

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР НА ПРИМЕРЕ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

¹КГУ «Центр оказания специальных социальных услуг №3» (Караганда, Республика Казахстан);

²Карагандинский областной высший сестринский колледж (Караганда, Республика Казахстан)

*Ольга Николаевна Желязо – старшая медицинская сестра КГУ «Центр оказания специальных социальных услуг №3», студентка прикладного бакалавриата Карагандинского областного высшего сестринского колледжа (Караганда, Республика Казахстан); электронная почта: osz.71@mail.ru

В статье приводятся результаты социологического исследования, которое было проведено в КГУ «Центр оказания специальных социальных услуг №3» г. Караганды в октябре 2021 года. На основе результатов исследования был произведен анализ эмоционального состояния медицинских сестер учреждения и его влияния на здоровье. На основе проведенного исследования были разработаны предложения для медицинского учреждения, направленные на улучшение качества жизни медицинских сестер.

Ключевые слова: выгорание, психоэмоциональное напряжение, медицинские сестры

Эмоциональное выгорание, согласно МКБ-11, это синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен [3].

Эмоциональное выгорание является реакцией на долгосрочный профессиональный стресс, которая в особенности проявляется у людей, действительно работающих по призванию. Наиболее подвержены стрессу и эмоциональному выгоранию специалисты профессий типа «человек-человек» [8]. К таким коммуникативным, или же «помогающим» профессиям относятся и медицинские работники. Причем именно среди них наиболее чаще проявляются психические или физиологические реакции на широкий круг стрессогенных ситуаций в трудовой деятельности [5, 7].

Эмоциональное выгорание также описывается как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на травмирующие психику ситуации [6].

СЭВ имеет многомерную этиологию, на его развитие оказывают влияние различные факторы: психологические, социальные, экономические, финансовые и многие другие [4].

Опасность эмоционального выгорания состоит в том, что данный синдром постоянно прогрессирует, а замедлить этот процесс очень сложно. К тому же, симптоматика данного синдрома обширна, он приводит к снижению работоспособности, к ухудшению качества оказываемой помощи, обезличиванию пациентов, деперсонализации самого специалиста, а порой и к уголовно наказуемому деструктивному поведению [9].

При этом, несмотря на длительность и большое количество исследований эмоционального выгорания, на сегодняшний день нет единой стратегии ее профилактики. Различные исследования, хоть и сходятся в чем-то во мнениях, в основном предлагают разрозненные стратегии и методы профилактики данного синдрома. В таком многообразии этиологии, диагностики, симптоматики и рекомендаций по профилактике СЭВ нет единой четкой концепции ведения данной патологии.

Цель работы – изучение распространенности эмоционального выгорания на примере исследования работы медицинских сестер психоневрологического отделения.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Социологическое исследование проводилось среди медицинских сестер КГУ «Центр оказания специальных социальных услуг №3» при помощи авторской анкеты, содержащей 24 вопроса об их жизни, работе, физическом и психологическом состоянии. Анкетирование было анонимным, что дает нам возможность предполагать высокую искренность респондентов. Результаты исследования были статистически обработаны при помощи программы Microsoft Excel и представлены в обобщенной форме.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Исследование показало, что большинство медицинских сестер учреждения находятся в возрасте до 36 лет и старше 45 лет, и имеют опыт работы от 10 до 20 лет, а в медико-социальном учреждении опыт работы у большинства от 5 до 10 лет. Как показывают результаты теоретического анализа, уровень

синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) напрямую зависит от стажа работы и возраста медицинских сестер [2].

Лишь небольшой процент медицинских сестер (13%) считают себя полностью здоровыми. У части опрошенных (20%) при практически полном здоровье имеются факторы риска развития различных заболеваний. У большинства имеется одно или более хроническое заболевание (53%), более половины недавно перенесли острое заболевание (63%), и большой процент опрошенных часто подвержены различным болезням (рис. 1). Как показывают исследования, это может быть показателем развития СЭВ (синдрома эмоционального выгорания) [1].

Самое большое влияние на состояние здоровья медицинских сестер учреждения, по их собственному мнению, оказывает именно психоэмоциональное напряжение (рис. 2).

На качество их работы, по мнению медицинских сестер, могут оказать больше всего влияние такие факторы, как высокая загруженность, низкая культура общения в коллективе, ограниченная материально-техническая база и низкая дисциплина труда (рис. 3).

Подавляющее большинство опрошенных медсестер отмечают у себя недостаток таких качеств, как внимательность и чуткость, что также может говорить о развитии у них СЭВ (синдрома эмоционального выгорания) (рис. 4).

