

## PSICHOLOGŲ IŠGYVENAMOS UŽUOJAUTOS PASEKMIŲ, PERVARGIMO IR SVEIKATAI PALANKAUS ELGESIO SĄSAJOS

### Rasa Aukštinaitytė

Psichologijos magistrė  
Vytauto Didžiojo universitetas  
Socialinių mokslų fakultetas  
Teorinės psichologijos katedra  
K. Donelaičio g. 52, LT-44244 Kaunas  
Tel. (8 37) 32 78 25, faks. (8 37) 32 78 24  
El. paštas: Rasa.Aukstinaityte@fc.vdu.lt

### Loreta Zajančauskaitė-Staskevičienė

Socialinių mokslų daktarė  
Vytauto Didžiojo universitetas  
Socialinių mokslų fakultetas  
Teorinės psichologijos katedra  
K. Donelaičio g. 52, LT-44244 Kaunas  
Tel. (8 37) 32 78 25, faks. (8 37) 32 78 24,  
El. paštas: l.zajancauskaite@smf.vdu.lt

*Pristatomo tyrimo tikslas – įvertinti psichologų užuojautos keliamo nuovargio, teikiamo pasitenkinimo bei pervargimo tarpusavio ryšius ir sąsajas su sveikatai palankiu elgesiu. Tyrime dalyvavo 103 psichologai. Taikytos metodikos: Profesinio gyvenimo kokybės skalė (The Professional Quality of Life Scale – ProQOL; Stamm, 1999–2000), Rūpinimosi savimi ir gyvenimo stiliaus pusiausvyros klausimynas (Self Care and Lifestyle Balance Inventory; McKay, 2004).*

*Rezultatai atskleidė teigiamą užuojautos keliamo nuovargio koreliaciją su pervargimu ir neigiamą užuojautos teikiamo pasitenkinimo koreliaciją su pervargimu. Stipriau išreikštas sveikatai palankus elgesys siejasi su didesniu užuojautos teikiamu pasitenkinimu ir mažesniu užuojautos keliamu nuovargiu. Nustatyti reikšmingi išgyvenamos užuojautos pasekmių ir sveikatai palankaus elgesio būdų ryšiai: įsiklausymo į kūno signalus, gebėjimo atsikratyti darbinės įtampos ir kt. Nustatytos sąsajos tarp užuojautos teikiamo pasitenkinimo ir darbo krūvio, tiriamųjų laikymo save tikinčiais ir lankymosi bažnyčioje, tarp pervargimo ir švietimo įstaigoje išdirbto laiko bei sveikatai palankaus elgesio ir darboviečių skaičiaus.*

**Pagrindiniai žodžiai:** užuojauta, užuojautos keliamas nuovargis, užuojautos teikiamas pasitenkinimas, pervargimas, sveikatai palankus elgesys.

Psichologai priskiriami prie specialistų, kurių tiesioginė funkcija įpareigoja padėti žmonėms spręsti sveikatos, elgesio ir socialinės adaptacijos problemas. Psichologo profesijos prigimtis paremta užuojauta, kuri gali turėti neigiamų ir teigiamų pasekmių pačiam specialistui. Užuojauta yra gilus jausmas, susijęs su žinojimu arba „kito asmens kentėjimo įsisąmoninimu, susipynusiu su noru palengvinti kančią“ (Radey and Figley, 2007, p. 207). Tačiau pastangos žiūrėti į pasaulį iš problemų kamuojamo

asmens perspektyvos dažnai verčia kentėti psichologą ir gali pasireikšti nuovargiu, emociniu išsisėmimu, savęs priežiūros stoka, stiprinti asmeninius išgyvenimus, versti nepaisyti savo poreikių, įsitikinimų ar vertybių. Literatūroje tai vadinama užuojautos keliamu nuovargiu (Figley, 2004; Killian, 2008; Stamm, 2008).

Kita vertus, žinojimas, kad gali kitam padėti, apsaugoti jį nuo tolesnių nepageidaujamų įvykių ar sumažinti jų poveikį, didina psichologo pasitenkinimą bei pasitikėjimą

savimi, ir neigiamas patyrimas, gaunamas dirbant su kliento problemomis, gali virsti teigiama energija, nukreipta į empatijos, simpatijos, altruizmo didinimą bei savęs kaip psichologo ir kaip žmogaus stiprinimą. Tai vadinama užuojautos teikiamu pasitenkinimu (Onyett et al., 1997; Stamm, 2008). Užuojautos teikiamas pasitenkinimas yra malonumo būseną, kurią formuoja meilė darbui, stiprus kolegialumas, pozityvi darbo aplinka ir turimų galimybių bei gebėjimų įsijausti į kito asmens problemą, ją suvokti, analizuoti ir padėti spręsti, suvokimas (Stamm, 2008).

Kaip ir kiekvienas, psichologas turi savo požiūrių ir vertybių, kurios nebūtinai sutampa su kliento įsitikinimais ar organizacijos reikalavimais. Turint omenyje šiuos aspektus ir tai, kad profesija įpareigoja psichologą ginti, saugoti ir padėti kiekvienam, ieškančiam jo pagalbos, gali formuotis konfliktas dėl vidinio disonanso tarp to, ką psichologas jaučia, ir to, ką jis kaip specialistas turi jausti. Kartu su nemokėjimu išlaikyti pusiausvyrą tarp asmeninio ir profesinio gyvenimo gali rasti energijos stoka, abejingumas, nutolimas nuo klientų ar kolegų arba atvirkščiai, toks stiprus išitraukimas į kitų gyvenimus, kad asmeniniai rūpesčiai pradeda atrodyti menki ir neverti dėmesio. Literatūroje tai vadinama pervargimu (Salston and Figley, 2003; APA, 2006; Linley and Joseph, 2007).

Reiškiniai, pasižymintys nuovargiu, emociniu išsekimu, potraukio darbui sumažėjimu ar išitraukimu į darbą atsisakant asmeninio gyvenimo, pradėti aprašyti daugiau kaip prieš kelis dešimtmečius. Vokiečių kilmės psichoanalitikas Herbertas J. Freudbergeris 1974 m. pirmasis pradėjo gilintis į darbuotojų, teikiančių pagalbą

žmonėms, fizinį ir psichinį išsekimą, aiškintis, kodėl specialistas praranda profesinio ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrą, susidomėjimą dirbamu darbu, pasitikėjimą kitais ir savimi. Kilus dideliame susidomėjimui šia tema, socialinės psichologijos specialistė Christina Maslach pradėjo tirti emocinę būklę, jausmus ir reakcijas tų profesijų specialistų, kurių tikslas – teikti žmonėms su sveikata susijusią pagalbą ir kurios gali pasižymėti stipriais emociniais ir kitais stresą keliančiais veiksniais (Maslach et al., 2001). Visi šie reiškiniai pavadinti bendra sąvoka – „perdegimo“ sindromu.

Didėjant domėjimuisi šiuo fenomenu, pradėjo rasti nuomonių, kad per daug drąsu pavargusiam, nepatenkintam darbu ir emociškai išsekusiam specialistui diagnozuoti „perdegimą“, nes tai yra sindromas, kuriam būdingi tam tikri klinikiniai simptomai (Dunn, 2008). Keleto autorių (Lynch, 1999; Radey and Figley, 2007; Sprang et al., 2007) nuomone, „perdegimas“ yra rezultatas, o emocinis sekinimas, nepasitenkinimas, pervargimas yra procesas, kuris formuoja profesinio gyvenimo kokybę ir gali rodyti „perdegimo“ tendenciją ar jo riziką ateityje, bet ne patį sindromą.

