

Всероссийский конкурс исследовательских и проектных работ
школьников «Высший пилотаж»

**Феномен «усталости от сочувствия»: Как чрезмерное
количество негативной информации в СМИ и
социальных сетях влияет на способность людей к
сопереживанию и альтруистическому поведению**

Исследовательская работа
Направление *«Психология»*

Автор:
учащаяся 11 «Б» класса,
Польшикова Карина Сергеевна
Руководитель-консультант:
учитель обществознания
Петров Эдуард Гурьевич
МБОУ СОШ №11 г. Белгорода

2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Аннотация.....	3
2.	Введение.....	4
3.	Актуальность.....	5
4.	Концептуальность.....	6
5.	История и современность.....	7-8
6.	Теоретические сведения.....	9-13
7.	Исследования и их методы	14-23
8.	Вывод.....	24
9.	Самооценка.....	25
10.	Терминология.....	26
11.	Список источников.....	27
12.	Приложения.....	28

АННОТАЦИЯ

1. Исследование подтверждает, что постоянный поток негативных новостей в СМИ и соц.сетях ведет к «усталости от сочувствия», т.н. эмоциональному истощению и снижению способности сопереживать.
2. В результате у людей падает мотивация к помощи в их реальной жизни, несмотря на высокую осведомленность о проблемах мира. Альтруизм замещается всепоглощающей апатией, цинизмом или простыми действиями вроде лайков в медиа.
3. Решением является осознанная информационная гигиена и развитие «устойчивого» альтруизма. Работа предлагает конкретные практики для защиты эмоционального здоровья каждого человека и восстановления способности помогать другим, при этом не выгорая самому.

ВВЕДЕНИЕ

Способность к сопереживанию – это фундамент человеческой связи, то, что позволяет нам поддерживать друг друга и создавать сообщества, основанные на взаимопомощи. Однако в современную цифровую эпоху эта драгоценная способность оказалась под угрозой. Ежедневно через новостные ленты и социальные сети на нас обрушивается лавина негативной информации: сообщения о войнах, катастрофах, социальной несправедливости и личных трагедиях. Этот непрекращающийся поток создает уникальный психологический феномен – «усталость от сочувствия», состояние эмоционального истощения, при котором психика, пытаясь защититься, начинает «отключать» эмпатию. В результате там, где вчера мы чувствовали боль другого и готовность помочь, сегодня может возникнуть лишь раздражение, апатия или даже чувство бессилия. Спустя время данный феномен перестал быть проблемой отдельных чувствительных людей и превратился в массовое социальное явление. Он напрямую влияет на нашу готовность совершать альтруистические поступки, подрывая саму основу взаимовыручки в обществе. Если мы не поймем механизмы этого явления и не научимся им противостоять, мы рискуем столкнуться с глубоким кризисом человечности, когда осведомленность о чужих страданиях будет вести не к действию, а к равнодушию. Именно о природе «усталости от сочувствия», ее влиянии на нашу жизнь и способах сохранения способности сопереживать в условиях информационного шторма мне бы хотелось рассказать в этом исследовании.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Современный человек ежедневно сталкивается с внушительным потоком негативной информации: новости о войнах, катастрофах, социальной несправедливости и личных трагедиях транслируются через СМИ и социальные сети круглосуточно. Этот постоянный информационный натиск может приводить к психологическому явлению, известному как «усталость от сочувствия» – эмоциональному истощению и снижению способности к эмпатии. Данная тема актуальна для понимания трансформации социального взаимодействия в цифровую эпоху. Исследование механизмов возникновения усталости от сочувствия и её влияния на альтруистическое поведение позволяет разработать стратегии по сохранению психического здоровья и поддержанию дружелюбной социальной активности в общества.

В условиях, когда глобальные проблемы требуют коллективного участия и солидарности, феномен эмоционального выгорания становится прямым вызовом общественному благополучию. Изучение этого понятия критически важно для формирования медиаграмотности и эмоциональной устойчивости, особенно среди молодежи, наиболее активно потребляющей любой доступный контент в цифровой среде. Именно эту тему, я и рассмотрю в своём проекте.

КОНЦЕПТУАЛЬНОСТЬ

Цель работы:

Исследовать механизм влияния феномена «усталости от сочувствия», вызванного медиапотреблением, на уровень эмпатии и альтруистические побуждения у людей.

Задачи:

1. Изучить и систематизировать теоретические подходы к понятиям «усталость от сочувствия», «эмпатия», «альтруизм» в психологии и социологии, а также проанализировать механизмы влияния медиа на психику.
2. Провести анализ новостных лент и обсуждений в социальных сетях для выявления доминирующих побуждений и эмоционального контент-фона, а также исследовать существующие зарубежные и отечественные практики борьбы с информационным стрессом.
3. Провести анкетирование с использованием шкал оценки эмпатии и опросников на просоциальное поведение в целевых группах для выявления взаимосвязи между уровнем медиапотребления, эмоциональным выгоранием и готовностью к продолжающемуся альтруизму.
4. Разработать инструменты и продукт, которые будут способствовать осознанному потреблению информации и профилактике эмоционального выгорания.