Основными методами снятия психоэмоционального напряжения после рабочей смены у опрошенных медицинских сестер является пассивный отдых, у части – активный отдых. Также применяются такие методы, как посещение бани, массаж, употребление крепкого чай, кофе или алкоголя (рис. 5).

Абсолютно у всех опрошенных медицинских сестер в последние полгода перед проведением нашего исследования наблюдаются нарушения сна (рис. 6).

Таким образом, медицинские сестры, в частности работающие с тяжелыми, в психологическом плане, пациентами, испытывают высокое психоэмоциональное напряжение и подвержены развитию СЭВ (синдрома эмоционального выгорания), что негативно сказывается как на качестве их работы, так и на их здоровье.

Проведя исследование, мы пришли к следующим выводам: 1) медицинские сестры подвержены высокой физической и психоэмоциональной нагрузке; 2) синдром эмоционального выгорания негативно влияет на здоровье ме-

дицинских сестер, их качество жизни и качество оказываемых ими услуг.

ЛИТЕРАТУРА

1 Кутько И. И., Пересадин Н. А., Лоскутова И. В. Современная патогенетическая терапия и иммунореабилитация при синдроме психоэмоционального выгорания // *Новости медицины и фармации*. - 2012. - №19(436). – С. 16-19.

2 Малеева Н. П., Павленко Т. Н., Дмитриева М. К., Заришняк Н. В. Формирование синдрома эмоционального выгорания у медицинских сестер различного профиля // *Здоровье и образование в XXI веке*. - 2019. - №5. – С. 52-56.

3 МКБ-11. <https://icd.who.int/ru>

4 Петри А. Н. Особенности эмоционального выгорания медицинских работников // *Акмеология*. - 2017. - №1(61). – С. 128-133.

5 Рабаданова П. М, Алимова И. А. Эмоциональное выгорание и его сущность // *Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки*. - 2019. - №3. – С. 104-108.

6 Расторгуева Т. И., Карпова О. Б. Эмоциональная безопасность профессиональной деятельности медицинских работников // *Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н. А. Семашко*. - 2019. - №2. – С. 69-83.

7 Хайрушева Д. А., Белтенова А. Г. Проблема профессионального выгорания в деятельности медицинских работников (обзор). // *Вестник АГИУВ*. - 2017. - №3. – С. 77-85.

8 Хайрушева Д. А., Сарина К. Р., Исмамов Б., Хисамутдинов Н. Исследование профессионального выгорания среди студентов КазНМУ и медицинских работников некоторых учреждений г. Алматы // *Вестник КазНМУ*. - 2016. - №4. – С. 460-465.

9 National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine USA. Taking action against clinician burnout: a systems approach to professional well-being. Washington, DC: The National Academies Press, 2019. <https://www.nap.edu/catalog/25521/takingaction-against-clinician-burnout-a-systems-approach-to-professional>

REFERENCES

1 Kut'ko I. I., Peresadin N. A., Loskutova I. V. Sovremennaja patogeneticheskaja terapija i immunoreabilitacija pri sindrome psihodjemocional'nogo vygoranija // *Novosti mediciny i farmacii*. - 2012. - №19(436). – S. 16-19.

2 Maleeva N. P., Pavlenko T. N., Dmitrieva M. K., Zarishnjak N. V. Formirovanie sindroma jemocional'nogo vygoranija u medicinskih sester razlichnogo profilja // *Zdorov'e i obra-*

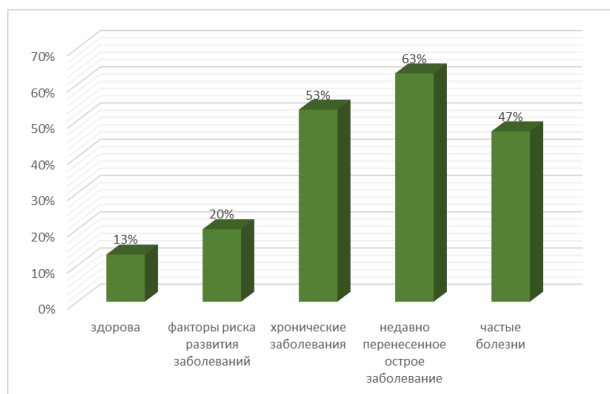


Рисунок 1 – Состояние здоровья медицинских сестер учреждения (по их собственной оценке)