Floridos universiteto profesorius Charlesas R. Figley, žinomas darbais apie antrinę traumą, užuojautą ir empatiją, užuojautos keliamą stresą apibrėžė kaip „užuojautos keliamą nuovargį“ (angl. *compassion fatigue*), tiesiogiai susijusį su reakcija į kito asmens kančią. Terminas ypač plačiai pradėtas vartoti sveikatos priežiūros specialistų profesinę ir asmeninę gerovę analizuojančiuose empiriniuose moksliniuose darbuose (Radey and Figley, 2007).

M. D. Salston ir Ch. R. Figley (2003) teigia, kad užuojauta yra daugiau nei em-

patija, daugiau nei vizualus suvokimas to, ką kitas patiria. Ji remiasi ypatingu ryšiu, veiksmis, jausmais, emocijomis ir aistra palengvinti kito fizinį ir dvasinį skausmą. Užuojautos keliamas nuovargis yra procesas, kurio metu empatinis išitraukimas į kliento patirtus įvykius neigiamai veikia vidinius specialisto išgyvenimus, jis tampa jautrus psichologiniam distresui ir patiria požymius, panašius į potrauminio streso sindromo (PTSS) simptomus (Gentry, 2002; Cunningham, 2003; Killian, 2008). Ch. R. Figley (2005) pabrėžia, kad, nors užuojautos keliamas nuovargis gali atsirasti staiga ir trukti trumpai, jo priežastis gali būti tiek kokybinė, t. y. reakcija į atskirą klientą, tiek kiekybinė – bendras emocijų reakcijų į klientų problemas rinkinys.

J. E. Gentry (2002), T. Bober ir kolegų (2006) bei M. Radey ir Ch. R. Figley (2007) nuomone, specialisto tikslas neturėtų būti vengti užuojautos keliamo streso. Atvirkščiai, užuojautos keliamas stresas turėtų būti laikomas potencialiai pozityvia energija, gaunama psichologui patiriant malonumą suvokus, kad jo žinios, įgūdžiai ir gebėjimai skatina tiek individualius asmens, tiek platesnius organizacinius pozityvius pokyčius. G. Sprang ir bendraautorių (2007) nuomone, šie sugebėjimai priklauso nuo psichologo patirties. Autorių atliktas tyrimas parodė, kad didesnis profesinis užimtumas mažina užuojautos keliamą nuovargį, jis sėkmingiau transformuojamas į pasitenkinimą, todėl yra vienas svarbiausių psichologų savisaugos mechanizmų, nes didėjant krūviui psichologų su darbu susiję lūkesčiai tampa realesni, o patys psichologai įgauna daugiau profesinio pasitikėjimo, nes susikuria įvairias strategijas, kurios padeda įveikti sunkumus ir daug

efektyviau susidoroti su darbu. O su smurtą, sunkias traumas ar netektis patyrusiais klientais dirbantiems psichologams sunku užuojautos keliamą nuovargį transformuoti į pasitenkinimą, nes bandant pagelbėti įdėtų fizinį ir psichinių pastangų svoris yra didesnis nei paties psichologo gaunama nauda. Dar sunkiau su nusikaltimus padariusiais asmenimis dirbančiam psichologui, kuris, veikiamas visuomenėje vyraujančių standartų, neišvengia išankstinio vertinimo, nusistatymo ir smerkimo. Gali būti, jog su įstatymus pažeidusiu asmeniu dirbančiam psichologui sunkiau pasiekti pasitenkinimą dėl to, kad jis labiau patiria su pervargimu, o ne su užuojauta susijusį stresą.

M. Radey ir Ch. R. Figley (2007) pabrėžia, jog bet kurioje srityje praktikuojantis psichologas turėtų stengtis išsivirti pozityvių elementų, kad apsaugotų nuo neigiamų darbo pasekmių. Autoriai pateikia užuojautos teikiamo pasitenkinimo arba keliamo nuovargio formavimosi modelį, kuris demonstruoja abipusę emocijų išgyvenimų ir išteklių santykį ir rūpinimosi savimi svarbą šiems abiem elementams. Pavyzdžiui, pozityvūs išgyvenimai skatina individualius išteklius, kurie savo ruožtu skatina teigiamus išgyvenimus. Analogiškai rūpinimasis savimi veikia ir yra veikiamas emocijų išgyvenimų ir išteklių. Šių veiksnių sąveika lemia, ar formosis užuojautos teikiamas pasitenkinimas, ar keliamas nuovargis.

Trečiasis svarbus psichologų profesinio gyvenimo kokybės konstruktas – pervargimas. Psichologai, kurie patiria užuojautos keliamą nuovargį, nebūtinai patiria pervargimą, ir atvirkščiai (Lynch, 1999; Sprang et al., 2007). Nors šių dviejų konstrukto simptomai ir pasekmės yra panašūs, būtina

pabrėžti, kad jų atsiradimo priežasčių prigimtis yra skirtinga.

Kitaip nei užuojautos keliamas nuovargis, kuris tiesiogiai siejasi su užuojautos sukelta stipria emocine reakcija į kito žmogaus patirtį, pervargimas labiau susijęs su emociniu ir fiziologiniu atsaku į stresą, kylantį dėl nuolatinio derėjimosi tarp profesinių standartų ir išpareigojimų bei asmeninių vertybių ir jausmų (Abendroth, 2005). Kitaip tariant, pervargimas yra atsakas į stresą, kylantį psichologui suvokus, kad jis neįaučia empatijos, taip pat baimės, kad prarandamas profesionalumas, gebėjimai ir kyla bendras beviltiškumo, nepasitikėjimo savimi ir beprasmiškumo jausmas profesinėje srityje (Dunn, 2008).

T. Bober ir Ch. Regehr (2006) pritaria nuomonei, kad pervargimui turi įtakos tiek paties psichologo kaip asmenybės, tiek jo kaip profesionalo gebėjimai, bet pabrėžia, jog profesiniai veiksniai – darbo krūvis, pobūdis, laiko ribojimas, vaidmenų įvairovė, priežiūros stoka – yra svaresni pervargimo rizikos veiksniai, nes būtent dėl jų gali mažėti žmogiškieji ištekliai ir profesiniai gebėjimai. Be to, daugelis psichologų yra jau rūsi pastebėjimams, kad kartais pagalbą teikiantiems specialistams taip pat reikia pagalbos. Nuolaidžiavimas sau, stigmatizacija ir baimė tapti klientu gali būti stiprus stabdys specialistui siekti paramos, gilinti konfliktą tarp pareigų ir jausmų ir tapti pervargimo priežastimi (Hannigan et al., 2004).

Tyrimais įrodyta, kad mažose bendruomenėse dirbantys psichologai pervargsta dažniau nei miestuose dirbantys jų kolegos, nes dėl esamų stereotipų bendruomenės nariai pagalbos kreipiasi vėliau, kai patirto trauminio įvykio ar problemos padariniai būna paveikę visas sritis (Sprang et al.,

2007). Taip pat čia psichologas dažniausiai dirba vienas, jo ištekliai riboti, o priežiūrai ir mokymams trukdo geografinė izoliacija (Helbok, 2003).

L. D. Vredenburg ir bendraautorius (1999) bei Y. Melamed ir bendraautorius (2001) atlikti tyrimai parodė, kad privačiame sektoriuje dirbantys psichologai yra mažiau linkę pervargti nei valstybiniame sektoriuje dirbantys jų kolegos. Šį fenomeną galima paaiškinti privačios praktikos suteikiama didesne profesine autonomija ir uždarbiu, garantuojančiais daugiau galimybių tobulinti kvalifikaciją, didesnes pajamas ir su tuo susijusią asmeninę bei profesinę gerovę.