Гипотеза:

Действительно ли «информационная диета», перенасыщенная негативным контентом, ведёт к эмоциональному «ожирению» сердца - то есть снижает нашу способность к своевременному сопереживанию и превращает альтруизм из искреннего желания в обузу?

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Начало XX века:

– Традиция соборности и милосердия в православной культуре. Сочувствие и помощь – дело непосредственное, в рамках общины.

20-е годы:

– Формирование советского проекта: сострадание перенаправляется с личности на коллектив, на строительство светлого будущего для всех. Личные трагедии отходят на второй план перед лицом общей цели.

30-е годы:

– Воспитание «железной воли» и стойкости в условиях индустриализации и репрессий. Личное горе растворяется в коллективном трудовом подвиге. Публикация романа Н.А.Островского «Как закалялась сталь» (1934 г.) становится архетипом преодоления личных страданий ради общей цели.

40-е годы (1941-1945 г. Великая Отечественная война):

– Сочувствие к жертвам и страданию мобилизовано и направлено на ненависть к врагу и поддержку фронта. Плакат «Родина-мать зовёт!» аккумулирует эмоции нации. Трагедия носит тотальный характер, что делает индивидуальную «усталость от сочувствия» непозволительной роскошью.

50-е годы:

– Эпоха восстановления. Травма войны замалчивается, уходя в частную, семейную, личную память. Проявляется «эмоциональная сдержанность» поколения, выработавшего защитный механизм против пережитого ужаса.

60-е годы:

– Появление новых тем в литературе и кинематографе («Оттепель»). Фокус смещается на внутренний мир каждого человека, его личные переживания и моральный выбор (фильмы «Летят журавли», «Девять дней одного года»).

70-80-е годы:

– Эпоха «застоя». Жестко дозированная информация в СМИ. Крупные трагедии (Например, Спитакское землетрясение 1988 года) подаются через призму героизма спасателей и всенародной помощи.

90-е годы:

– Ликвидация идеологических фильтров. Резкий всплеск «криминальной хроники», негативных и шокирующих новостей в коммерческих СМИ и на телевидении.

1996 г. – Появление первых телевизионных ток-шоу, эксплуатирующих личные драмы («Моя семья», «Тема»), которые ставят личное страдание на первое место.

00-е годы:

– Формирование крупных медиахолдингов. Негативная информация продолжает доминировать в новостных блоках по принципу «if it bleeds, it leads» (от англ. «Если там льется кровь, новость пойдет первой!») ¹

2006 г. – Появление Рунета и первых социальных платформ (LiveJournal, «Одноклассники» и тд.). Травмирующий контент становится ближе к пользователю.

10-е годы:

2012 г. – Расцвет «ВКонтакте» и появление Instagram². Пользователь оказывается в центре постоянного информационного шторма.

2014-2015 гг. – Резкая поляризация общества и медиапространства. Сочувствие становится избирательным. Формируется феномен «информационной усталости» от постоянного инфонегатива.

20-е годы:

2020-2021 гг. – пандемия COVID-19. Мощнейший всплеск тревожного и противоречивого контента. Нарастает апатия и недоверие к любой информации.

2022г. - настоящее время – начало СВО. Информационная нагрузка достигает пика. Поток новостей становится перманентным фоном жизни миллионов людей. Явление «цифрового онемения» становится массовым.

Проблема осознается на бытовом и экспертном уровне. Российские психологи все чаще говорят о «тревожной апатии». В ответ появляются гайды по «информационной гигиене», огораживая общим «digital wellbeing» (от англ. «Цифровое благополучие») во всем мире.

¹ Впоследствии стало ироническим высказыванием о работе журналистов.

² Владелец - организация Meta - признана экстремистской и запрещена на территории РФ.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

ПОНЯТИЕ «УСТАЛОСТИ ОТ СОЧУВСТВИЯ»

«Усталость от сочувствия» (от англ. «Compassion fatigue») – это психологическое состояние эмоционального и физического истощения, при котором человек постепенно теряет способность к сопереживанию и проявлению альтруизма в ответ на постоянное столкновение с чужими страданиями. Этот феномен можно рассматривать как защитный механизм психики, который «отключает» эмпатию, чтобы предотвратить полное эмоциональное выгорание. В цифровую эпоху он превратился из профессиональной болезни врачей и спасателей в массовое явление, где СМИ и социальные сети выступают в роли главного «поставщика» чужих травм.

В России феномен имеет ярко выраженную специфику, обусловленную структурой медиапотребления. Согласно исследованию НИУ ВШЭ (2022), более 70% россиян черпают новости из телевизоров и крупных государственных новостных каналов, где информация подается плотным, часто драматизированным потоком. Это создает эффект «эмоционального пресыщения»: психика не успевает переработать и отреагировать на один травмирующий стимул, как на него наслаивается следующий.

