

**АНАЛІЗ РИЗИКУ РОЗВИТКУ СИНДРОМУ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ» У
МЕДИЧНИХ СЕСТЕР ГЕМАТОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ КОМУНАЛЬНОГО
ЗАКЛАДУ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ «ТЕРНОПІЛЬСЬКА
УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ»**

Б. А. Локай, Н. І. Рега

*ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України»
ННІ медсестринства*

У статті наведено результати дослідження ризику розвитку синдрому «емоційного вигорання» у медсестер, які надають паліативну допомогу інкурабельним пацієнтам гематологічного відділення комунального закладу Тернопільської обласної ради «Тернопільська університетська лікарня». Запропоновано шляхи профілактики та корекції синдрому «емоційного вигорання».

**ANALYSIS OF RISK OF «EMOTIONAL BURNOUT» SYNDROME DEVELOPMENT
IN NURSES, WHO WORK IN THE HEMATOLOGICAL DEPARTMENT OF
MUNICIPAL INSTITUTION OF TERNOPIL REGIONAL COUNCIL «TERNOPIL
UNIVERSITY HOSPITAL»**

B. A. Lokay, N. I. Reha

*SHEI «Ternopil State Medical University by I. Ya. Horbachevsky of MPH of Ukraine»
Educational and Scientific Institute of Nursing*

This article presents the results of investigation, aimed to find out the risks of «emotional burnout» syndrome development in nurses providing palliative care to incurable patients of Hematological Department of Municipal Institution of Ternopil Regional Council «Ternopil University Hospital». The ways of prevention and correction of the «emotional burnout» syndrome are proposed.

Вступ. В останні роки одним із пріоритетних напрямків медицини є проблема поліпшення якості життя інкурабельних хворих [1, 2]. Вимоги сьогодення у держави та суспільства до ефективності будь-якої професійної діяльності зростають [3, 4]. Однак порівняно невелика кількість теоретичних та практичних робіт по виявленню негативних психологічних станів, що виникають у особистості в процесі професійної діяльності, психологічних проявів професійного стресу та методик подолання його наслідків не дозволяє задовольнити ці вимоги повною мірою. У зв'язку з цим особли-

вого значення набуває дослідження такого важливого й недостатньо вивченого у вітчизняній психології явища, як синдром «емоційного вигорання» [5, 6, 7].

Проблема стресів на роботі – місце перетинання багатьох дисциплін, від фізіології і медицини до психології, соціології і політики. Це зумовлено, з одного боку, фізіологічними і психологічними механізмами стрес-реакцій, а з іншого боку – соціальним характером наслідків професійних (чи виробничих) стресів. Тому перед представниками всіх наук постає єдина задача – знайти те оптималь-

не напруження в процесі праці, що забезпечить її високу ефективність, але не призведе до небажаних наслідків у результаті тривалого нервово-психічного напруження [8].

«Емоційне вигорання» є феноменом особистісно-професійної деформації. Найчастіше в психологічній літературі деформація особистості розглядається в професійному контексті та визначається як зміна якостей особистості (стереотипів сприйняття, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування та поведінки). Незважаючи на те, що за явищем «професійного вигорання» стоять дуже серйозні психологічні реалії, які мають свої причини, форми прояву і комунікативні наслідки, це поняття ще й досі чітко не визначено. Дослідники підкреслюють, що як «емоційне», так і «професійне вигорання» є набутих стереотипом переважно професійної поведінки. «Вигорання» є частково і функціональним стереотипом, оскільки дозволяє людині дозувати та економічно використовувати енергетичні ресурси [9, 10].

В той же час «емоційне вигорання» негативно впливає на професійну діяльність і процеси спілкування. Оскільки синдром «емоційного вигорання» (СЕВ) охоплює в наш час різні галузі діяльності у системі «людина-людина», то, безумовно, це стосується і діяльності працівників медичних установ, зокрема медичних працівників. Але досліджень цього феномену серед вказаної спеціальності обмаль.

Проблема механізмів, закономірностей та умов розвитку, особливостей «емоційного вигорання» медичних працівників залишається недостатньо дослідженою.

Об'єктом дослідження став персонал медичних сестер гематологічного відділення комунального закладу Тернопільської обласної ради (КЗТОР) «Тернопільська університетська лікарня».

Мета дослідження полягала у вивченні особливостей роботи медичної сестри гематологічного відділення КЗТОР «Тернопільська університетська лікарня» та вчасній діагностиці ризику розвитку синдрому «емоційного вигорання».

