PERDEGIMO SINDROMO POVEIKIS ERGOTERAPEUTŲ PROFESINIAM TOBULĖJIMUI

Luka Tichonova, Milda Gintilienė
Kauno kolegijos Medicinos fakultetas

Raktažodžiai: ergoterapija, profesinis tobulėjimas, perdegimo sindromas, stresas.

Santrauka

Pirmą kartą perdegimo sindromo (PS) sąvoka paminėta XX a. 7 dešimtmetyje. PS apibrėžiamas kaip stresinė reakcija į darbą, kuriam būdingas emocinis išsekimas, nuasmeninimas, cinizmas ir sumažėję asmeniniai pasiekimai. Literatūroje labai dažnai apibūdinamas kaip sindromas, kuriam būdingas emocinis ir fizinis išsekimas, dėl kurio žmogus negali pasveikti. Vis dažniau pradėtas minėti bei analizuoti PS tapo plačiai ištirtu reiškiniu. Lietuvoje atliekama nemažai tyrimų, vertinančių medicinai darbuotojų PS, tačiau trūksta tyrimų, kuriuose būtų analizuojamas ergoterapeutų PS. Atlikus mokslinės literatūros analizę, nerasta Lietuvoje atliktų tyrimų, kurie vertintų šios tikslinės grupės profesinio tobulėjimo nuostatas ir jų ryšį su PS. Tyrimo tikslas – įvertinti perdegimo sindromo poveikį ergoterapeutų profesiniam tobulėjimui. Tyrimo metodai. Anoniminės anketinės apklausos metodu buvo apklaustas 91 ergoterapeutas. Pasirinkta imtis – patogioji tiriamųjų atranka. Klausimyną sudarė profesinio tobulėjimo, sociodemografiniai, Kopenhagos perdegimo sindromo vertinimo klausimai. Atlikta gautų rezultatų aprašomoji analizė, aprašomoji statistika, taikant Microsoft Office Excel 2019 biuro programą. Gauti duomenys pateikti skaitinėmis (procentinėmis) išraiškomis. Rezultatai. Apibendrinus tyrimo rezultatus nustatyta, kad Lietuvoje dirbantys ergoterapeutai (90 proc.) patiria vidutinio lygio perdegimo sindromą, o profesinio tobulėjimo srityje aukštai vertina savo bendradarbiavimo (49,5 proc.), bendravimo (35,2 proc.), profesinio tobulėjimo (29,7 proc.) ir pokyčių inicijavimo (27,8 proc.) kompetencijas. Didžioji dalis (46,2 proc.) tiriamųjų visiškai sutinka, kad dalyvauja profesinio tobulėjimo veiklose ir tai jiems padeda.

Ivadas

Sveikatos priežiūros specialistams, kurių darbo pobūdis siejamas su didele protine ir emocine įtampa, būdingas perdegimo sindromas (PS). Pasaulio sveikatos organizacija (2020) PS apibrėžia kaip sindromą, kuris atsiranda veikiant lėtiniam stresui darbo vietoje. PS būdinga energijos trūkumas bei išsekimas, stengimasis atsiriboti nuo darbo ir su darbu susiję neigiami jausmai, sumažėjęs profesinis efektyvumas [1].

Ilgainiui PS gali lemti motyvacijos darbu ir empatijos pacientams praradimą, nepasitenkinimą darbu, o tai kelia pavojų pacientų saugumui [1]. PS nustatomas dažniau tose profesijose, kuriose darbas glaudžiai siejamas su pagalba žmonėms. Perdegimas dažnai traktuojamas su viršvalandžiais, didele atsakomybe, nerimu bei nusivylimo ir bejėgiškumo jausmu, dirbant su sunkiomis ligomis sergančiais žmonėmis. Jaunesniems medicinai specialistams dažnai pritrūksta įgūdžių ir praktinių žinių spręsti darbo vietoje kylančias problemas [2]. Nuo perdegimo asmens negali apsaugoti nei amžius, nei pareigos, nei specialybė [3].