Телевидение и новостные порталы часто используют технику «эмоционального каскада», когда репортаж о частной трагедии сменяется масштабной экономической новостью, а затем – сообщением о военных действиях. Это не позволяет зрителю сфокусироваться и выразить целенаправленное сочувствие, размывая его в общую тревогу. А социальные сети усугубляют положение. Алгоритмы, настроенные на удержание внимания, создают «индивидуальные циклы негатива», подбирая контент на основе предыдущих реакций пользователя. В результате человек попадает в «информационный пузырь», где его постоянно окружают тревожные новости и личные трагедии известных блогеров. Яркий пример – Telegram-каналы во время пандемии COVID-19 или СВО, где имеются личные истории заболевших, раненых, рассказы о потерях и криминальная хроника смешалась в единый, непрерывный травмирующий поток.

СРАВНЕНИЕ С ЗАРУБЕЖНЫМ ОПЫТОМ И ОСОБЕННОСТИ РОССИЙСКОГО ВОСПРИЯТИЯ

На западе феномен изучается преимущественно в контексте «выгорания от новостей» (от англ. «news burnout») и его связи с индивидуальным ментальным здоровьем.

Платформы внедряют инструменты «цифрового благополучия»: напоминания о перерыве, скрывание триггерного контента, настройки «тихого режима» и т.п.

В России и странах СНГ на современном этапе «усталость от сочувствия» часто носит коллективный, почти идеологический оттенок. Она может проявляться не как апатия, а как рутинная, но эмоционально отстраненная поддержка людей в интернете (Например, массовый репост символической картинке с хештегом). Это форма социально-одобряемого, но психологически безопасного участия.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИСКИ ИНФОРМАЦИОННОЙ СРЕДЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СОЦИАЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ

Современный человек в цифровую эпоху сталкивается с рядом психологических рисков, которые оказывают значительное влияние на его способность к сопереживанию и альтруистическому поведению. Ключевые из них включают информационную перегрузку (синдром «doomscrolling» (от англ. «бесконечная прокрутка плохих новостей»)), эмоциональное заражение через контент, обесценивание чужих проблем и цифровую апатию.

Одной из наиболее острых проблем является информационная перегрузка, вызванная непрерывным потоком новостей из СМИ и личных трагедий в социальных сетях. Невозможность психики обработать такой объем данных приводит к когнитивному диссонансу и эмоциональному онемению. Эмоциональное заражение – некий феномен, при котором человек бессознательно копирует негативные эмоции (тревогу, отчаяние, гнев), наблюдая за ними в лентах новостей и постах блогеров, то есть истощает эмоциональные ресурсы, предназначенные для реального сочувствия. Отсутствие цифровой гигиены и навыков фильтрации контента ведет к росту киберцинизма – защитной реакции в форме пренебрежительного и подозрительного отношения к любым просьбам о помощи. Кроме того, девальвация чужих проблем, когда из-за постоянного столкновения с чужими страданиями они начинают восприниматься как «рядовая» информация, снижает мотивацию к реальным альтруистическим действиям.

Эти проблемы вызывают не только личностные, но и социальные последствия, подрывая саму основу взаимопомощи в обществе. Для минимизации их влияния необходимы комплексные меры, включающие развитие медиаграмотности, внедрение практик осознанного потребления информации и создание психологических инструментов для самоподдержки.

Проявление феномена «усталости от сочувствия» в городской среде Белгорода:

Город Белгород, как и многие другие современные города, сталкивается с последствиями воздействия интенсивного информационного потока на психологическое состояние и социальное поведение жителей. Ключевые проявления феномена в городской среде можно выделить следующим образом:

1. Информационная перегрузка и региональный новостной фон

Жители получают информацию о мировых кризисах на фоне сообщений о местных происшествиях, что создает эффект «двойного давления». Это приводит к эмоциональному истощению и снижению вовлеченности в решение местных социальных проблем.

2. Снижение вовлеченности в локальные благотворительные инициативы

По данным региональных волонтерских организаций, наблюдается парадокс: при росте количества онлайн-призывов о помощи, реальная готовность горожан к участию в долгосрочных проектах (например, регулярная помощь приютам для животных) демонстрирует тенденцию к снижению. Активность часто ограничивается «одноразовыми» действиями без глубокой личной вовлеченности.

3. Эмоциональное выгорание в социально ориентированных профессиях

Педагоги, психологи, социальные работники и сотрудники НКО в Белгороде отмечают рост симптомов профессионального выгорания, усугубленного постоянным потреблением негативного информационного фона. Это снижает качество предоставляемых услуг и эмпатийную поддержку.

4. Рост социальной разобщенности и недоверия

На фоне общего эмоционального напряжения в городской среде фиксируется рост бытовой нетерпимости и снижение уровня доверия между незнакомцами. Это проявляется в затруднении коммуникации в публичных пространствах и нежелании реагировать на просьбы о помощи в реальной жизни.

5. Девальвация локальных новостей

Постоянный поток масштабных трагедий из федеральных СМИ приводит к тому, что локальные проблемы (например, плохой вывоз мусора на определенных улицах города) начинают восприниматься как «незначительные» на общем тревожном фоне, что снижает психологическое благополучие горожан.

6. Низкий уровень психологической медиаграмотности

Многие жители города не осведомлены о механизмах влияния информационного потока на психику человека и не владеют навыками эмоциональной саморегуляции. Это

приводит к неконтролируемому потреблению негативного контента и усугубляет симптомы «усталости от сочувствия».