Завданнями дослідження було:

- вивчення проблем та специфіки сестринської справи в паліативній медицині;
- аналіз розвитку синдрому «емоційного вигорання» у медсестер, які надають паліативну допомогу;
- рекомендації щодо профілактики синдрому «емоційного вигорання» в процесі сестринського догляду за інкурабельними пацієнтами гематологічного відділення.

Методами дослідження були аналіз та узагальнення літературних даних; аналіз та узагальнення науково-методичної бази основних міжнародних організацій та національних інституцій; соціологічне дослідження відповідно до стандартних та розроблених автором опитувальників, метод анкетування та обробка отриманих результатів.

Основна частина. Ми провели аналіз анонімних опитувальників наявності ознак СЕВ у персоналу медичних сестер гематологічного відділення КЗТОР «Тернопільська університетська лікарня». Всього опитано 29 чоловік.

Наявність кожної ознаки оцінювали за 5-бальною системою:

- 0 балів – ознака відсутня;
- 1 бал – ознака виражена незначно;
- 2 бали – ознака виражена мало;
- 3 бали – ознака виражена помірно;
- 4 бали – ознака виражена сильно;
- 5 балів – ознака виражена дуже сильно.

Оцінку наявності СЕВ проводили за такими критеріями:

- 29 і менше балів – СЕВ не сформований;
- 30–60 балів – СЕВ на стадії формування;
- 61 і більше балів – СЕВ сформований.

Отримано такі результати.

Згідно з бальною оцінкою наявності та тяжкості симптомів СЕВ виявлено, що кількість балів коливалась від 5 до 38.

Від 5 до 29 балів – 25 результатів. Відповідно, 17,24 %.

30 і більше балів – 4 результати. Відповідно, 8,27 %.

Наведені результати характеризують досить велику питому частку медичних сестер, які знаходяться на етапі формування СЕВ (17,24 %). Необхідно також відзначити, що ще 7 осіб наближені до етапу формування СЕВ (25–29 балів за опитувальником).

Основні симптоми, які свідчили про формування СЕВ, наведені в таблиці 1.

Як видно із таблиці 1, найчастіше медичних сестер турбували зменшення задоволення від роботи, затримки на роботі та підвищення інтересу до раннього виходу на пенсію.

Найбільш сильними за вираженістю ознаки були підвищення інтересу до раннього виходу на пенсію, затримки на роботі, знижене відчуття особистих досягнень, плин кадрів, втома, головний біль, фізичне виснаження, низький моральний стан та зменшення задоволення від роботи.

Таблиця 1. Частота та вираженість симптомів формування СЕВ

Симптом	Кількість (в абсолютних числах)	Вираженість (середнє арифметичне значення в балах)
Нудьга	7	1,14
Зниження якості догляду	4	1,00
Депресія	11	1,09
Втома	13	1,77
Розпач	7	1,29
Шлунково-кишкові розлади	7	1,29
Головний біль	25	1,84
Безсоння	21	1,52
Плин кадрів	22	2,55
Низький моральний стан	6	2,17
Фізичне виснаження	16	1,81
Емоційне виснаження	19	1,58
Втрата маси	13	1,54
Погіршення якості роботи	7	1,43
Зменшення співчуття	6	1,83
Збільшення числа прогулів	0	–
Погіршення стосунків з лікарями	8	1,38
Погіршення стосунків з пацієнтами	2	1,50
Менше задоволення від спілкування з пацієнтами	10	1,20
Бажання зменшити час спілкування з пацієнтами	5	1,20
Більша ймовірність замовлення обстежень (аналізів)	1	2,0
Підвищення інтересу до раннього виходу на пенсію	24	3,29
Затримки на роботі	24	2,63
Зменшення задоволення від роботи	26	1,69
Знижене відчуття особистих досягнень	14	2,07

Профілактиці синдрому «емоційного вигорання» серед співробітників медичної служби присвячено ряд робіт вітчизняних та зарубіжних вчених [11]. Результати проведених досліджень серед співробітників відділень паліативної допомоги свідчать про високу емоційну значущість для медпрацівників психотравмуючої ситуації та необхідність проведення серед них як психопрофілактичних, так і психокорекційних заходів. До заходів первинної психопрофілактики відносять, з одного боку, впровадження загальногігієнічних рекомендацій з оптимальної організації праці на робочому місці, режиму праці та відпочинку, з іншого – здійснення більш специфічних заходів, що коригують ініціальні прояви синдрому на доклінічному рівні і підвищують психологічну стійкість медичного працівника. Для вторинної профілактики та психологічної корекції синдрому «вигорання» при вже сформованій стадії «резистенції», заходи повинні бути спрямовані на

запобігання переходу стану «резистенції» у стадію «виснаження», а при сформованому «виснаженні» – на недопущення хронізації психосоматичних і астенодепресивних розладів [12].