Atsižvelgus į tai, kad profesija psichologui turi teigiamų ir neigiamų pasekmių, svarbios tampa tinkamo bei sveikatai palankaus elgesio būdų paieškos pozityvumui stiprinti. Literatūroje „sveikatai palankus elgesys“ ir „rūpinimasis savimi“ dažniausiai vartojami kaip sinonimai, nes abiem atvejais veiksmai nukreipiami į save, siekiant susikurti sau palankų gyvenimo būdą (McKay, 2004; Killian, 2008). Rūpinimasis savimi nėra egocentriškumo ženklas, taip pat tai nėra vienkartinis veiksmas, kai atsiranda tam laiko. Tai yra gyvenimo stilius. APA (2004) rūpinimąsi savimi apibūdina kaip praktiką, įtraukiančią savimonę ir savireguliaciją į įvairių psichologinių, fizinių ir dvasinių veiksmų pusiausvyros išlaikymą. L. McKay (2004) požiūriu, rūpinimasis savimi arba sveikatai palankus elgesys yra ryšį tarp savęs ir kitų palaikantis daugiafaktorinis konstruktas. J. D. Guy (2000) rūpinimąsi savimi apibūdina kaip asmeninio ir profesinio gyvenimo santykį, leidžiantį išlaikyti emocinę, fizinę, dvasinę ir socialinę pusiausvyrą.

Sveikatai palankus elgesys yra fizinių, psichologinių, emocinių, dvasinių, socia-

linių veiksmų rinkinys, kurį sudaro tam tikros skirtingos veiklos rūšys, skatinančios sveiką gyvenimo būdą, saugančios nuo ligų ir gerinančios funkcionavimą visose srityse (O'Halloran and Linton, 2000). Fizinis sveikatai palankus elgesys siejasi su dėmesiu mitybai, fiziniams pratimams ir profilaktinei sveikatos priežiūrai. Emocinis ar psichologinis sveikatai palankus elgesys gali būti asmeninė psichoterapija, neformalus bendravimas su draugais ar kolegomis, muzikavimas, tapymas, valgio gaminimas, skaitymas ir kiti – kiekvienam malonūs skirtingi dalykai (Berrigan et al., 2003). Dvasinio sveikatai palankaus elgesio pagrindas – asmeninio supratimo apie gyvenimo tikslus ir prasmę gerinimas, kuris gali vienodai sietis tiek su religija, tiek turėti stiprų ryšį su gamta ar žmogiškųjų tikslų siekimu. Tyrimais įrodyta, kad meditacija, dalyvavimas įvairiose religinėse grupėse ar bendruomenės susitikimuose, gražių gamtos vietų, kultūros ar meno renginių lankymas, bendravimas su draugais, laiko leidimas su šeima siejasi su geresniu savęs vertinimu, asmenine laime, pasitenkinimu gyvenimu, mažesniu nerimu ir bendražmogiškais vertybėmis (Blaine and Crocker, 1995).

Lietuvoje mažai kalbama apie psichologų užuojautos keliamo nuovargio bei pervargimo riziką ar pasitenkinimą, gaunamą teikiant psichologinę pagalbą. Dar mažiau žinoma apie psichologų sveikatai palankaus elgesio ypatumus ir sąveiką su minėtais konstruktais. Nors psichologai studijuoja ir keičia žmonių elgseną, psichologiniai principai, metodai ir tyrimai dažniausiai nukreipiami į kitus aplenkiant pačius specialistus. Tai ir paskatino užuojautos keliamą nuovargį, teikiamą pasitenkinimą, pervargimą ir sveikatai palankų

elgesį analizuoti ne kaip atskirus veiksmus, bet kaip psichologo profesinį ir asmeninį funkcionavimą silpninančių ar stiprinančių veiksmų kompleksą ir atlikti tyrimą, kurio **tikslas** – įvertinti psichologų užuojautos keliamo nuovargio, teikiamo pasitenkinimo bei pervargimo tarpusavio ryšius ir sąsajas su sveikatai palankiu elgesiu.

**Hipotezės:** 1. Didesnį užuojautos keliamą nuovargį išgyvenantys psichologai patiria mažesnę užuojautos teikiamą pasitenkinimą ir labiau išreikštą pervargimą. 2. Didesnį užuojautos teikiamą pasitenkinimą patiriantys psichologai patiria mažiau išreikštą pervargimą. 3. Stipriau išreikštas sveikatai palankus elgesys siejasi su stipresniu užuojautos teikiamu pasitenkinimu, mažiau išreikštu užuojautos keliamu nuovargiu ir mažiau išreikštu pervargimu.

## **Metodika**

**Tyrimo dalyviai.** Tyrime dalyvavo 103 įvairiose Lietuvos vietovėse ir įstaigose praktinį darbą dirbantys psichologai. Psichologines paslaugas teikiančių įstaigų, organizacijų ir jose dirbančių psichologų ieškota pasitelkus interneto duomenų bazes ir asmeninius ryšius. Sutikusieji dalyvauti tyrime pildė elektroninę arba spausdintą klausimyno versiją. Tyrimas atliktas 2009 m. rugpjūtį–rugsėį. Klausimynus užpildė 95 (92,2 %) moterys ir 8 (7,8 %) vyrai, amžius nuo 22 iki 54 metų, amžiaus vidurkis – 34,90 metai (SD 7,83).

**Tyrimo metodikos.** Anketa sudaryta iš trijų dalių: sociodemografinė informacija – 12 klausimų, Profesinio gyvenimo kokybės skalė – 66 teiginiai, Rūpinimosi savimi ir gyvenimo stiliaus pusausvyros klausimynas – 25 teiginiai. Dvigubas tei-

ginių vertimas atliktas bendradarbiaujant su vertimų biuru.

Psichologų išgyvenamos užuojautos pasekmės ir pervargimui įvertinti naudota Beth Stamm ir Charles R. Figley 1998 m. sudaryta **Profesinio gyvenimo kokybės skalė** (*The Professional Quality of Life Scale – ProQOL*) (Stamm, 1999–2000). Ji laisvai prieinama internete, ribojamas tik naudojimas komerciniams tikslams. 66 teiginių skalė susideda iš trijų subskalių, matuojančių tris profesinio gyvenimo kokybės konstruktus: užuojautos keliamą nuovargį, užuojautos teikiamą pasitenkinimą ir pervargimą. Lietuviškos versijos subskalių Cronbacho alfa rodo gerą vidinį patikimumą (0,814–0,831). Originalios versijos subskalių Cronbacho alfa yra 0,87–0,90. Visi skalės teiginiai vertinami nuo 0 iki 5 balų: čia (0) niekada, (1) retai, (2) keletą kartų, (3) kartais, dažnai, (4) dažnai, (5) labai dažnai. Kiekvienos subskalės teiginių įverčiai sumuojami atskirai, prieš tai juos perkodavus taip, kad visų teiginių įverčių kryptys sutaptų. Originali skalės versija, kurią 1995 metais sudarė Charles R. Figley, susideda iš dviejų subskalių – užuojautos keliamo nuovargio ir pervargimo. B. H. Stamm su kolegomis 1998 m. Ch. R. Figley sudarytą testą papildė trečia subskale – užuojautos teikiamo pasitenkinimo, – skirta pozityviems darbo aspektams vertinti (Stamm, 1999–2000, 2008).

*Užuojautos keliamo nuovargio* subskalė skirta įvertinti emocinį psichologo nuovargį, susijusį su jo natūraliais vidiniais išgyvenimais, kuriuos sukelia darbas su kito asmens skaudžia patirtimi ir problemomis, įtampą keliantys kolektyvo santykiai arba darbdavių reikalavimai, prieštaraujantys psichologo profesijos standartams. Pasek-

mės pasireiškia miego sutrikimais, nerimu, negebėjimu atskirti profesinį gyvenimą nuo asmeninio (Stamm, 2009). Subskalę sudaro 23 teiginiai, kaip antai „Jaučiu, kad vengiu tam tikros veiklos ar situacijų, nes jos man primena bauginančią patirtį“, „Turiu su miegu susijusių sunkumų dėl kliento (paciento) patirtų išgyvenimų“. Didesnė atsakymų suma šioje subskalėje reiškia didesnę užuojautos keliamo nuovargio riziką.

