и в отдельных работах⁶, и в систематическом обзоре по специалистам ментального здоровья.⁷

Дизайн. Кросс-секционное опросное исследование, выборка переводчиков РЖЯ N≈120–150. Инструменты: модифицированная русскоязычная версия FCS (с учетом неподтвержденной оригинальной факторной структуры на российской выборке⁸) и ProQOL (три субшкалы). Демографические и профессиональные параметры: статус CODA, стаж, модель парной работы.

Гипотезы и ожидаемые результаты. (1) Репликация эффекта Khanjani: страх самосострадания и страх принимать сострадание от других положительно связаны с выгоранием и вторичным травматическим стрессом и отрицательно — с удовлетворённостью от сострадания. (2) Страх проявлять сострадание к другим выражен слабее прочих субшкал, отражая развитость потока «к другим» как профессиональной нормы. (3) Пассивная модель парной работы и выбор напарника «по комфорту» ассоциированы с более высоким страхом принимать поддержку и с более высоким выгоранием. (4) Статус CODA выступает модератором: у переводчиков из семей глухих ожидается экстремально высокая удовлетворенность от сострадания на фоне критически высокого уровня вторичного травматического стресса и выраженного страха самосострадания. Практический вывод: мишенью профилактики выгорания переводчиков РЖЯ должно стать не только традиционное институциональное регулирование рабочей нагрузки, но и, в равной или даже большей степени, прицельная работа с заблокированными потоками — то есть легитимизация права принимать и оказывать взаимную эмоциональную и профессиональную поддержку в сообществе.

Литература

1. Gilbert P., McEwan K., Matos M., Rivis A. Fears of compassion: Development of three self-report measures // *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 2011. Vol. 84, № 3. P. 239–255. DOI: 10.1348/147608310X526511.
2. Stamm B. H. *The Concise ProQOL Manual*. 2nd ed. — Pocatello, ID: ProQOL.org, 2010.
3. Khanjani S., Asmari Bardezard Y., Foroughi A., Yousefi F. ⁹ Burnout, compassion for others and fear of compassion: a quantitative study in Iranian nurses // *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*. 2021. Vol. 43, № 3. P. 193–199. DOI: 10.47626/2237-6089-2020-0082.
4. Roman G., Demian C., Love T., Yousefi-Nooraie R. Occupational Safety, Health, and Well-Being Concerns and Solutions Reported by Sign Language Interpreters: A Qualitative Study // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024. Vol. 21, № 11.
5. Hashem Z., Zeinoun P. Self-Compassion Explains Less Burnout Among Healthcare Professionals // *Mindfulness*. 2020. Vol. 11. P. 2542–2551. DOI: 10.1007/s12671-020-01469-5.
6. Crego A., Yela J. R., Riesco-Matías P. et al. The Benefits of Self-Compassion in Mental Health Professionals: A Systematic Review of Empirical Research // *Psychology Research and Behavior Management*. 2022. Vol. 15. P. 2599–2620. DOI: 10.2147/PRBM.S369231.
7. Янченко А. А., Нартова-Бочавер С. К. Сострадание к себе как адаптивное свойство личности (русскаяязычная адаптация Шкал страха сострадания) // *Психологические исследования*. 2020. Т. 13, № 71.