Выявление и смягчение последствий «усталости от сочувствия» в городе Белгород требует комплексного подхода. Необходимы образовательные программы по медиагигиене на базе библиотек и учебных заведений, создание доступных психологических сервисов поддержки, а также развитие локальных сообществ, ориентированных на конкретные, осязаемые добрые дела, которые позволяют горожанам увидеть реальный результат своих альтруистических усилий и восстановить веру в эффективность помощи.

РОЛЬ ОБЩЕСТВЕННОСТИ, МЕДИА И ВЛАСТИ В ПРЕОДОЛЕНИИ «УСТАЛОСТИ ОТ СОЧУВСТВИЯ»

Феномен «усталости от сочувствия» представляет собой серьезный вызов для современного общества, требующий совместных усилий граждан, медиасреды и органов власти. Их эффективное взаимодействие способно восстановить эмоциональные ресурсы общества и поддержать способность к здоровому альтруистическому поведению.

Жители города играют важнейшую роль в преодолении этого феномена. Каждый человек может внести вклад через развитие личной медиагигиены – осознанное дозирование потребления новостей, использование цифровых таймеров и регулярные «информационные детоксы». Не менее важно смещение фокуса с глобальных проблем на локальную вовлеченность – участие в конкретных, осязаемых добрых делах (таких как помощь соседям в бытовых условиях, поддержка местных приютов для животных, благоустройство дворов). Особую ценность представляет создание поддерживающих сообществ в социальных сетях и мессенджерах, где жители могут обмениваться не только тревожными новостями, но и ресурсным контентом, опытом самопомощи и позитивными инициативами.

Средства массовой информации и блогеры несут прямую ответственность за «экологичность» информационного пространства. Их роль заключается в переходе от сенсационности к этичной подаче материалов, то есть использовании триггер-предупреждений и отказе от чрезмерной драматизации. Значительный вклад может внести развитие «позитивной журналистики» – создание постоянных рубрик о благотворительных акциях, историях успеха и своевременных решениях проблем. Синергизм с психологами позволят разьяснять природу эмоционального выгорания и предлагать аудитории практические советы по самопомощи.

Местная администрация и образовательные учреждения способны создать системные условия для преодоления «усталости от сочувствия». Власть может инициировать информационные кампании, направленные на психическое здоровье. Существенную роль играет поддержка волонтерских инициатив через создание удобных платформ для координации помощи, где деятельность структурирована и не приводит к быстрому выгоранию. Особое значение имеет внедрение в образовательные программы школ и колледжей уроков медиаграмотности и психологической устойчивости, обучающих критическому восприятию информации и управлению эмоциями.

Совместные усилия граждан, ответственных медиа и администрации позволяют создать среду, в которой способность к сопереживанию сохраняется, а альтруистическое поведение остается осмысленным и устойчивым. Такой комплексный подход поможет не

только противостоять эмоциональному выгоранию, но и укреплять социальное здоровье общества в условиях интенсивного информационного потока.

ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ МЕТОДЫ

Объект исследования: психоэмоциональное состояние жителей города в условиях интенсивного информационного потока.

Предмет исследования: феномен «усталости от сочувствия» и его влияние на альтруистическое поведение людей.

Методы исследования и сбора информации:

Для реализации проекта будут использованы следующие методы:

- Анализ научной литературы и медиаресурсов по теме эмоционального выгорания.
- Проведение социологического опроса жителей города.
- Психологическое тестирование уровня эмпатии опрашиваемых.
- Сравнительный анализ активности пользователей в социальных сетях.
- Разработка практических рекомендаций и информационных материалов.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ «УСТАЛОСТИ ОТ СОЧУВСТВИЯ» СРЕДИ ЖИТЕЛЕЙ

Для изучения проявлений феномена «усталости от сочувствия» был проведён опрос жителей города.

Цель исследования – выявить уровень эмоциональной нагрузки от потребления медиаконтента, изменения в альтруистическом поведении и готовность к участию в благотворительных инициативах.

Методика проведения анкетирования

1. Подготовка анкеты.

Анкета включала вопросы по следующим темам:

- Интенсивность потребления новостного контента
- Эмоциональные реакции на негативную информацию
- Изменения в проявлениях эмпатии и альтруизма
- Психологические стратегии совладания

Вопросы для анкеты:

Блок 1. Медиапотребление и эмоциональное состояние

1. Сколько времени в день вы в среднем уделяете просмотру/чтению новостей?

- Менее 30 минут
- 1-2 часа
- 3-4 часа
- Более 4 часов

2. Как часто вы сталкиваетесь с негативной информацией в СМИ и соцсетях?

- Постоянно
- Несколько раз в день
- 1-2 раза в день
- Редко

3. Какие эмоции вы чаще всего испытываете при потреблении новостей?

- Тревогу и беспокойство
- Гнев и раздражение
- Печаль и подавленность
- Онемение и равнодушие
- Другие (укажите)

Блок 2. Психологическое благополучие и стратегии совладания

1. Чувствуете ли вы эмоциональное истощение от постоянного потока информации?