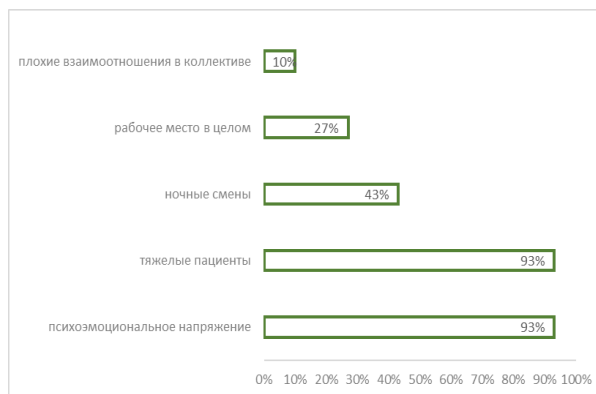


Рисунок 2 – Факторы, оказывающие влияние на здоровье медицинских сестер учреждения

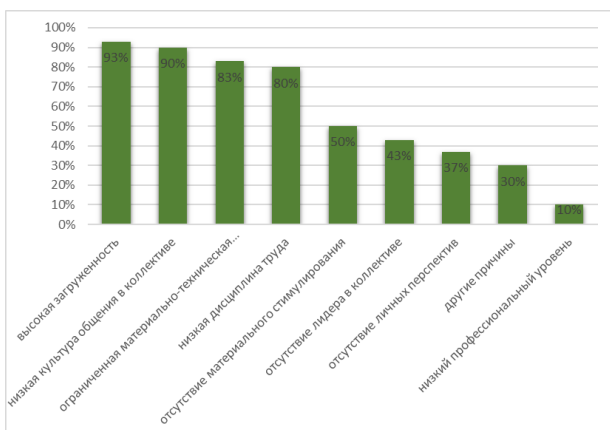


Рисунок 3 – Факторы, которые могут повлиять на качество работы медицинских сестер учреждения

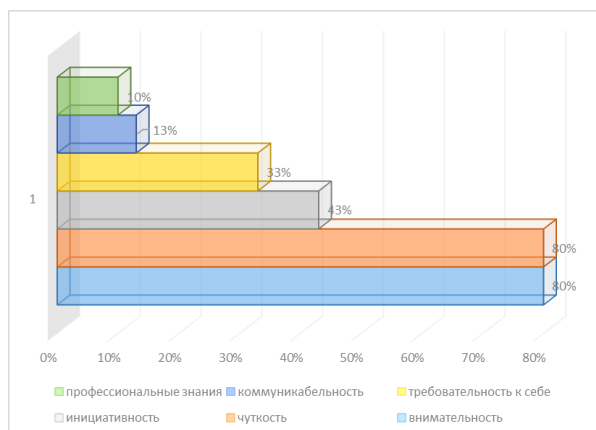


Рисунок 4 – Личные качества, недостающие медицинским сестрам учреждения для более высокой эффективности работы

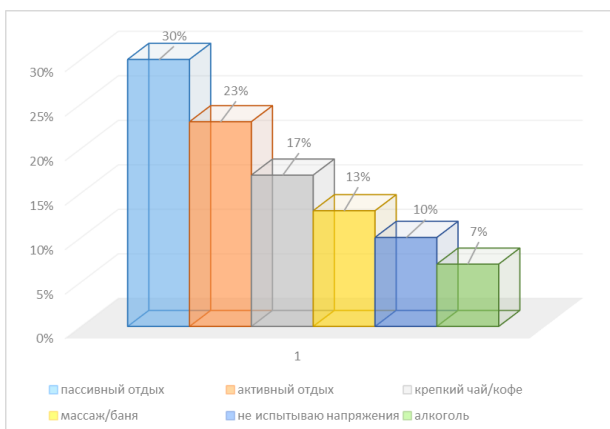


Рисунок 5 – Методы снятия психоэмоционального напряжения после работы у медицинских сестер учреждения

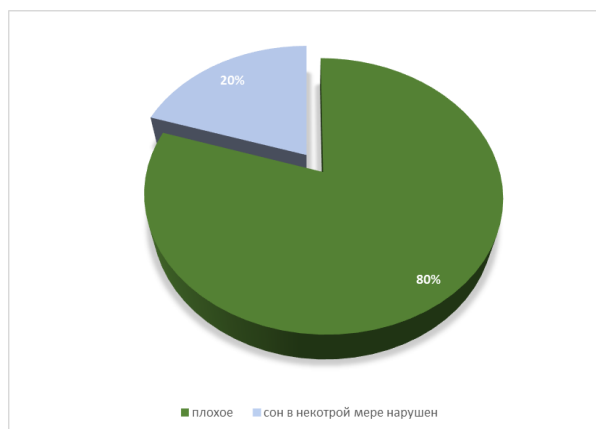


Рисунок 6 – Качество сна медицинских сестер учреждения за последние полгода перед проведением исследования

zovanie v XXI veke. - 2019. - №5. – S. 52-56.

