

## Izdegšanas sindroms un stresa pārvarēšanas veidi medicīnas māsām

*Liāna Deklava, Inese Lācīte*

*Rīgas Stradiņa universitāte, Māzinību akadēmiskā skola, Latvija*

**Ievads.** Eiropas Savienības statistikas dati liecina, ka tieši 21. gadsimtā darba radītais stress negatīvi ietekmē cilvēku gan fiziski, gan psihiski, izraisot izdegšanas sindroma jeb izsīkuma attīstību. Pirmo reizi šis jēdziens tika lietots 1960. gadā, aprakstot izsīkumu un nogurumu sociāliem darbiniekiem psihiatriskā klīnikā Ņujorkā. Līdzīgi simptomi 1970. gadā tika novēroti arī medicīnas māsām. Pārāk liela darba slodze, atbildīgs darbs, lielas prasības, mazs sociālais atbalsts, neatbilstošs atalgojums un neefektīvi stresa pārvarēšanas veidi ir vieni no izdegšanas priekšnosacījumiem.

**Darba mērķis, materiāls un metodes.** Noskaidrot izdegšanas sindroma attīstības sakarības ar stresa pārvarēšanas veidiem māsu vidū.

Pētījuma respondenti ir 100 Kurzemes reģionā strādājošas primārās veselības aprūpes māsas.

Izvirzītā darba mērķa sasniegšanai tika izmantoti vairāki instrumenti – izlasi raksturojoša demogrāfisko datu anketa, K. Maslačas izdegšanas aptauja (*Maslach Burnout Inventory, MBI*, 1981), kura sastāv no 22 jautājumiem, kas veido 3 izdegšanu raksturojošas apakšskalas (emocionālais izsīkums, depersonalizācija un personisko panākumu redukcija); R. S. Lazarusa un S. Folkmanes stresa pārvarēšanas veidu noteikšanas tests, ar kura palīdzību var noteikt stresa pārvarēšanas stratēģiju (uz emocijām orientēta stresa pārvarēšanas stratēģija vai uz problēmu orientēta), kā arī katru stratēģiju raksturojošus stresa pārvarēšanas veidus. Konfrontējoša pārvarēšana, plānveida problēmas risināšana un sociālā atbalsta meklēšana raksturo uz problēmu orientēto stresa pārvarēšanas stratēģiju, bet distancēšanās, paškontrolē, atbildības uzņemšanās, pozitīva pārvērtēšana un izvairīšanās – uz emocijām orientēto.

**Sagaidāmie rezultāti.** Iegūtie rezultāti varētu liecināt, ka lielākajai daļai ambulatoro māsu novēro izdegšanas sindromu, kas izpaužas kā emocionālais izsīkums, depersonalizācija un personisko panākumu redukcija, kura ir dominējošais izdegšanas sindromu raksturojošais parametrs izlasē.

Ambulatorās māsas vienlīdzīgi izmanto gan uz emocijām, gan uz problēmu orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas, tomēr vadošie stresa pārvarēšanas veidi ir atbildības uzņemšanās, paškontrolē, pozitīva pārvērtēšana, sociālā atbalsta meklēšana un plānveida problēmrisināšana.

Pastāv varbūtība, ka izdegšanas sindroma rādītāji ir zemāki tām primārās veselības aprūpes māsām, kuras biežāk izmanto tādu stresa pārvarēšanas veidus kā sociālā atbalsta meklēšana, pozitīva pārvērtēšana un plānveida problēmas risināšana, kuri raksturo uz problēmu orientēto stresa pārvarēšanas stratēģiju.

**Secinājumi.** Pētījums sniedz informāciju par izdegšanas sindroma simptomu esamību primārajā veselības aprūpē strādājošām māsām, kas, neapšaubāmi, rada risku māsu profesionālās darbības un dzīves kvalitātei. Savukārt efektīvu stresa pārvarēšanas veidu identificēšana saistībā ar izdegšanas sindroma attīstību, dod iespējas preventīvu pasākumu izstrādei nākotnē.