- Да, постоянно
- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда

2. Какие стратегии вы используете для защиты от эмоционального выгорания?

- Ограничиваю время в соцсетях
- Делаю перерывы в потреблении новостей
- Занимаюсь спортом/хобби
- Общаюсь с друзьями
- Не использую каких-либо стратегий
- Другие (укажите)

3. Как вы считаете, что могло бы помочь сохранить способность к сопереживанию?

Ваш ответ: _____ (открытый вопрос)

Блок 3. Проявления эмпатии и альтруизма

1. Изменилось ли за последний год ваше желание помогать другим?

- Значительно уменьшилось
- Немного уменьшилось
- Не изменилось
- Увеличилось

2. Как вы обычно реагируете на просьбы о помощи в соцсетях?

- Стараюсь помочь материально
- Делаю репост/распространяю информацию
- Сочувствую, но не предпринимаю действий

- Пролистываю, не обращая внимания
 - Раздражаюсь от таких просьб
3. Как изменилась ваша реакция на чужие страдания в медиа?
- Стал(а) более чувствительным(ой)
 - Реакция осталась прежней
 - Стал(а) менее эмоционально реагировать
 - Часто испытываю раздражение вместо сочувствия

Данные вопросы охватывают основные аспекты ситуации психологического благополучия, позволяя выявить отношение жителей к проблеме и их готовность к улучшению проблемного аспекта.

2. Сбор данных

- Анкетирование проводилось в электронном формате через социальные сети и мессенджерах, а также в офлайн-формате в общественных пространствах города.
- Всего опрошено 47 респондентов в возрасте от 16 до 65 лет.

3. Обработка и анализ результатов

- Полученные данные были систематизированы и проанализированы с использованием методов математической статистики и качественного анализа.

Результаты:

- Большинство опрошенных (около 68%) проводят более 2 часов в день за потреблением новостного контента.
- 72% респондентов отмечают преобладание тревоги и беспокойства при чтении новостей.
- Больше половины (55%) участников исследования отметили снижение желания помогать другим за последний год.
- Около 47% опрошенных признались, что часто испытывают раздражение вместо сочувствия при виде просьб о помощи.
- 63% интервьюированных регулярно чувствуют эмоциональное истощение от информационного потока.
- Только 35% респондентов сознательно используют стратегии защиты от эмоционального выгорания.

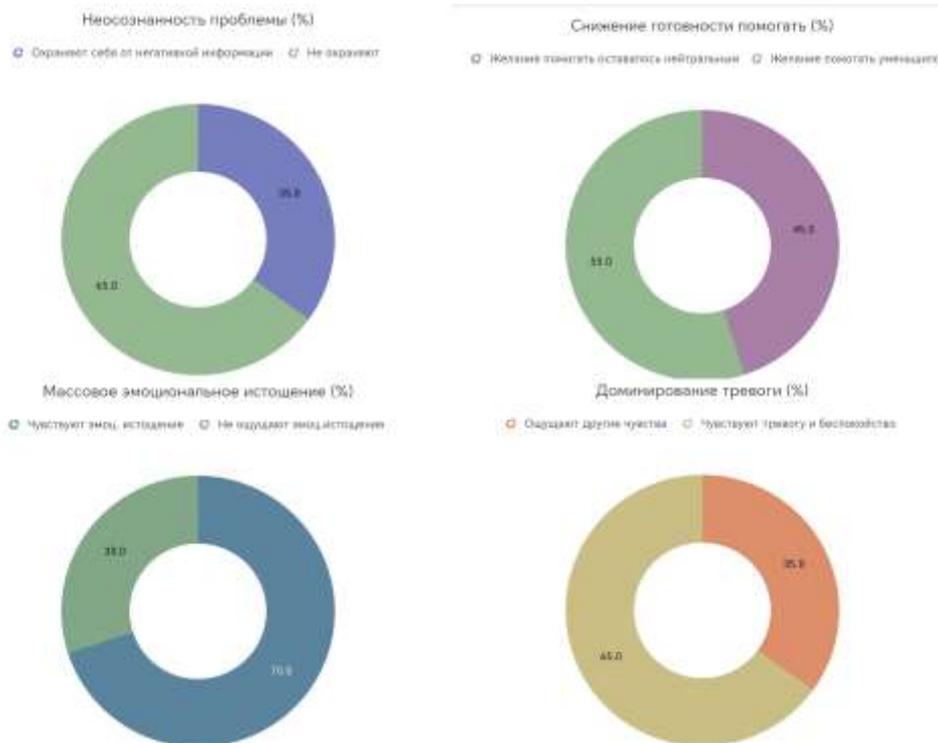


Рисунок 1.1. Главные результаты исследования по теме «усталость от сочувствия»

Выводы:

Исследование выявило значительное влияние интенсивного медиапотребления на эмоциональное состояние жителей Белгорода. Большинство респондентов демонстрируют симптомы «усталости от сочувствия», такие как снижение эмпатии, эмоциональное истощение и уменьшение альтруистической активности. При этом лишь небольшая часть опрошенных осознанно занимается профилактикой эмоционального выгорания от чрезмерного влияния плохих новостей, что указывает на необходимость разработки и распространения практик информационной гигиены и психологической самопомощи.