Įvertinus PS aspektus, nustatytas žemas ergoterapeutų emocinio išsekimo laipsnis, vidutinis depersonalizacijos ir asmeninių pasiekimų laipsnis. Nustatytas beveik visų Lietuvoje dirbančių ergoterapeutų aukštas depersonalizacijos laipsnis, nepriklausomai nuo išsilavinimo, lyties bei amžiaus [4]. J.A.M.C. Kim ir kt. tyrėjų (2020) [6] atlikto tyrimo rezultatai skirtingose ligoninėse parodė, kad jaunesni ergoterapeutai patiria aukštesnius perdegimo balus, palyginti su vyresniais tyrimo dalyviais, nes vyresnių specialistų duomenys parodė didesnę pasitenkinimą darbu lygį, o tai galėtų būti susiję su darbe reikalingais įgūdžiais. M. Katsiana ir kt. (2021) atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad iš tirtų 345 Kipro bei Graikijos ergoterapeutų maždaug 50 proc. patiria didelį profesinį perdegimą, o apie 50 proc. neturi psichologinio atsparumo. Šiuos rezultatus galima interpretuoti kaip kokybiško darbo bei profesinių tikslų pasiekimo problemą [5]. Veiklos, susietos su profesiniu tobulėjimu, leidžia labiau įsitraukti į naujus profesinius siekinius ir plėsti žinias

praktikoje. Profesinis tobulėjimas ne tik plečia žinias, bet ir tobulina bendravimo, komandinio darbo ir bendradarbiavimo įgūdžius [5].

Perdegimo sindromo prevencijai taikoma daug skirtingų priemonių ir būdų. Skirtingus prevencijos būdus nagrinėję mokslininkai priėjo prie bendros išvados – perdegimo sindromo pasireiškimas ir simptomai kiekvienam asmeniui pasireiškia individualiai, todėl ir prevencijos priemonės reikia taikyti individualiai [7]. C. Wilding ir G. Whiteford (2009) [8] atliktas tyrimas atskleidė, kad ergoterapeutai, dalyvaudami su profesiniu tobulėjimu susijusiose veiklose, geriau suvokė ir patobulino praktinius įgūdžius, padidino pasitikėjimą savimi ir labiau patenkino savo, kaip ergoterapeutų vaidmenį, o visa tai padidino pacientų motyvaciją įsitraukti į ergoterapinę veiklą. Nuolatinis profesinis tobulėjimas leidžia sėkmingai spręsti iškilusias problemas darbo aplinkoje, apsaugant nuo rizikos perdegti. Savęs tobulinimas ir perdegimo rizika yra glaudžiai susiję su gebėjimu teikti kokybiškas paslaugas [4].

Tyrimo tikslas – įvertinti perdegimo sindromo įtaką ergoterapeutų profesiniam tobulėjimui.

Tyrimo medžiaga ir metodai

Tyrimas atliktas 2021 metų sausio – balandžio mėnesiais. Kiekybinių tyrimo duomenų rinkimui taikyta anoniminė anketinė apklausa, skirta ergoterapeutams. Kiekvienas tiriamasis anketos preambulėje buvo informuotas apie tyrimo konfidencialumą, tikslą bei eigą. Tyrimo dalyviai – ergoterapijos specialistai. Pasirinkta patogioji tiriamųjų atranka – tyrime galėjo dalyvauti visi ergoterapijos specialistai, užpildę anoniminės apklausos internetu anketą. Iš viso tyrime dalyvavo 91 ergoterapijos specialistas iš visos Lietuvos. Klausymą sudarė:

1) preambulė, kurioje tiriamieji buvo informuoti apie tyrimo instituciją, tyrėją, tyrimo tikslą bei prasmę;

2) bendroji dalis, skirta įvertinti tiriamųjų amžių, lytį, išsilavinimą, darbo stažą;

1 pav. Respondentų skirstinys pagal lytį, proc.

2 pav. Respondentų skirstinys pagal amžių

3 pav. Ergoterapeutų įsivertinimas profesinio tobulėjimo srityse

4 pav. Ergoterapeutų kompetencijų įsivertinimas

5 pav. Ergoterapeutų veiklos rūšių vertinimas

6 pav. Ergoterapeutų tiesioginio darbo laiko su pacientais vertinimas

7 pav. Ergoterapeutų su darbu susijusio perdegimo vertinimas

3) perdegimo sindromo vertinimo klausimai, taikant „Kopenhagos perdegimo sindromo vertinimo klausimyną“ (angl. Copenhagen Burnout Inventory, CBI), kuriame tiriamųjų klausama apie jų asmeninį, su darbu bei su pacientais susijusį perdegimą;

4) profesinio tobulėjimo nuostatų vertinimo klausimai apie savo profesinį tobulėjimą, kompetencijų lygį, darbo veiklų ir tiesioginio darbo laiko su pacientais vertinimą.