*Užuojautos teikiamo pasitenkinimo* subskalė skirta vertinti pasitenkinimui, kuris kyla padedant asmeniui įveikti jo problemą arba suvokus turint galimybių pritaikyti savo psichologines žinias, ieškoti bei pateikti geriausius sprendimo būdus tiek individualiu, tiek organizaciniu lygmeniu. Pasitenkinimas padeda išlaikyti asmeninio ir profesinio gyvenimo pusiausvyrą (Stamm, 2009). Šią subskalę sudaro 26 teiginiai, kaip antai „Jaučiu, kad turiu priemonių ir išteklių dirbti psichologo (-ės) darbą“, „Darbas su klientais (pacientais) teikia man didelį pasitenkinimą“. Čia didesnė suma reiškia didesnę pasitenkinimo potencialą.

*Pervargimo* subskalė vertina psichologo patiriamą įtampą ir stresą, kylantį dėl vidinio disonanso tarp to, ką jis jaučia, ir to, ką kaip specialistas turi jausti, dėl to atsirandantį nepasitenkinimą atliekama veikla bei fizinės ir emocinės energijos sumažėjimą (Stamm, 2009). Subskalę sudaro 17 teiginių, kaip antai „Esu pasijutęs (-usi) prislėgtas (-a) dėl savo kaip psichologo (-ės) darbo“, „Turiu atlikti daug biurokratinių, nesvarbių užduočių savo kaip psichologo (-ės) darbe“. Didesnė suma šioje subskalėje reiškia didesnę patiriamą konfliktą tarp profesinių įpareigojimų, įsipareigojimų ir jausmų bei menkesnę savęs kaip specialisto vertinimą.

Sveikatai palankiam elgesiui įvertinti naudotas Headingtono instituto (JAV) mokslininkės Lisa McKay 2004 m. sukurtas **Rūpinimosi savimi ir gyvenimo stiliaus pusiausvyros klausimynas** (*Self Care and Lifestyle Balance Inventory*), skirtas bendram sveikatai palankaus elgesio fizinių, psichologinių, dvasinių aspektų įvertinimui (Headington Institute, 2004). Klausimyną sudaro 25 teiginiai, kurie vertinami nuo 0 iki 4 balų. 24 teiginių (0) reiškia niekada, (4) – maksimalų pasirinkimą. 1 teiginys „Išgeriu alkoholio ar rūkau“ yra atvirkščias: čia didesnis įvertis reiškia mažiau išreikštą elgesį. Klausimyno teiginių įverčiai sumuojami. Kuo didesnė suma, tuo labiau asmuo rūpinasi savimi ir labiau išreikštas jo sveikatai palankus elgesys. Lietuviškos versijos Cronbacho alfa yra 0,758. Klausimynas naudotas el. laišku paprašius ir gavus autorės leidimą.

Duomenys analizuoti SPSS 17.0 versija. Naudoti šie kriterijai: Friedmano kriterijus kelioms priklausomoms imtims, Stjudento t kriterijus dviejų grupių vidurkiams palyginti, ANOVA kriterijus kelių grupių vidurkių lygybei tikrinti ir daugkartinių lyginimų (Post Hoc) kriterijus LSD, Spearmano ran-

ginės koreliacijos koeficientas, Pearsono koreliacijos koeficientas.

## Tyrimo rezultatai

Patikrinome, ar vyrų ir moterų užuojautos keliamo nuovargio, užuojautos teikiamo pasitenkinimo ir pervargimo konstrukčių įverčiai skiriasi. Stjudento t kriterijus parodė, kad visų trijų konstrukčių įverčių skirtumai moterų ir vyrų imtyse yra statistiškai nereikšmingi. Stjudento t kriterijus statistiškai reikšmingų skirtumų neparodė ir lyginant vyrų bei moterų sveikatai palankaus elgesio įverčius. Todėl tolesnėje duomenų analizėje tiriamieji nebus skirstomi pagal lytį.

Nustatyta, kad užuojautos teikiamas pasitenkinimas teigiamai susijęs su darbo krūviu: kuo didesnis darbo krūvis, tuo stipriau išreikštas užuojautos teikiamas pasitenkinimas. Pervargimas teigiamai koreliuoja su psichologinio darbo švietimo įstaigoje stažu: kuo didesnis švietimo sistemoje dirbančių psichologų stažas, tuo stipresnį pervargimą jie patiria. Sveikatai palankus elgesys neigiamai susijęs su įstaigų, kuriose dirba, skaičiumi: didėjant darboviečių skaičiui, silpnėja sveikatai palankaus elgesio išreikštumas (žr. 1-ą lentelę).

1 lentelė. Užuojautos keliamo nuovargio, teikiamo pasitenkinimo, pervargimo ir sveikatai palankaus elgesio išreikštumo sąsajos su darbo įstaigoje stažu, įstaigų skaičiumi ir bendru darbo krūviu

Lyginamasis kriterijus		Užuojautos keliamas nuovargis	Užuojautos teikiamas pasitenkinimas	Pervargimas	Sveikatai palankus elgesys
Bendras darbo krūvis (N = 103)	r	-0,092	<b>0,211*</b>	0,057	-0,052
	p	0,355	<b>0,033</b>	0,570	0,605
Darbo švietimo įstaigoje stažas (N = 54)	r	0,156	0,013	<b>0,298*</b>	0,005
	p	0,260	0,929	<b>0,029</b>	0,974
Įstaigų skaičius (N = 103)	r	-0,069	0,007	0,033	<b>-0,221*</b>
	p	0,486	0,941	0,739	0,025

r – Spearman okoreliacijos koeficientas; \* p < 0,05

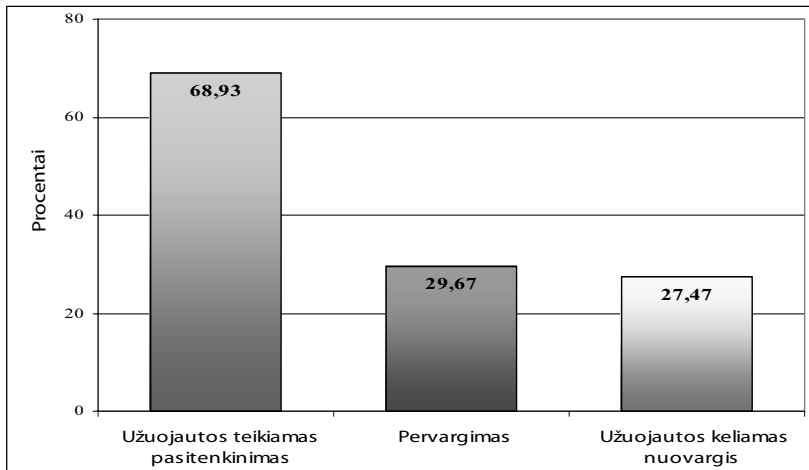
ANOVA kriterijus ( $F = 3,573$ ;  $df = 2$ ;  $p = 0,032$ ) ir Post Hoc LSD kriterijus ( $p < 0,011$ ) parodė, jog tikinčių ir dažnai einančių į bažnyčią tiriamųjų užuojautos teikiamo pasitenkinimo įverčiai statistiškai patikimai didesni nei tikinčių, bet nedažnai į bažnyčią einančių ar netikinčių tiriamųjų. Analizuojamų konstruktų ryšio su kitais demografiniais kintamaisiais (pvz., amžiumi, šeimine padėtimi) nenustatyta.

