

Удовлетворение от сострадания



Определение

Профессия медработника сопряжена не только с рисками, но и с ощутимыми преимуществами для психологического здоровья. Так, к примеру, так называемое «удовлетворение от сострадания» является одним из положительных последствий работы, связанной с помощью окружающим. Удовлетворение от сострадания – это удовольствие, которое мы получаем, заботясь о других, положительные эмоции в адрес наших коллег, а также то самое приятное чувство, которое возникает внутри от осознания своей способности помочь людям и внести весомый вклад в общее дело³. Удовлетворение от сострадания возникает тогда, когда человек способен усмотреть в своей работе высший смысл и рассматривать ее как источник профессиональной самореализации. Удовлетворение от сострадания – это прямая противоположность усталости от сострадания и важный защитный психологический фактор, способствующий профилактике выгорания и вторичного травматического стресса².

Удовлетворение от сострадания – это удовольствие, которое мы получаем, заботясь о других, положительные эмоции в адрес наших коллег, а также то самое приятное чувство, которое возникает внутри от осознания своей способности помочь людям и внести весомый вклад в общее дело.



Признаки

Верный признак удовлетворения от сострадания – это самореализация и удовольствие, которое медработник получает от своей профессиональной деятельности. Удовлетворение от сострадания сопряжено с чувством профессиональной состоятельности, осознанием ценности проделанной работы, гордостью за собственные достижения, эмоцией счастья, вдохновением, саморазвитием, приливом сил, благодарностью и надеждой.



Пример

Фатиме 50 лет. Она работает медсестрой в онкодиспансере. Около 15 лет назад у Фатимы был сложный период в жизни, когда она постоянно жаловалась на усталость, низкую мотивацию и бесцельность своей работы. В то время она часто задерживалась в больнице допоздна, взваливала на себя непомерную рабочую нагрузку и не чувствовала поддержки со стороны руководства и коллег. Фатима все время пребывала в подавленном настроении. Дома она быстро выходила из себя, срываясь на мужа и детей. Все виды досуга, которые ей когда-то нравились, казались скучными и перестали приносить удовольствия. Фатима осознала, что с ней что-то не так, и решила обратиться за помощью к психологу. В процессе терапии у нее обнаружили симптомы выгорания и усталости от сострадания. Осознав это, Фатима принялась постепенно менять свою жизнь. Для начала она стала нормально высыпаться, нормализовала свое питание и пообещала себе ежедневно уделять немного времени на спорт. Фатима начала целенаправленно планировать совместное времяпровождение с детьми, выбирая такие виды досуга, которые в равной степени приносили удовольствие и ей, и ее близким. Более того, женщина стала регулярно отводить в своем расписании немного времени на то, чтобы побыть с мужем. В конце концов, Фатима решила сменить работу и перешла в





учреждение, где не было дефицита кадров, и сотрудникам не приходилось регулярно перерабатывать. На новой работе у нее были обычные смены без сверхурочных и с обеденным перерывом. Более того, Фатиме удалось наладить позитивные и дружеские отношения с коллегами, основанные на сотрудничестве и взаимовыручке. Руководство учреждения бережно относилось к персоналу и оказывало необходимую поддержку. У Фатимы открылись возможности для развития и повышения квалификации. Со временем физическое и эмоциональное состояние женщины заметно улучшилось. Она снова начала получать удовольствие от работы, а помощь пациентам стала приносить ей чувство гордости и профессиональной самореализации.



Факторы, которые повышают удовлетворение от сострадания

Научные исследования позволили выделить ряд ключевых факторов, которые определяют уровень удовлетворения от сострадания у медработника. К числу таких факторов относятся: работа с психологом, динамика отношений с коллегами, время, непосредственно проведенное во взаимодействии с пациентами, стаж работы в организации, продолжительность рабочей смены, возраст, увлечения, качество круга общения и опыт работы¹.

Кроме того, существует ряд личных и профессиональных практик, которые помогают повысить уровень удовлетворения от сострадания. В частности, сюда относится следующее.

 <p>Поведенческие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Уделяйте достаточно времени любимому досугу • Постарайтесь устранить или минимизировать профессиональные и личные факторы, которые приводят к повышенному стрессу, выгоранию, усталости от сострадания и вторичному травматическому стрессу.
 <p>Когнитивные</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Эффективное принятие решений.
 <p>Физические</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Полноценный и качественный отдых • Физические нагрузки. • Здоровое питание.
 <p>Профессиональные</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Эффективные коммуникации в коллективе, командная работа и взаимовыручка • Отсутствие дефицита кадров • Культура признания заслуг • Эффективное руководство, бережное отношение к персоналу • Признание • Профессиональное развитие • Дебрифинг • Отсутствие культуры недоверия и запугивания.

Для того, чтобы больше узнать о выгорании, усталости от сострадания, вторичном травматическом стрессе и соответствующих стратегиях заботы о себе см. соответствующие раздаточные материалы.



Литература и дополнительные материалы

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.