Atlikta kiekybinių duomenų analizė, aprašomoji statistika, taikant Microsoft Office Excel 2019 biuro programą. Gautieji duomenys pateikti skaitine ir procentine išraiška. Remiantis gautais rezultatais, suformuluotos išvados ir pateikiamos rekomendacijos.

Rezultatai ir jų aptarimas

Tyrime dalyvavusių ergoterapeutų didžiąją dalį sudarė moterys (97,8 proc.) ir tik 2,2 proc. tiriamųjų sudarė vyrai (1 pav.). Siekta įvertinti tiriamųjų perdegimo lygį ir nustatyti, ar yra ryšys tarp ergoterapeutų patiriamo perdegimo sindromo ir profesinio tobulėjimo.

Respondentai buvo suskirstyti į keturias amžiaus grupes (2 pav.). Didžioji dalis (68,1 proc.) tyrime dalyvavusių ergoterapeutų priklausė 25-39 metų amžiaus grupei, apie penktadalis (20,9 proc.) – jaunesnių nei 25 metų amžiaus grupei, mažiausia dalis (11,0 proc.) tiriamųjų priklausė 40- 49 metų amžiaus grupei, o vyresni nei 50 metų ergoterapeutai tyrime nedalyvavo.

Tyrimo metu buvo siekiama įvertinti tiriamųjų profesinio tobulėjimo nuostatas (3 pav.).

Remiantis gautais rezultatais, daugiausiai (46,2 proc.) tyrime dalyvavusių ergoterapeutų, siekdami profesinio tobulėjimo, lankosi konferencijose, seminaruose, paskaitose. Didžioji jų dalis teigia visiškai sutinkantys (42,9 proc.) arba sutinkantys (44,0 proc.), kad profesinio tobulėjimo seminarai jiems padeda tobulinti savo žinias. Daugiau kaip pusė tyrimo dalyvių (68,1 proc.) su-

tinka ir penktadalis (20,9 proc.) visiškai sutinka, kad geba efektyviai spręsti įvairias pacientų problemas. Tiriamieji sutinka ir visiškai sutinka, kad siekdami profesinio tobulėjimo, skaito mokslinę literatūrą (atitinkamai 27,5 ir 39,6 proc.). Nustatyta, kad dauguma tyrime dalyvavusių ergoterapeutų per pastaruosius metus įgyvendino keletą tikslų, kurie padėjo jiems tobulėti. Su šiuo teiginiu sutinka 38,5 proc. ir visiškai sutinka 27,5 proc. tiriamųjų. Labai panašus pasiskirstymas buvo ir tarp tų respondentų, kurie dalyvauja profesinėse diskusijose socialiniuose tinkluose, skaito įvairias profesines naujienas, dauguma sutinka (34,1 proc.) ir visiškai sutinka (26,4 proc.) taip tobulinantys savo profesines nuostatas. Tyrimu nustatyta, kad daugiausia ergoterapeutų bendravimo kompetenciją vertina kaip labai aukštą. Aukšta dažniausiai laikoma bendradarbiavimo kompetencija. Beveik trečdalis respondentų mokslinės praktikos kompetenciją vertina kaip ribinę (4 pav.).

Siekiant įvertinti ergoterapeutų profesinį tobulėjimą, tyrimo metu buvo nustatyta, kiek laiko jie skiria tam tikrai veiklos rūšiai, susijusiai su jų profesija ir darbu (5 pav.). Remiantis gautais duomenimis, didžioji dauguma (68,1 proc.) tiriamųjų nurodė, kad mažiausiai laiko (0-19 proc.) skiria administravimui. Daugiau kaip pusė (56,0 proc.) tiek pat laiko skiria ir mokslinės literatūros skaitymui. Ketvirtadalis (25,3 proc.) šiai veiklos rūšiai skiria 20-39 proc. savo laiko. Dokumentacijos pildymui daugiau nei trečdalis tiriamųjų nurodė skiriantys mažiausią (0-19 proc.) arba beveik vidutinę laiko dalį (20-39 proc.), atitinkamai 37,4 ir 34,1 procento. Dauguma respondentų nurodė, kad pasiruošimui darbui su pacientais skiria nuo mažiausios (0-19 proc.) savo darbo laiko dalies iki beveik vidutinės (20-39 proc.), atitinkamai 29,7 bei 39,6 procento. Darbui su pacientais daugiausia (54,9 proc.) tiriamųjų skiria daugiau kaip pusę savo laiko (60-79 proc.). Beveik visą savo laiką (80-100 proc.) šiai veiklos rūšiai skiria šiek tiek daugiau nei penktadalis ergoterapeutų (22,0 proc.).