Palyginome, kurios profesinio gyvenimo kokybės klausimyno subskalės įverčiai didesni negu kitų. Subskalių procentinės išraiškos palygintos tarpusavyje kelių priklausomų imčių Friedmano testu, kuris parodė statistiškai reikšmingą skirtumą: užuojautos teikiamo pasitenkinimo įverčiai yra reikšmingai didesni nei užuojautos

keliamo nuovargio ir pervargimo ( $\chi^2 = 155,01$ ,  $p < 0,001$ ) (pasiskirstymas skiriasi nuo normaliojo (žr. pav.).

Siekiant patikrinti hipotezę, kad *didesnį užuojautos keliamą nuovargį išgyvenantys psichologai patiria mažesnę užuojautos teikiamą pasitenkinimą ir labiau pervargsta*, ir hipotezę, jog *didesnį užuojautos keliamą pasitenkinimą patiriantys psichologai mažiau pervargsta*, buvo atlikta šių kintamųjų Pearsono koreliacinė analizė (žr. 2-ą lentelę).

Taigi, didesnį išgyvenamos užuojautos keliamą nuovargį patiriantys psichologai labiau pervargsta, o užuojautos keliamo nuovargio ir teikiamo pasitenkinimo ryšys nenustatytas. Stipresnį užuojautos teikiamą pasitenkinimą patiriantys psichologai mažiau pervargsta.



*Pav. Tiriamųjų užuojautos keliamo nuovargio, teikiamo pasitenkinimo ir pervargimo įverčių procentinės išraiškos*

*2 lentelė. Profesinio gyvenimo kokybės konstruktų ryšiai*

<i>Koreliaciniai ryšiai</i>		<i>r</i>	<i>p</i>
Užuojautos teikiamas pasitenkinimas	Pervargimas	-0,209	0,035*
Užuojautos teikiamas pasitenkinimas	Užuojautos keliamas nuovargis	-0,114	0,252
Užuojautos keliamas nuovargis	Pervargimas	0,725	< 0,001**

*r* – Pearsono koreliacijos koeficientas; \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$



Siekiant patikrinti hipotezę, kad *stipriau išreikštas sveikatai palankus elgesys siejasi su didesniu užuojautos teikiamu pasitenkinimu, mažiau išreikštu užuojautos keliamu nuovargiu ir mažesniu pervargimu*, buvo atlikta Pearsono koreliacinė analizė. Nustatyta, kad kuo stipriau išreikštas sveikatai palankus elgesys, tuo didesni užuojautos teikiamą pasitenkinimą psichologai patiria ( $r = 0,356$ ,  $p < 0,001$ ), o kuo stipriau išreikštas sveikatai palankus elgesys, tuo psichologai patiria mažesni užuojautos keliamą nuovargį ( $r = -0,195$ ,  $p = 0,048$ ).

Sveikatai palankaus elgesio ir pervargimo ryšys nenustatytas.

Siekiant išsamiau paanalizuoti, kurie sveikatai palankaus elgesio būdai siejasi su didesniu užuojautos teikiamu pasitenkinimu ir silpniau išreikštu užuojautos keliamu nuovargiu, buvo atlikta Spearmano koreliacija (kintamųjų balai yra pasiskirstę pagal normalųjį skirstinį) (žr. 3-ią lentelę).

## Rezultatų aptarimas

Šiuo tyrimu buvo siekta įvertinti psichologų užuojautos keliamo nuovargio, teikiamo

3 lentelė. *Atskirų sveikatai palankaus elgesio būdų statistiniai ryšiai su užuojautos keliamu nuovargiu ir teikiamu pasitenkinimu*

<i>Sveikatai palankaus elgesio skalės teiginiai</i>	<i>Užuojautos keliamas nuovargis</i>		<i>Užuojautos teikiamas pasitenkinimas</i>	
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Miegu gerai ir mažiausiai 7 val. per naktį	-0,161	0,103	0,297**	0,002
Po darbo galiu nusikratyti darbinės įtampos	-0,295**	0,003	0,025	0,807
Klausausi savo kūno signalų ir atpažįstu, kada tampa pavargęs, išsekęs, neatsparus ligoms	-0,198*	0,045	0,233*	0,018
Jaučiu, kad turiu įgūdžių, kurių reikia mano darbui gerai atlikti	-0,181	0,068	0,262**	0,008
Esu nusibrėžęs ir išlaikau sveikas ribas kovodamas už save, sakydamas „ne“, kai to reikia, ir neleisdamas kitiems savęs išnaudoti	-0,218*	0,027	0,334**	0,001
Darbe darau trumpas pertraukėles bent kas dvi valandas ir reguliariai keičiu užduotis, kad netapčiau per daug išsekęs	-0,052	0,599	0,246*	0,013
Leidžiu laiką su grupėmis žmonių, kuriais pasitikiu, kuriems jaučiuosi artimas ir kurie yra tam tikrą bendrą prasmę ir tikslą turinčios bendruomenės dalis (pavyzdžiui, darbo kolegos, bažnyčios grupė, pan.)	-0,041	0,683	0,286**	0,004
Mano gebėjimai bendrauti su kitais	-0,123	0,214	0,252*	0,011
Jaučiuosi patenkintas tuo, kaip leidžiu savo laiką ir energiją dalykams, kurie iš tiesų yra svarbūs mano gyvenime	-0,182	0,066	0,259**	0,009
Tikiu savimi ir pozityviai galvoju apie savo gebėjimus pasiekti tikslų net kai susiduriu su netikėtais sunkumais	-0,167	0,092	0,339**	0,000
Esu išsikėlęs realius savo gyvenimo tikslus (tiek trumpalaikius, tiek ilgalaikius) ir nuolat jų siekiu	-0,197*	0,046	0,308**	0,002

*r* – Spearmano koreliacijos koeficientas; \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,001$

pasitenkinimo bei pervargimo tarpusavio ryšius ir sąsajas su sveikatai palankiu elgesiu. Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad tyrime dalyvavusių psichologų užuojautos teikiamo pasitenkinimo potencialas yra didžiausias, palyginti su pervargimu ir užuojautos keliamu nuovargiu. Toks profesinio gyvenimo kokybės konstruktų santykis laikomas pozityviausiu: tiriamieji teigiamai vertina savo darbą, nesijaučia prislėgti ar dėl neigiamų emocijų negalintys efektyviai dirbti tiek individualiu, tiek organizaciniu lygmeniu (Stamm, 2009). Lyginant su G. Sprang ir bendraautoriių 2007 m. atlikto tyrimo rezultatais, mūsų rezultatai yra panašūs, lyginant su B. H. Stamm (2002) tyrimu, mūsų tyrimo visų trijų konstruktų įverčių vidurkiai yra mažesni. Be kultūrinių skirtumų, tokiems rezultatams įtakos galėjo turėti tyrimo laikas. Mūsų tyrimas buvo atliktas vasaros pabaigoje ir rudens pradžioje, tai yra laiku, siejamu su atostogų pabaiga. Įvertinus psichologų darbo prigimtį, mažesnius užuojautos keliamo nuovargio ir pervargimo įverčius galima sieti su emociniu atsipalaidavimu ir poilsiu per atostogas. Žiūrint į visų trijų profesinio gyvenimo kokybės konstruktų santykį, kuriame dominuoja užuojautos teikiamo pasitenkinimo konstruktas, maži mūsų tiriamųjų užuojautos keliamo nuovargio ir pervargimo balai nuteikia optimistiškai.