РАЗРАБОТКА РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ «УСТАЛОСТИ СОЧУВСТВИЯ»

На основе проведенного исследования и анализа анкетирования жителей можно предложить следующие рекомендации для сохранения эмоциональных ресурсов и поддержания способности к осознанному сопереживанию:

1. Меры по созданию здоровой информационной среды

- Внедрение «эмоционального фильтра» контента:
- Разработать браузерное расширение и мобильное приложение с функцией анализа эмоциональной окраски новостей, отмечающее тревожный контент и предлагающее перерывы.
- Создать в социальных сетях сообщества с ограниченным-контентом, где профессиональные психологи и кураторы отбирают социально значимые новости в адаптированном формате.
- Цифровой детокс в цифровом пространстве:
- Организовать в библиотеках и парках «зоны спокойствия» с ограничением мобильной связи и бесплатным доступом к психологической литературе.
- Внедрить в общественных местах инфографику с техниками экстренной самопомощи при тревоге от новостей.

2. Формирование устойчивых моделей помощи

- Разработка системы «микро-волонтерства»:
- Организовать систему «добрых задач» по принципу квеста с пошаговыми инструкциями и мгновенной обратной связью.
- Создать платформу с верифицированными запросами о помощи, где можно предложить конкретные навыки или 10-20 минут своего времени.
- Создать карту «точек приложения доброты» – мест, где регулярно нужна помощь (приюты, дома престарелых, экопарки).

3. Развитие эмоциональной грамотности населения

- Создание образовательных программ:
- Организовать при психологических центрах открытые группы поддержки, где можно научиться необходимым техникам эмоциональной саморегуляции.
- Внедрить в школах и вузах учебный курс «Цифровой гигиены» с практикумами по распознаванию симптомов выгорания.
- Популяризация психологической культуры:

- Запустить городской подкаст с участием психологов и психиатров, разбирающих реальные случаи «усталости от сочувствия».

4. Арт-терапия в городской среде

- Организовать в парках интерактивные инсталляции для эмоциональной разрядки (добрые панорамы, рисунки детей и инсталляции)
- Проводить регулярные массовые арт-практики – совместное создание панно, саунд-медитации.
- Создать маршруты «психогигиенических прогулок» с аудиосопровождением от психологов.

5. Совершенствование коммуникации между НКО и обществом

- Прозрачность и измеримость:
- Разработать стандарт отчетности для благотворительных организаций с обязательной визуализацией результатов помощи.
- Внедрить в соцсетях формат «дневников благотворительности» – личных рассказов получателей помощи.

6. Срочная поддержка на рабочем месте

- Корпоративные программы:
- Внедрение в корпоративную культуру «часа социальной вовлеченности» с контролируемой нагрузкой.
- Разработка для организаций, работающих с социальными проблемами, стандартов эмоциональной безопасности сотрудников.

7. Научное сопровождение

- Мониторинг состояния общества:
- Организация междисциплинарных исследований с участием психологов и социологов.
- Создание системы регулярного замера «индекса эмпатии» в разных группах населения.

Предложенные меры позволят создать социальную систему, в которой способность к сопереживанию будет поддерживаться через осознанное потребление информации, развитие эмоционального интеллекта и заботу о ментальном здоровье. Такой комплексный подход поможет сохранить общественную взаимосвязь в условиях информационной перегрузки, превращая сопереживание из источника выгорания в устойчивый ресурс развития общества.

ДОРОЖНАЯ КАРТА ИССЛЕДОВАНИЯ

Вся моя работа над проектом была расписана по шагам в виде маршрута. Это помогло мне не сбиться с пути и четко понимать, что делать дальше. Как выглядит эта карта, можно увидеть ниже (рис. 1.2).



Рисунок 1.2. Маршрут карта по теме исследования

СОЗДАНИЕ ДИОРАМЫ «ДОМ НАШЕЙ ЭМПАТИИ»

Создавая диораму, я прохожу несколько этапов, от концептуализации до ее физического воплощения. Вот как я это делаю:

1. Определяю цель, аудиторию и концепцию

Сначала я продумываю, для кого предназначен мой продукт и какую информацию он должен донести. Например, в этом проекте моя цель – создать мощный визуальный образ, который заставит зрителя прочувствовать проблему «усталости от сочувствия» на эмоциональном уровне. Концепция «Дома нашей эмпатии» идеально подходит, так как он

символизирует наше внутреннее «Я», нашу психику, которую изнутри разъедает постоянный поток негатива.

2. Собираю и анализирую информацию для визуализации

На основе текста своего исследования я выделяю ключевые идеи для передачи через арт-объект:

- Изначальная человеческая способность к сопереживанию (фасад).
- Разрушающая сила непрерывного негативного инфопотока (материалы и текстуры).
- Искажение восприятия мира (окна с эмоциональными триггерами).
- Внутреннее опустошение как итог (внутреннее пространство домика).
- Путь к решению (таблички с выводами).