Tyrimo metu nustatyta, kiek laiko ergoterapeutai per pastaruosius metus skyrė darbui su pacientų grupėmis (6 pav.). Pagal gautus duomenis, daugiausiai savo darbo laiko (80-100 proc. ir 60-79 proc.) tiriamieji skyrė individualiems užsiėmimams (atitinkamai 35,2 ir 29,5 proc.). Individualiems užsiėmimams, kuriuose dalyvavo 2-3 pacientai, daugiau kaip ketvirtadalis (27,5 proc.) tyrimo dalyvių skyrė mažiausiai laiko (0-19 proc.). Daugiau kaip pusė (57,3 proc.) ergoterapeutų nevedė grupinių užsiėmimų, kadangi tam skyrė tik 0-19 proc. savo darbo laiko.

Siekiant nustatyti ergoterapeutų perdegimo sindromo lygį, gauta, kad didesnė jų dalis dažnai jaučiasi pavargę (7 pav.). Daugelis teigė, kad kartais būna fiziškai, emociškai išsekę, mano, kad nebegali ištvirti arba jaučiasi visiškai iš-

sisėmę. Vis dėlto beveik pusė labai retai arba niekada nesijaučia esantys silpni ir imlūs ligoms.

Taip pat Analizuojant rezultatus susijusius su ergoterapeutų perdegimu susijusius rezultatus nustatyta, kad apie trečdalis dienos pabaigoje dažnai jaučiasi išsisėmę, tačiau laisvalaikio vis tiek turi pakankamai energijos šeimai ir draugams, nors dažnai darbas emociškai vargina. Daugelis nurodė, kad labai retai arba niekada negalvoja, kaip yra išsekę jau ryte, arba kad juos vargina kiekviena darbo valanda.

Apibendrinant galima teigti, kad stipraus ryšio tarp savo kompetencijų lygio vertinimo ir asmeninio perdegimo nenustatyta. Dažniausiai tiriamieji savo kompetencijas priskyrė tinkamam lygiui, o perdegimo būseną dažniausiai nurodė jaučiantys kartais. Galima manyti, jog didėjant ergoterapeutų perdegimo lygiui, gali mažėti asmeninis kompetencijų vertinimas. Tam įtakos gali turėti nustatytas su darbu susijęs perdegimas, kurį didžioji dalis tiriamųjų nurodė patiriantys kartais, o kai kuriais aspektais, pvz. emocinio išsekimo ir išsekimo darbo pabaigoje – dažnai. Šis perdegimas vidutiniškai neigiamai veikia ir ergoterapeutų skiriamą laiką tiesioginiam darbui, kadangi dauguma tyrimo dalyvių nurodė, jog daliai savo funkcijų skiria labai mažą laiko dalį (apie 20 proc.). Galima manyti, kad patiriamas perdegimas mažina motyvą darbui.

Išvados

1. Lietuvoje dirbantys ergoterapeutai patiria vidutinio lygio perdegimo sindromą.

2. Geriausiai ergoterapeutai vertina savo bendradarbiavimo kompetencijas. Daugiau kaip pusė apklausoje dalyvavusių ergoterapeutų geba efektyviai spręsti įvairias pacientų problemas, siekdami profesinio tobulėjimo dalyvauja konferencijose, seminaruose, paskaitose.

3. Vidutinio ar aukšto profesinio perdegimo lygio specialistai rečiau linkę pritarti profesinio tobulėjimo teiginiams. Tai rodo, kad specialistai, būdami vidutinio ar aukšto profesinio perdegimo lygio, nebus labai efektyvūs įvairiose profesinio tobulėjimo srityse. Nepaisant šių tendencijų, statistiškai reikšmingo skirtumo tarp profesinio tobulėjimo siekio ir perdegimo lygio nenustatyta.