Існують такі методи психологічної допомоги працівникам відділень паліативної допомоги:

- 1) психоосвіта;
- 2) тренінг комунікативних навичок;
- 3) тренінг поведінки в конфліктних ситуаціях;
- 4) психологічне консультування та психокорекція;
- 5) тематичні курси з психоонкології та паліативної медицини.

Тренінги для медичних працівників, як правило, орієнтовані на навчання:

- основ ефективного слухання;
- використання у бесідах відкритих запитань та узагальнень;
- покращення розпізнавання емоційних сигналів пацієнта;
- регулювання власного емоційного стану;

– підвищення емпатійності (розуміння пацієнта та співчуття до нього і співпереживання йому).

Отримані навички приводять, як правило, до формування достатнього терапевтичного альянсу з пацієнтом і внаслідок залучення хворого до процесу лікування та покращення його психологічної адаптації [13].

Висновки. 1. Досить велика питома частка медичних сестер, які надають паліативну допомогу інкурабельним хворим гематологічного відділен-

ня КЗТОР «Тернопільська університетська лікарня» знаходяться на етапі формування СЕВ (17,24 %). Необхідно також відмітити, що ще 7 осіб наближені до етапу формування СЕВ (25–29 балів за опитувальником).

2. На сьогоднішній час назріла нагальна потреба у проведенні психопрофілактичних і психокорекційних заходів медичним сестрам, які надають паліативну допомогу інкурабельним пацієнтам.

ЛІТЕРАТУРА

1. Callaway M. Advancing Palliative Care: The Public Health Perspective. Foreword / M. Callaway, F. D. Ferris // J. Pain Symptom Management. – 2007. – Vol. 33 (5). – P. 483–485.

2. Stjernsward J. The Public Health Strategy for Palliative Care. / J. Stjernsward, K. M. Foley, F. D. Ferris // J. Pain Symptom Management. – 2007. – Vol. 33 (5). – P. 486–493.

3. Palliative cancer care a decade later: accomplishments, the need, next steps—from the American Society of Clinical Oncology / F. D. Ferris, D. Bruera, N. Cherny [et al.] // J. Clin. Oncol. – 2009. – Vol. 27. – P. 3052–3058.

4. Improving of palliative care specialists' training in Ukraine / A. Tsarenko, V. Serdiuk, S. Martyniuk-Gres, L. Shkoba // Palliative Care in Different Cultures. The 2nd International Conference in Palliative Care. Eilat, Israel, 2008, P. 80.

5. Москвяк Є. Й. Організаційні проблеми надання допомоги інкурабельним хворим / Є. Й. Москвяк // Врачебное дело. – 2007. – № 4. – С. 86.

6. Дячук Д. Організаційні підходи до надання паліативної медичної допомоги інкурабельним онкологічним хворим / Д. Дячук // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2003. – № 2. – С. 48–54.

7. Васильєва А. Ю. Професійне вигорання медичних працівників онкологічного профіля /

А. Ю. Васильєва // Архів психіатрії. – 2008. – Т. 14, № 2 (53). – С. 48–51.

8. Малишева К. О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика, корекція : дис... канд. психол. наук : 19.00.04 / К. О. Малишева. – К., 2003. – 203 с.

9. Осухова Н. Г. Сгоревшие на работе / Н. Г. Осухова // Здоровье. – 2003. – № 9.

10. Юрьєва Л. Н. Професійне вигорання у медичних працівників / Л. Н. Юрьєва. – К. : Издательство «Сфера», 2004.

11. Осухова Н. Г. Возвращение к жизни : методические материалы для ведущих тренингов и семинаров по профилактике профессионального выгорания // Помощь помощнику: социально-психологическое сопровождение социальных работников / Н. Г. Осухова, В. В. Кожевникова ; под ред. Н. Г. Осуховой. – М. : Изд-во «Амиго-пресс», 2006.

12. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери : методичні рекомендації ; за заг. ред. канд. мед. наук М. Л. Авраменка. – Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. – Л., 2008. – 53 с.

13. Гнездилов А. В. Психология и психотерапия потерь / А. В. Гнездилов. – СПб. : Издательство «Речь», 2004. – 162 с.

Отримано 07.02.14