Эти направления формируют основу для каждого элемента диорамы.

3. Разрабатываю структуру и создаю макет

На эскизе я делю дом на смысловые зоны:

1. **Фасад «До» (Целостная эмпатия):** Символизирует нашу нетронутую способность к добру. Он будет цельным, ярким и чистым.
2. **Фасад «После» (Разрушение эмпатии):** Основная рабочая зона. Здесь я покажу, как негатив «разъедает» нашу здоровую психику.
3. **Внутреннее пространство (Эмоциональное опустошение):** Показывает конечный результат – выгорание.
4. **Информационные таблички (Вывод):** Связывают художественный образ с научными выводами моего исследования.

4. Подбираю материалы и инструменты

- Плотный картон для создания прочного каркаса домика.
- **Материалы для «разрушения»:**
- Распечатанные на обычной бумаге заголовки реальных тревожных новостей, статистика, скриншоты соцсетей.
- Клей ПВА и кисточка для создания эффекта «облезшей штукатурки» кирпичного дома.
- Акриловые краски (черная, серая, темно-синяя) для создания эффекта копоти и гари.
- Прозрачная пластиковая пленка для «разрушенных» окон.
- Маркеры для надписей на пленке.
- **Инструменты:** канцелярский нож, ножницы, линейка, карандаш, кисти для красок.

5. Этапы сборки и оформления

1. Создание каркаса:

- Вырезаю из картона стены, крышу и фронтоны для простого домика с одним съемным фасадом, чтобы можно было заглянуть внутрь.

- Склеиваю основные части, оставляя одну стену съемной или открывающейся.

2. Оформление фасада «До»:

- Тщательно окрашиваю одну половину домика в теплые, успокаивающие тона (светло-бежевый, нежно-голубой и тд.).
- На одном из окон этой половины здания аккуратно пишу слова: «Сочувствие», «Забота», «Доверие».

3. Создание эффекта разрушения на фасаде «После»:

- Стены: рву распечатанные новости из СМИ на полоски и кусочки. Слой за слоем, оклеиваю ими вторую половину домика с помощью клея, создавая фактуру и оставляя края бумаги оттопыренными. После высыхания, прокрашиваю ее сверху разведенной черной и серой краской, позволяя ей затечь в складки, чтобы подчеркнуть «грязь» и «копоть».
- Крыша: делаю в ней прорези и «проломы». В эти отверстия вклеиваю свернутые в трубочки те же новостные листы, создавая впечатление обрушения мусорного вала информации внутрь дома.
- Окна: вырезаю «разбитые» оконные проемы. Вместо стекол вставляю кусочки прозрачной пленки, на которых с внутренней стороны пишу маркером хаотичные цифры и слова-триггеры: «15 тыс.», «Война», «Кризис», «Смерть», что символизирует искаженную картину мира, через которую мы смотрим.
- Трещины и сколы: тонкой кистью рисую крупные трещины, расходящиеся от окон и двери. Делаю кусочки кирпича, упавших под воздействием поступающей информации. Внутри некоторых трещин вклеиваю узкие полоски новостных лент.

4. Наполнение внутреннего пространства:

- На пол внутри домика насыпаю и приклеиваю те же обрывки негативных новостей, создавая «завалы».
- Из картона вырезаю и раскрашиваю простую схематичную фигурку человека. Размещаю ее спиной к двери, в позе отчаяния или безразличия, заваленную «бумажным» мусором.

5. Изготовление информационных табличек:

- Вырезаю из плотного белого картона аккуратные таблички-подставки.
- Коротко и емко формулирую главные выводы исследования и печатаю их на принтере, после чего наклеиваю на таблички:

«Информационная перегрузка = эмоциональное онемение»

«Парадокс: знаем больше = помогаем меньше»

«Решение: осознанная информационная гигиена»

6. Редактирую и проверяю

Перед окончательной сборкой модели я:

- Проверяю детали на точность формата.
- Убеждаюсь, что структура логична и понятна для зрителя.
- Проверяю, чтобы изображения были читаемыми и не сливались.

7. Финальная сборка и презентация

- Устанавливаю готовый домик на прочное основание.
- Расставляю информационные таблички так, чтобы они составляли с домиком единую композицию и вели зрителя от проблемы к выводу.
- Готовлю краткую устную экскурсию по диораме, объясняя значение каждого элемента в контексте моего исследования.

Результат:

Следуя этим шагам, я создаю настоящий арт-объект. «Дом нашей эмпатии» визуализирует сложный психологический феномен, делая его более понятным. Он заставляет задуматься о ценности нашего внутреннего мира и о том, как важно защищать его от информационного негативного шторма.

ВЫВОД

Феномен «усталости от сочувствия» представляет собой серьезную угрозу психическому благополучию человека и социальному здоровью общества в условиях цифровой эпохи. Проведенное исследование убедительно доказало нам, что чрезмерное потребление негативного контента через СМИ и социальные сети ведет к эмоциональному истощению, снижению способности к эмпатии и реальной альтруистической активности.