Atliktas tyrimas parodė, jog užuojautos keliamas nuovargis reikšmingai teigiamai koreliuoja su pervargimu, tai reiškia, kad kuo didesnę užuojautos keliamą nuovargį psichologai patiria, tuo labiau ir pervargsta. Galima manyti, kad stiprios neigiamos užuojautos sukeltos emocijos psichologą daro mažiau atsparų vidiniams konfliktams tarp profesinių standartų ir asmeninių jaus-

mų. Rezultatai atitinka kitų tyrimų (Figley, 2002; Jenkins and Baird, 2002; Collins and Long, 2003 b) rezultatus. Mūsų tyrimas taip pat patvirtino neigiamą koreliaciją tarp užuojautos teikiamo pasitenkinimo ir pervargimo, o tai reiškia, kad kuo didesnę užuojautos teikiamą pasitenkinimą jaučia psichologai, tuo mažiau pervargsta. Galima manyti užuojautos teikiamą pasitenkinimą esant apsauginį, psichologą nuo pervargimo saugantį veiksni. Mūsų tyrimo rezultatai atitinka kitų tyrimų rezultatus (Kraus, 2005; Linley and Joseph, 2007).

Reikšmingo ryšio tarp užuojautos keliamo nuovargio ir teikiamo pasitenkinimo mūsų tyrimas neparodė. Remiantis nagrinėtu M. Radey ir Ch. R. Figley (2007) modeliu, aiškinančiu, kad užuojautos energija gali būti transformuojama į pasitenkinimą arba į nuovargį – tai priklauso nuo išteklių ir rūpinimosi savimi santykio, ir atsižvelgiant į tai, kad mūsų tyrime užuojautos teikiamo pasitenkinimo įverčiai yra reikšmingai didesni nei nuovargio, galima manyti, jog mūsų tiriamieji sėkmingai transformuoja užuojautos energiją į pasitenkinimą, kad ir koks būtų nuovargis. Mūsų rezultatai atitinka S. Collins ir A. Long (2003 b) tyrimo rezultatus.

Rezultatai parodė, kad kuo stipriau išreikštas sveikatai palankus elgesys, tuo didesnę užuojautos teikiamą pasitenkinimą psichologai patiria. Taip pat galima manyti, kad kuo didesnę užuojautos teikiamą pasitenkinimą psichologai patiria, tuo efektyviau dirba ir turi daugiau energijos rūpintis savimi. Mūsų rezultatai atitinka V. I. Kraus (2005) bei P. A. Linley ir S. Joseph (2007) rezultatus. Taip pat nustatėme, kad kuo stipriau išreikštas sveikatai palankus elgesys, tuo mažesnę užuojautos keliamą nuovargį

psichologai patiria. Tokią sąsają rodo ir kiti tyrimai (Stamm, 2002; Collins and Long, 2003 b). Mūsų tyrimu ryšys tarp sveikatai palankaus elgesio ir pervargimo nenustatytas. Rezultatai atitinka V. I. Kraus (2005) tyrimo rezultatus ir prieštarauja B. H. Stamm (2002) rezultatams, rodantiems silpną sveikatai palankaus elgesio ir pervargimo sąsają. Šio ryšio nebuvimą galima paaiškinti kitais pervargimą mažinančiais veiksniais, kurie mūsų tyrime nebuvo nagrinėjami. Tokį spėjimą sustiprina M. Abendroth (2005) bei T. Bober ir Ch. Regehr (2006) požiūris, kad pervargimo priežastis slepia nuolatinis derėjimasis tarp profesinių standartų, ego ir asmenybės vientisumo, todėl pervargimas gali labiau sietis su psichologo asmeninėmis savybėmis ir profesiniais gebėjimais.

Nuodugni sveikatai palankaus elgesio būdų ir užuojautos keliamo nuovargio sąsają analizė parodė, kad su užuojautos keliamu nuovargiu neigiamai koreliuoja gebėjimas dienos pabaigoje nusikratyti darbinės įtampos, savo kūno signalų klausymas ir atpažinimas, sveikų ribų kovojant už save ir neleidžiant kitiems savęs išnaudoti išlaidydamas bei realių gyvenimo tikslų nusibrėžimas ir nuolatinis siekimas. Mūsų tyrimo rezultatai atitinka B. H. Stamm (2002) bei P. Stevanovic ir P. A. Rupert (2004) rezultatus, kurie parodė, kad įsiklausymas į savo kūno signalus, atsiribojimas nuo darbinės įtampos ir žinojimas, kada pasakyti „ne“ ir kada darbinėje veikloje padaryti pertrauką, labiausiai padeda išvengti ar mažinti užuojautos keliamą nuovargį.

Trys iš keturių su užuojautos keliamu nuovargiu reikšmingai susijusių sveikatai palankaus elgesio būdų – savo kūno signalų klausymas ir atpažinimas, sveikų ribų ko-

vojant už save ir neleidžiant kitiems savęs išnaudoti išlaidydamas bei realių gyvenimo tikslų nusibrėžimas ir nuolatinis jų siekimas – siejasi ir su užuojautos teikiamu pasitenkinimu. Remiantis literatūroje aprašytais teorinėmis prielaidomis, kad abu šie konstruktai yra teigiami ir neigiami išgyvenamos užuojautos padariniai (Figley, 2002; Abendroth, 2005), toks ryšys yra suprantamas ir galima teigti, kad užuojautos teikiama pasitenkinimą didinančios sveikatai palankaus elgesio technikos tampa užuojautos keliamą nuovargį mažinančiais veiksniais.

Tyrimu nustatyta, kad užuojautos teikimas pasitenkinimas teigiamai koreliuoja su darbo krūviu, o tai rodo, kad kuo didesnis darbo krūvis, tuo stipriau išreikštas užuojautos teikiamas pasitenkinimas. Galimos kelios šios sąsajos interpretacijos. Pirmą, galima spėti, kad didėjant krūviui psichologai susikuria įvairių strategijų, kurios padeda išvengti kuo daugiau pozityvumo, mažinančio pervargimą ir padedančio užuojautos energiją transformuoti į pasitenkinimą. Antra, didėjantis krūvis pačiam psichologui gali reikšti jo kaip profesionalo sėkmę ir didinti pasitikėjimą savo gebėjimais objektyviai vertinti kiekvieną situaciją. Trečia, galima manyti, kad didesnį darbo krūvį turi tie psichologai, kuriems darbas suteikia malonumo ir stiprina juos ir kaip profesionalus, ir kaip asmenybes. Mūsų rezultatai atitinka kitų tyrimų rezultatus (Vredenburgh et al., 1999; Cunningham, 2003; Linley and Joseph, 2007; Sprang et al., 2007).

Tyrimas taip pat parodė, kad tikinčių ir dažnai einančių į bažnyčią tiriamųjų užuojautos teikiamo pasitenkinimo įverčiai patikimai didesni nei tikinčių, bet nedažnai į bažnyčią einančių ar netikinčių tiriamųjų.

Galima manyti, kad bažnyčia yra gera atsipalaidavimo ir pabuvimo su savimi aplinka, padedanti išsivaduoti iš neigiamų jausmų, stiprinanti vertybes ir pozityvų požiūrį. Todėl ir užuojautos reiškinys greičiau transformuojamas į pasitenkinimą nei į nuovargį. Mūsų rezultatai atitinka M. J. Mahoney (1997) tyrimo rezultatus: sveikatos priežiūros sistemos specialistai, dvasinės ramybės ieškantys bažnyčioje, patiria didesnę užuojautos teikiamą pasitenkinimą, nes dvasiniai elgesio aspektai siejasi su geresniu savęs vertinimu, asmenine laime, pasitenkinimu gyvenimu ir mažesniu nerimu.

