

## Задоволення від співчуття



### Визначення

Професія медпрацівника пов'язана не тільки з ризиками, а й з відчутними перевагами для психологічного здоров'я. Так, наприклад, так зване "задоволення від співчуття" є одним із позитивних наслідків роботи, пов'язаної з допомогою оточуючим. Задоволення від співчуття - це задоволення, яке ми отримуємо, піклуючись про інших, позитивні емоції на адресу наших колег, а також те найприємніше відчуття, що виникає всередині від усвідомлення своєї здатності допомогти людям та зробити вагомий внесок у спільну справу<sup>3</sup>. Задоволення від співчуття виникає тоді, коли людина здатна вбачати у своїй роботі вищий сенс і розглядати її як джерело професійної самореалізації. Задоволення від співчуття - це пряма протилежність втоми від співчуття і важливий захисний психологічний чинник, що сприяє профілактиці вигорання і вторинного травматичного стресу<sup>2</sup>.

Задоволення від співчуття - це задоволення, яке ми отримуємо, піклуючись про інших, позитивні емоції на адресу наших колег, а також те найприємніше відчуття, що виникає всередині від усвідомлення своєї здатності допомогти людям і зробити вагомий внесок у спільну справу.



### Ознаки

Вірна ознака задоволення від співчуття - це самореалізація і задоволення, яке медпрацівник отримує від своєї професійної діяльності. Задоволення від співчуття пов'язане з почуттям професійної спроможності, усвідомленням цінності виконаної роботи, гордістю за власні досягнення, емоцією щастя, натхненням, саморозвитком, припливом сил, вдячністю і надією.



### Приклад

Фатімі 50 років. Вона працює медсестрою в онкодиспансері. Близько 15 років тому у Фатімі був складний період у житті, коли вона постійно скаржилася на втому, низьку мотивацію і безцільність своєї роботи. У той час вона часто затримувалася в лікарні допізна, брала на себе непомірне робоче навантаження і не відчувала підтримки з боку керівництва та колег. Фатіма весь час перебувала в пригніченому настрої. Вдома вона швидко виходила з себе, зриваючись на чоловікові та дітях. Усі види дозвілля, які їй колись подобалися, здавалися нудними і перестали приносити задоволення. Фатіма усвідомила, що з нею щось не так, і вирішила звернутися по допомогу до психолога. У процесі терапії у неї виявилися симптоми вигорання і втоми від співчуття. Усвідомивши це, Фатіма почала поступово змінювати своє життя. Для початку вона почала нормально висипатися, нормалізувала своє харчування і пообіцяла собі щодня приділяти трохи часу на спорт. Фатіма почала цілеспрямовано планувати спільне проведення часу з дітьми, обираючи такі види дозвілля, які рівною мірою приносили задоволення і їй, і її близьким. Навіть більше, жінка стала регулярно відводити у своєму розкладі трохи часу на те, щоб побути з чоловіком. Зрештою, Фатіма зважилася змінити роботу і перейшла в установу, де не було дефіциту кадрів, і співробітникам не доводилося регулярно переробляти. На новій роботі в неї були звичайні зміни без понаднормових і з обідньою перервою. Навіть більше, Фатімі вдалося налагодити позитивні та дружні стосунки





з колегами, засновані на співпраці та взаємовиручці. Керівництво установи дбайливо ставилося до персоналу і надавало необхідну підтримку. У Фатіми відкрилися можливості для розвитку та підвищення кваліфікації. Згодом фізичний та емоційний стан жінки помітно покращився. Вона знову почала отримувати задоволення від роботи, а допомога пацієнтам стала приносити їй почуття гордості та професійної самореалізації.



### Фактори, які підвищують задоволення від співчуття

Наукові дослідження дали змогу виокремити низку ключових чинників, які визначають рівень задоволення від співчуття у медпрацівника. До числа таких чинників належать: робота з психологом, динаміка стосунків із колегами, час, безпосередньо проведений у взаємодії з пацієнтами, стаж роботи в організації, тривалість робочої зміни, вік, захоплення, якість кола спілкування та досвід роботи<sup>1</sup>.

Крім того, існує низка особистих і професійних практик, які допомагають підвищити рівень задоволення від співчуття. Зокрема, до них належить наступне.

 <p><b>Поведінкові</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приділяйте достатньо часу улюбленому дозвіллю</li> <li>• Постарайтеся усунути або мінімізувати професійні та особисті чинники, які призводять до підвищеного стресу, вигорання, втоми від співчуття і вторинного травматичного стресу.</li> </ul>
 <p><b>Когнітивні</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ефективне прийняття рішень.</li> </ul>
 <p><b>Фізичні</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повноцінний і якісний відпочинок</li> <li>• Фізичні навантаження.</li> <li>• Здорове харчування.</li> </ul>
 <p><b>Професійні</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ефективні комунікації в колективі, командна робота і взаємовиручка</li> <li>• Відсутність дефіциту кадрів</li> <li>• Культура визнання заслуг</li> <li>• Ефективне керівництво, дбайливе ставлення до персоналу</li> <li>• Визнання</li> <li>• Професійний розвиток</li> <li>• Дебрифінг</li> <li>• Відсутність культури недовіри та залякування.</li> </ul>

Для того, щоб більше дізнатися про вигорання, втоми від співчуття, вторинний травматичний стрес і відповідні стратегії турботи про себе див. відповідні роздаткові матеріали.



### Література та додаткові матеріали

1. Jarrad, R.A. & Hammad, S. (2020). Oncology nurses' compassion fatigue, burnout and compassion satisfaction. *Annals of General Psychiatry*, 19(22), 1-8.  
<https://doi.org/10.1186/s12991-020-00272-9>
2. Stamm, B.H. (2010). *The concise ProQOL manual*, 2nd Ed. Pocatello, ID: ProQOL.org.
3. Yilmaz, G. & Ustun, B. (2018). Professional quality of life in nurses: Compassion satisfaction and compassion fatigue. *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(3), 205-211.