Literatūra

1. Andriulionienė A. Perdegimo sindromo pasireiškimas ir įveikos strategijos x ligininės medicinos darbuotojų profesinėje veikloje. 2017.
2. Čėsnaite G, Krunkaitytė U, Žemaitaitis M. Burnout in everyday life of physicians: literature review. Journal of Medical Sciences 2020;8 (14):172-181.
3. Džubur A, Lisica D, Abdulahović D, Avdić D, Smajović M, Mu-

- lić M. Burnout syndrome in primary healthcare professionals. *JHSCI* 2018;8(2):122-7.
<https://doi.org/10.17532/jhsci.2018.543>
4. Jurėnas J, Mingaila S. Lietuvos ergoterapeutų kompetencijos ir perdegimo sindromo sąsajos. *Slaugos ir reabilitacijos teorija bei praktika. Konferencijos programa ir medžiaga*. 2015:17-20.
  5. Katsiana M, Galanakis M, Saprikis V, Tsiamitros, D, Stalikas A. Psychological Resilience and Burnout Levels in Occupational Therapists in Greece. *An Epidemiological Nationwide Research. Psychology* 2021;12:84-106.
<https://doi.org/10.4236/psych.2021.121006>
  6. Kim J, Kim A, Kim M, Kim C, Lee K, Hwang J. Burnout Syndrome and Work-Related Stress in Physical and Occupational Therapists Working in Different Types of Hospitals: Which Group Is the Most Vulnerable? *Int J Environ Res Public Health* 2020;17(14):122-200.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17145001>
  7. Rochette A, Brousseau M, Vachon B, Engels C, Amari F, Thomas A. What occupational therapists' say about their competencies' enactment, maintenance and development in practice? A two-phase mixed methods study. *BMC Medical Education* 2020;20(1),120.
<https://doi.org/10.1186/s12909-020-02087-4>
  8. Wilding C, Whiteford G. From Practice to Praxis: Reconnecting Moral Vision with Philosophical Underpinnings. *British Journal of Occupational Therapy* 2009;72(10):434-441.
<https://doi.org/10.1177/030802260907201004>

THE INFLUENCE OF BURNOUT SYNDROME ON THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF AN OCCUPATIONAL THERAPIST

L. Tichonova, M. Gintiliėnė

Keywords: occupational therapy, professional development, burnout syndrome, stress.

Summary

The concept of burnout syndrome (PS) was first mentioned in the 1970s. PS is defined as a stressful reaction in the workplace cha-

racterized by emotional exhaustion, depersonalization / cynicism, and decreased personal achievement. It is very often described in the literature as a syndrome characterized by emotional and physical exhaustion that prevents a person from recovering. The importance of analysing this phenomenon is reflected in many negative effects on a person's health, quality of work and its prevalence in various professions, and this is the reason for many studies of this syndrome. Although a number of studies are being conducted in Lithuania that assess the PS of medical staff, there is a lack of research analysing the PS of occupational therapists. After the analysis of the scientific literature, no research was carried out in Lithuania that would assess the professional development attitudes of this target group and their connection with the PS. Research aim. To evaluate the influence of burnout syndrome on the professional development of occupational therapists. Methods. 91 occupational therapists were interviewed using an anonymous questionnaire. The selected sample is a convenient selection of subjects. The questionnaire consisted of: professional development, sociodemographic, Copenhagen burnout syndrome assessment questions. Descriptive analysis of the obtained results, descriptive statistics using Microsoft Office Excel 2019 office program were performed. The obtained data are presented in numerical (percentage) expressions.

Results. Summarizing the results of the research, it was established that 90% of occupational therapists working in Lithuania experiences moderate burnout syndrome, and in the field of professional development their competence is mostly high - 49.5 percent. cooperation, 35.2 percent. communication, 29.7 percent. professional development and 27.8 percent. areas for initiating change. Also, the majority of 46.2 percent. fully agrees with that participate in and develop professional development activities.

Correspondence to: milda.gintiliene@go.kauko.lt

Gauta 2021-11-14