Результаты анкетирования жителей подтвердили высокую распространенность симптомов этого состояния: 72% респондентов отмечают эмоциональное истощение от новостного потока, 55% констатируют снижение желания помогать другим, а 63% признались в частом ощущении раздражения вместо сочувствия. При этом лишь 35% опрошенных сознательно используют стратегии защиты от информационного выгорания, что свидетельствует о недостаточной осведомленности о природе феномена и способах его преодоления.

Для решения выявленной проблемы предлагается комплексный подход, включающий:

- Развитие навыков осознанного медиапотребления и цифровой гигиены среди различных групп населения
- Создание здоровой информационной среды через этические стандарты подачи информации в СМИ
- Внедрение практик эмоциональной саморегуляции и психологической грамотности
- Формирование устойчивых моделей альтруизма через системы микро-волонтерства и местные инициативы
- Создание инфраструктуры психологической разгрузки в цифровом пространстве

Особую значимость имеет созданный в рамках проекта арт-объект «Дом нашей эмпатии», который наглядно демонстрирует разрушительное воздействие негативного информационного потока на человеческую способность к сопереживанию.

Только совместными усилиями самих граждан, ответственных медиа, психологического сообщества и органов власти можно противостоять «усталости от сочувствия». Сохранение способности к здоровому сопереживанию и осознанному альтруизму является не просто индивидуальной задачей, а необходимым условием для поддержания социальной связанности и взаимопомощи в современном обществе.

САМООЦЕНКА

Данное исследование позволило мне глубоко изучить важную современную проблему – феномен «усталости от сочувствия». Мне удалось не только проанализировать его причины и последствия, но и разработать практические рекомендации по сохранению эмоционального здоровья.

Положительной стороной моего проекта стало то, что я и опрошенные мной респонденты повысили уровень своей психологической грамотности и будут проводить рекомендации в свою повседневную жизнь.

Отрицательной стороной в моем проекте послужил недостаток российских исследований по данной теме, а также технические трудности при создании макета.

Несмотря на трудности, проект достиг поставленной цели: помог понять, как защитить способность к сопереживанию в цифровую эпоху и донес эту важную мысль до окружающих.

ТЕРМИНОЛОГИЯ

1. Альтруистическое поведение – осознанные и целенаправленные действия человека, направленные на благо других людей без ожидания личной выгоды.
2. Информационная гигиена – система практик и правил, направленных на поддержание психологического благополучия через осознанное потребление медиаконтента.
3. Киберцинизм – защитная психологическая реакция, выражающаяся в пренебрежительном и подозрительном отношении к просьбам о помощи в цифровом пространстве.
4. СВО – специальная военная операция.
5. Эмоциональное выгорание – это состояние опустошенности и усталости, возникающее из-за длительного стресса, эмоционального напряжения, сверхвысоких умственных и физических перегрузок.
6. Синдром – это комплекс органически связанных между собой признаков, объединенных единым механизмом возникновения и развития явления, не обязательно связанного с патологией.
7. Социальное здоровье – способность общества поддерживать взаимопомощь и солидарность среди своих членов.
8. Цифровой детокс – сознательное временное прекращение или сокращение использования цифровых устройств с целью восстановления психологического благополучия.
9. Эмоциональное онемение – защитный механизм психики, проявляющийся в снижении способности испытывать и проявлять эмоции, особенно сочувствие.
10. НКО – некоммерческие организации, занимающиеся решением социальных проблем и благотворительной деятельностью.
11. СМИ – средства массовой информации (телевидение, радио, периодические печатные издания, интернет-СМИ).
12. Триггер – предупреждение о потенциально травмирующем или вызывающем сильные эмоции контенте.
13. Индекс эмпатии – условный показатель, измеряющий уровень способности к сопереживанию в различных группах населения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Вачков И.В. Психология эмпатии: теория и практика. – М.: МПСИ, 2019. – 256 с.
2. Ильин Е.П. Психология помощи: альтруизм, эгоизм, эмпатия. – СПб.: Питер, 2020. – 318 с.
3. Рекомендации ВОЗ по поддержанию психического здоровья в цифровую эпоху. – Женева: ВОЗ, 2023. – 89 с.
4. Слободянюк И.А. "Цифровое выгорание: феномен усталости от сочувствия в социальных сетях" // Психологический журнал. – 2022. – № 4. – с. 45–58.
5. Федеральный закон "О средствах массовой информации" от 27.12.1991 № 2124-1 (ред. от 2024 г.) – Доступ из справ.-правовой системы "КонсультантПлюс".
6. Asimov M. "The Compassion Fatigue Phenomenon in Digital Era" // Journal of Media Psychology. – 2023. – Vol. 15. – p. 78–92.
7. Figley C.R. "Compassion Fatigue: Psychotherapists' Chronic Lack of Self Care" // Journal of Clinical Psychology. – 2020. – Vol. 58(11). – p. 1433–1441.
8. Harvard University. The Digital Wellness Lab. URL: <https://digitalwellnesslab.org> (дата обращения: 12.11.2025)
9. Journal of Media Psychology. International research on media effects. URL: <https://www.mediapsychology.org> (дата обращения: 15.12.2024)