Tyrimu nustatyta teigiama pervargimo koreliacija su psichologinio darbo švietimo įstaigoje stažu, tai reiškia, kad kuo ilgiau psichologai dirba švietimo sistemoje, tuo didesnę pervargimą patiria. Šis ryšys nenustatytas dirbantiems kito tipo institucijose. Remiantis tuo, kad pervargimo priežastys dažniausiai yra konfliktas tarp profesinių įpareigojimų ir vidinių jausmų (Salston and Figley, 2003), galima spėti, kad įstaigose, kurių tiesioginė paskirtis šiuo atveju yra mokymas ir edukacija, iš psichologų gali būti reikalaujama atlikti įvairių su psichologo darbu nesusijusių užduočių ar profesines galimybes viršijančių gebėjimų. Mūsų rezultatai atitinka K. M. Niebrugge (1994) ir L. A. Dickison (2007) tyrimų rezultatus: didėjant psichologinio darbo stažui švietimo įstaigose, stiprėja psichologų pervargimas.

Tyrimas taip pat parodė, jog sveikatai palankus elgesys neigiamai susijęs su įstaigų, kuriose psichologai dirba, skaičiumi, o tai reiškia, kad, didėjant darbuotojų skaičiui, silpnėja sveikatai palankaus elgesio išreikštumas. Mūsų rezultatai atitinka L. D. Vredenburgh ir bendraautorį (1999) tyrimo rezultatus. Galima spėti, jog nuvykimas

iš vienos įtaigos į kitą reikalauja sugaišti daugiau laiko, dėl to jo mažiau lieka tinkamai mitybai, miegui ir poilsiui. Kita vertus, pats nuvykimas iš vienos darbo vietos į kitą gali reikalauti daugiau fizinio judėjimo, ir psichologai fizinės veiklos stygiaus gali tiesiog nejausti. Be to, dažnai pasirenkamos skirtingos profesinės veiklos, kurios atlieka ir viena kitos pasekmių kompensavimo funkciją, todėl kitokių priemonių reikia mažiau. Tokių požiūrių pateikia ir M. J. Mahoney (1997) teigdamas, kad skirtingos darbinės veiklos yra vienas iš psichologus nuo pervargimo ir emocinio išsekimo saugančių mechanizmų.

Priešingai negu buvo tikėtasi, nenustatyta išgyvenamos užuojautos pasekmių, pervargimo bei sveikatai palankaus elgesio ir tiriamųjų psichologinio darbo stažo, psichologo konsultacijų dėl asmeninių priežasčių lankymo, pagrindinės darbuotojų būvimo dideliame mieste ar rajono centre ir dalyvavimo profesiniuose seminaruose sąsajų. Kita vertus, žvelgiant į literatūrą nesunku pastebėti, kad išgyvenamos užuojautos pasekmių, pervargimo ir sveikatai palankaus elgesio ryšiai su skirtingais sociodemografiniais veiksniais yra priešaringi (Ortlepp and Friedman, 2002; Sprang et al., 2007). Remiantis tyrimų rezultatų įvairove galima spėti, kad mūsų tyrime sąsajų tarp profesinio gyvenimo konstrukto, sveikatai palankaus elgesio ir tam tikrų sociodemografinių veiksnių buvimą ar nebuvimą galėjo lemti kiti, mūsų tyrime nematuoti veiksniai, kaip antai tiriamųjų charakterio savybės, kultūros skirtumai ar vertybės.

## Išvados

1. Didesnę užuojautos keliamą nuovargį patiriantys psichologai labiau pervargs-

- ta. Užuojaautos keliamas nuovargis ir teikiamas pasitenkinimas tarpusavyje nesusiję.
2. Didesnį užuojaautos teikiamą pasitenkinimą patiriantys psichologai mažiau pervargsta.
  3. Stipriau išreikštas sveikatai palankus elgesys siejasi su didesniu užuojaautos teikiamu pasitenkinimu ir mažesniu užuojaautos keliamu nuovargiu. Sveikatai palankus elgesys ir pervargimas tarpusavyje nesusiję.

## LITERATŪRA

- Abendroth M. Predicting the risk of compassion fatigue: A study of hospice nurses // *Journal of Hospice and Palliative Nursing*. 2005, vol. 8 (6), p. 346–356.
- American Psychological Association – APA. Are You taking good care of yourself? 2004. Prieiga per internetą: [http://www.apapractice.org/apo/insider/professional/self0/selfcare/strategies/are\\_you\\_taking\\_good.html#](http://www.apapractice.org/apo/insider/professional/self0/selfcare/strategies/are_you_taking_good.html#) [žiūrėta 2009 m. liepos 1 d.].
- American Psychological Association – APA. Advancing colleague assistance in professional psychology. CAP Monograph. Washington, DC, 2006.
- Berrigan D., Dodd K., Troiano R. P., Krebs-Smith S. M., Barbash R. B. Patterns of health behavior in U.S. adults // *Preventive Medicine*. 2003, vol. 36, p. 615–623.
- Blaine B., Crocker J. Religiousness, race, and psychological well-being: Exploring social psychological mediators // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1995, vol. 21, p. 1031–1041.
- Bober T., Regehr Ch. Strategies for reducing secondary or vicarious trauma: Do they work? // *Brief Treatment and Crisis Intervention*. 2006, vol. 6, p. 1–9.
- Bober T., Regehr Ch., Zhou Yanqiu R. Development of the Coping Strategies Inventory for Trauma Counselors // *Journal of Loss and Trauma*. 2006, vol. 11, p. 71–83.
- Collins S., Long A. Working with the psychological effects of trauma: Consequences for mental health-care workers – a literature review // *Journal of Psychiatric & Mental Health Nursing*. 2003 a, vol. 10 (4), p. 417–424.
- Collins S., Long A. Too tired to care? The psychological effects of working with trauma // *Journal of Psychiatric & Mental Health Nursing*. 2003 b, vol. 10, p. 17–27.
- Cunningham M. Impact of trauma work on social work clinicians: Empirical findings // *Social Work*. 2003, vol. 48 (4), p. 451–459.
- Dickison L. A. Utah school psychologists' self-reported reasons for retention and job satisfaction. A thesis submitted to the faculty of Brigham Young University for the degree of Educational Specialist. Brigham Young University (USA), 2007.
- Dunn L. S. Compassion fatigue, 2008. Prieiga per internetą: [http://www.newhopenow.com/notes/archive/compassion\\_fatigue.html](http://www.newhopenow.com/notes/archive/compassion_fatigue.html) [žiūrėta 2009 m. rugsėjo 3 d.].
- Figley Ch. R. Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care // *Journal of Clinical Psychology*. 2002, vol. 58 (11), p. 1433–1441.
- Figley Ch. R. Compassion fatigue educator course workbook. An all-day training course. Florida State University and the Green Cross Foundation, 2004.
- Figley Ch. R. Compassion fatigue among practitioners: Assessment, education, prevention, and treatment. Canton, Ohio: The Aultman Institute, 2005.
- Gentry J. E. Compassion fatigue: A crucible of transformation // *Journal of Trauma Practice*. 2002, vol. 1 (3/4), p. 37–61.
- Guy J. D. Holding the holding environment together: Self-psychology and psychotherapist care // *Professional Psychology: Research and Practice*. 2000, vol. 31, p. 351–352.
- Hannigan B., Edwards D., Burnard Ph. Stress and stress management in clinical psychology: Findings from a systematic review // *Journal of Mental Health*. 2004, vol. 13 (3), p. 235–245.
- Headington Institute. Self care and lifestyle balance inventory. 2004. Prieiga per internetą: [http://www.headington-institute.org/Portals/32/Resources/Test\\_Self\\_care\\_inventory.pdf](http://www.headington-institute.org/Portals/32/Resources/Test_Self_care_inventory.pdf) [žiūrėta 2009 m. birželio 15 d.].
- Helbok C. M. The practice of psychology in rural communities: Potential ethical dilemmas // *Ethics & Behavior*. 2003, vol. 13 (4), p. 367–382.
- Jenkins Sh. R., Baird St. Secondary traumatic