3 МКБ-11. <https://icd.who.int/ru>

4 Petri A. N. Osobennosti jemocional'nogo vygoranija medicinskih rabotnikov // Akmeologija. - 2017. - №1(61). – S. 128-133.

5 Rabadanova P. M, Alimova I. A. Jemocional'noe vygoranie i ego sushhnost' // Izvestija DGPU. Psihologo-pedagogicheskie nauki.

- 2019. - №3. – S. 104-108.

6 Rastorgueva T. I., Karpova O. B. Jemocional'naja bezopasnost' professional'noj dejatel'nosti medicinskih rabotnikov // Bjulleten' Nacional'nogo nauchno-issledovatel'skogo instituta obshhestvennogo zdorov'ja imeni N. A. Semashko. - 2019. - №2. – S. 69-83.

7 Hajrusheva D. A., Beltenova A. G.

Problema professional'nogo vygoranija v dejatel'nosti medicinskih rabotnikov (obzor). // Vestnik AGIUV. - 2017. - №3. – S. 77-85.

8 Hajrusheva D. A., Sarinova K. R., Isamatov B., Hisamutdinov N. Issledovanie professional'nogo vygoranija sredi studentov KazNMU i medicinskih rabotnikov nekotoryh uchrezhdenij g. Almaty // Vestnik KazNMU. - 2016. - №4. – S. 460-465.

9 National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine USA. Taking action against clinician burnout: a systems approach to professional well-being. Washington, DC: The National Academies Press, 2019. <https://www.nap.edu/catalog/25521/takingaction-against-clinician-burnout-a-systems-approach-to-professional>

Поступила

O. N. Zhelyazo^{1}, N. D. Kazyrova²*

PREVALENCE OF EMOTIONAL BURN OUT AMONG NURSES ON THE EXAMPLE OF THE MENTAL DEPARTMENT

¹*Center for special social services №3 (Karaganda, Republic of Kazakhstan);*

²*Karaganda regional higher nursing college (Karaganda, Republic of Kazakhstan)*

*Olga Nikolaevna Zhelyazo – Senior nurse at Center for special social services №3, student of applied bachelor's degree at Karaganda regional higher nursing college (Karaganda, Republic of Kazakhstan); email: osz.71@mail.ru

The article presents the results of a sociological study that was conducted at the Center for special social services №3 in Karaganda in October 2021. Based on the results of the study, an analysis was made of the emotional state of the nurses of the institution and its impact on health. On the basis of the study, proposals were developed for a medical institution aimed at improving the quality of life of nurses.

Key words: burnout, psycho-emotional stress, nurses

O. N. Желязо^{1}, Н. Д. Қазырова²*

ПСИХОНЕВРОЛОГИЯ БӨЛІМІ МЫСАЛЫНДА МЕЙІРІПКЕРЛЕР АРАСЫНДА ЭМОЦИОНАЛДЫҚ ҚҮЙІКТІҢ ТАРҚЫНУЫ

¹*№3 арнаулы әлеуметтік қызметтер көрсету орталығы» (Қарағанды қ., Қазақстан Республикасы);*

²*Қарағанды облыстық жоғары медбикелер колледжі (Қазақстан Республикасы, Қарағанды қ.)*

*Ольга Николаевна Желязо – №3 арнаулы әлеуметтік қызметтер көрсету орталығының аға медбикесі, Қарағанды облыстық жоғары медбикелік іс колледжінің қолданбалы бакалавриатының студенті (Қарағанды қаласы, Қазақстан Республикасы); электрондық поштасы: osz.71@mail.ru

Мақалада 2021 жылдың қазан айында Қарағанды қаласындағы «№ 3 арнаулы әлеуметтік қызметтер көрсету орталығы» КММ-де жүргізілген социологиялық зерттеудің нәтижелері берілген. Жүргізілген зерттеу нәтижелері бойынша мекеме медбикелерінің эмоционалдық жағдайына және оның денсаулыққа әсеріне талдау жасалды. Зерттеу негізінде медбикелердің өмір сүру сапасын жақсартуға бағытталған медициналық мекемеге ұсыныстар әзірленді.

Кілт сөздер: күйіп қалу, психоэмоционалды стресс, медбикелер