- stress and vicarious trauma: A validation study // *Journal of Traumatic Stress*. 2002, vol. 15 (5), p. 423–433.
- Killian K. D. Helping till it hurts? A multimethod study of compassion fatigue, burnout, and self-care in clinicians working with trauma survivors // *Traumatology*. 2008, vol. 14 (2), p. 32–44.
- Kraus V. I. Relationship between self-care and compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout among mental health professionals working with adolescent sex offenders // *Counseling and Clinical Psychology Journal*. 2005, vol. 2 (1), p. 81–87.
- Linley P. A., Joseph S. Therapy work and therapists' positive and negative well-being // *Journal of Social & Clinical Psychology*. 2007, vol. 26 (3), p. 385–403.
- Lynch Sh. K. Self-care in the new millennium: Avoiding burnout and compassion fatigue. Atlantic Beach, FL: Southeastern Conference of Counseling Center Personnel, 1999. P. 1–20.
- Mahoney M. J. Psychotherapists' personal problems and self-care patterns // *Professional Psychology: Research & Practice*. 1997, vol. 28 (1), p. 14–17.
- Maslach Ch., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout // *Annual Review of Psychology*. 2001, vol. 52 (1), p. 397–422.
- McKay L. Helping the helpers: Understanding, assessing and treating humanitarian workers experiencing acute stress reactions. Headington Institute (USA), 2004.
- Melamed Y., Szor H., Bernstein E. The loneliness of the therapist in the public outpatient clinic // *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2001, vol. 31, p. 103–112.
- Niebrugge K. M. Burnout and job dissatisfaction among practicing school psychologists in Illinois. Annual Meeting of the National Association of School Psychologists (26<sup>th</sup>, Seattle, WA), 1994. Prieiga per internetą: [http://www.eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2sql/content\\_storage\\_01/0000019b/80/13/55/3e.pdf](http://www.eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2sql/content_storage_01/0000019b/80/13/55/3e.pdf) [žiūrėta 2009 m. liepos 17 d.].
- O'Halloran T. M., Linton J. M. Stress on the job: Self-care resources for counselors // *Journal of Mental Health Counseling*. 2000, vol. 2 (4), p. 354–365.
- Onyett St., Pillinger T., Muijen M. Job satisfaction and burnout among members of community mental health teams // *Journal of Mental Health*. 1997, vol. 6 (1), p. 55–56.
- Ortlepp K., Friedman M. Prevalence and correlates of secondary traumatic stress in workplace lay trauma counselors // *Journal of Traumatic Stress*. 2002, vol. 15 (3), p. 213–222.
- Radey M., Figley Ch. R. The social psychology of compassion // *Social Work Journal*. 2007, vol. 35 (3), p. 207–214.
- Salston M. D., Figley Ch. R. Secondary traumatic stress effects of working with survivors of criminal victimization // *Journal of Traumatic Stress*. 2003, vol. 16 (2), p. 167–175.
- Sprang G., Clark J. J., Whitt-Woosley A. Compassion fatigue, compassion satisfaction, and burnout: Factors impacting a professional's quality of life // *Journal of Loss & Trauma*. 2007, vol. 12 (3), p. 259–280.
- Stamm B. H. Compassion satisfaction and fatigue (CSF) test, 1999–2000. Prieiga per internetą: [http://williams-house.org/Handouts\\_Atlanta.htm](http://williams-house.org/Handouts_Atlanta.htm) [žiūrėta 2009 m. liepos 21 d.].
- Stamm B. H. Measuring compassion satisfaction as well as fatigue: Developmental history of the compassion fatigue and satisfaction test // *Treating Compassion Fatigue* / Ed. by Ch. R. Figley. New York: Brunner Mazel, 2002. P. 107–119.
- Stamm B. H. The Professional quality of life, 2008. Prieiga per internetą: <http://www.isu.edu/~bhstamm/> [žiūrėta 2009 m. sausio 25 d.].
- Stamm B. H. The concise ProQOL manual for the professional quality of life scale, 2009. Prieiga per internetą: [http://www.proqol.org/uploads/ProQOL\\_Concise\\_9-2009.pdf](http://www.proqol.org/uploads/ProQOL_Concise_9-2009.pdf) [žiūrėta 2009 m. rugsėjo 10 d.].
- Stevanovic P., Rupert P. A. Career-sustaining behaviors, satisfactions, and stresses of professional psychologists // *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 2004, vol. 41, p. 301–309.
- Vredenburgh L. D., Carlozzi A. F., Stein L. B. Burnout in counseling psychologists: Type of practice setting and pertinent demographics // *Counselling Psychology Quarterly*. 1999, vol. 12 (3), p. 293–302.
- Zur O. Taking care of the caretaker: How to avoid psychotherapists' burnout 2003. Prieiga per internetą: <http://www.zurinstitute.com/burnout.html> [žiūrėta 2009 m. sausio 29 d.].

## RELATIONSHIP BETWEEN EXPERIENCED COMPASSION OUTCOMES, BURNOUT AND HEALTH-RELATED BEHAVIOUR AMONG PSYCHOLOGISTS

Rasa Aukštinaitytė, Loreta Zajančauskaitė-Staskevičienė

### S u m m a r y

The profession of psychologist is based on compassion which may have positive and negative outcomes for a professional. The energy of compassion can be transformed either into fatigue or into satisfaction, depending on the psychologist's skills to increase affect, resources, and self-care as well as to maintain a balance between personal and professional life. Compassion satisfaction is about the pleasure a psychologist derives from being able to do work well and feeling a pleasure to help others. Compassion fatigue is a direct result of exposure to client's suffering and complicated by a lack of support in the workplace. Burnout is not directly related to compassion but associated with feelings of hopelessness and difficulties in dealing with conflicts between professional standards and personal feelings and values. Self-care is a potential mechanism to increase the positive and reduce negative outcomes of work on psychologists' well-being.

The aim of the study was to assess the relationship between compassion fatigue, compassion satisfaction and burnout as well as correlations of these constructs with health-related behaviour among psychologists. 103 psychologists took part in the study. The Professional Quality of Life Scale (ProQOL, Stamm, 1999–2000), Self Care and Lifestyle Balance Inventory (McKay, 2004) were used.

The results have indicated that compassion fatigue positively correlates with burnout ( $r = 0.725$ ,  $p < 0.001$ ). In contrast, compassion satisfaction negati-

vely correlates with burnout ( $r = -0.209$ ,  $p = 0.035$ ). Also, it has been found that self-care is related with a higher level of compassion satisfaction ( $r = 0.356$ ,  $p < 0.001$ ) and with a lower level of compassion fatigue ( $r = -0.195$ ,  $p = 0.048$ ). Significant positive correlations have been found among a greater level of compassion satisfaction and sleeping quality, listening to the signals of one's own body, preservation of good working and communication skills and healthy limits when struggling for oneself, short brakes at work, time spent with trusted people, self-believe and believing in one's own abilities and satisfaction with important things in life. Compassion fatigue negatively correlates with the ability to leave the working strain behind, hearing the signals of one's own body, preservation of healthy limits when struggling for oneself and not allowing others to exhaust you and setting real goals of life and systematically reaching them.

Positive correlation has been recognized between compassion satisfaction and workload ( $r = 0.211$ ,  $p = 0.033$ ). A greater level of compassion satisfaction is also associated with the participants of the study considering themselves believers and church visiting. Additionally positive correlation has been found between psychologists' burnout and a greater length of time working in education section. Self-care negatively correlates with a greater number of employments.

**Keywords:** compassion, compassion fatigue, compassion satisfaction, burnout, health related behaviour.

*Įteikta 2010-01-29*

*Pataisytas straipsnis įteiktas 2010-05-05*