

Новосибирский государственный медицинский университет

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

на тему:

**«ВЛИЯНИЕ СМЕННОЙ РАБОТЫ МЕДСЕСТРЫ НА
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, СНА И ФОРМИРОВАНИЕ
СИНДРОМА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ»**

Выполнил:

Научный руководитель:

Цель и задачи

Цель - выяснить, какую роль играет сменный график работы в жизни медицинской сестры медсестры и каково его влияние на качество жизни, сон и формирование синдрома психоэмоционального выгорания.

Задачи:

1. рассмотреть влияние сменной работы медсестры на качество жизни;
2. описать влияние сменной работы медсестры на нарушение режима сна;
3. изложить влияние сменной работы медсестры на формирование синдрома психоэмоционального выгорания;
4. сделать диагностику влияния сменной работы медсестры;
5. подвести итоги результатов исследования и их обсуждение;
6. привести пути предупреждение синдрома психоэмоционального выгорания.

Распространённость и структура расстройств сна у обследованных медицинских работников, %

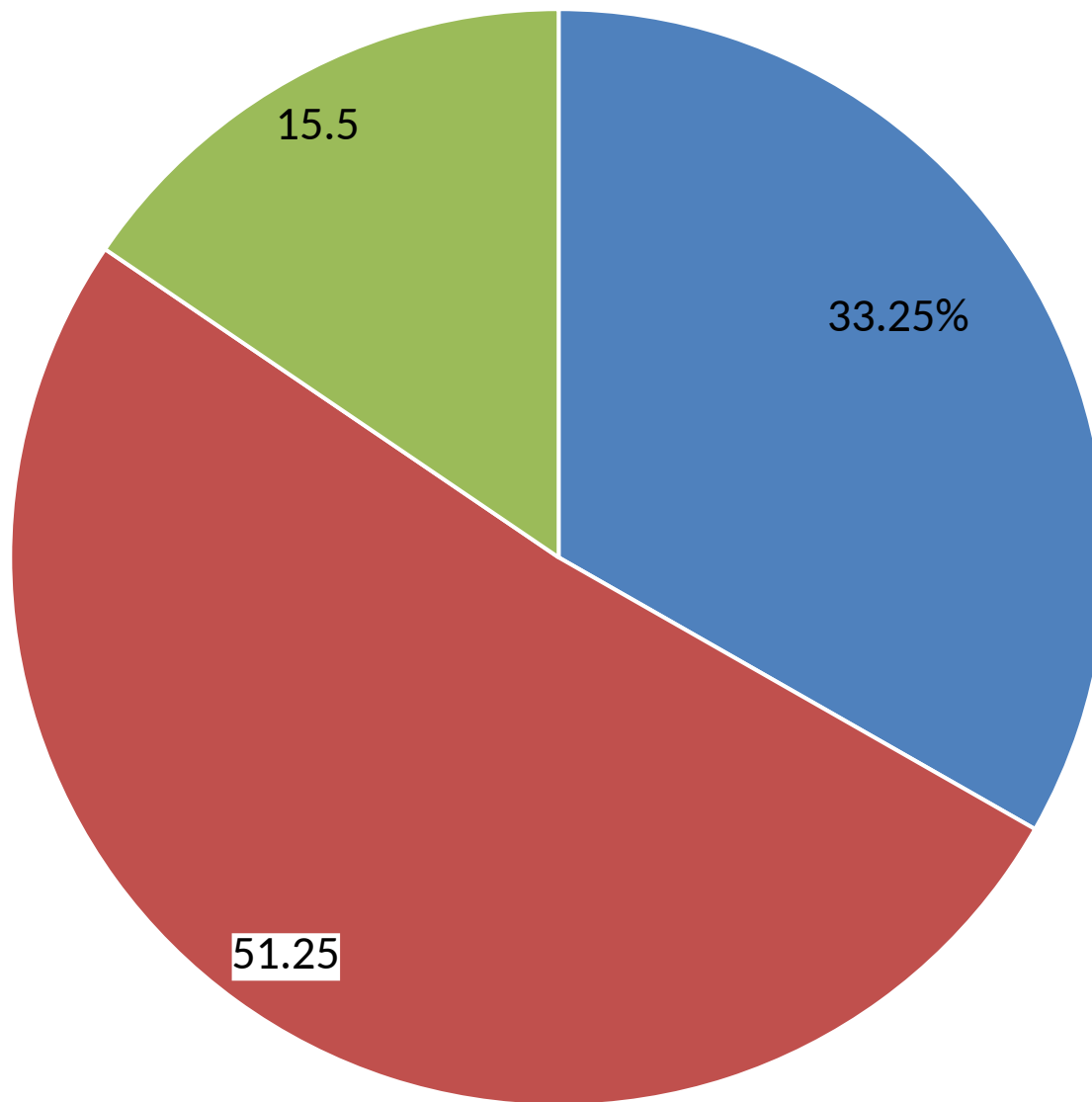
Показатель	Всего	Профиль подразделения							
		А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З
Нарушение засыпания	10,0	6,0	13,7	10,0	15,0	21,1	25,0	-	20,0
Длительность сна	10,5	7,5	5,9	10,0	10,0	31,6	16,7	3,7	30,0
Частота пробуждения ночью	17,8	11,9	15,7	10,0	15,0	42,1	16,7	18,5	50,0
Качество сна	10,3	6,0	9,8	10,0	20,0	36,8	16,7	-	20,0
Сновидения	8,3	1,5	15,7	20,0	-	5,3	-	3,7	20,0
Качество утреннего пробуждения	15,8	16,4	17,6	30,0	10,0	21,1	25,0	3,7	50,0

А – хирургический, Б – акушерско-гинекологический, В – терапевтический, Г – скорая помощь, Д – психиатрический и наркологический, Е – кожно-венерологический, Ж – вспомогательные подразделения, З – анестезиолого-реанимационный.

Бальная оценка расстройств сна у медицинских сестер различных подразделений

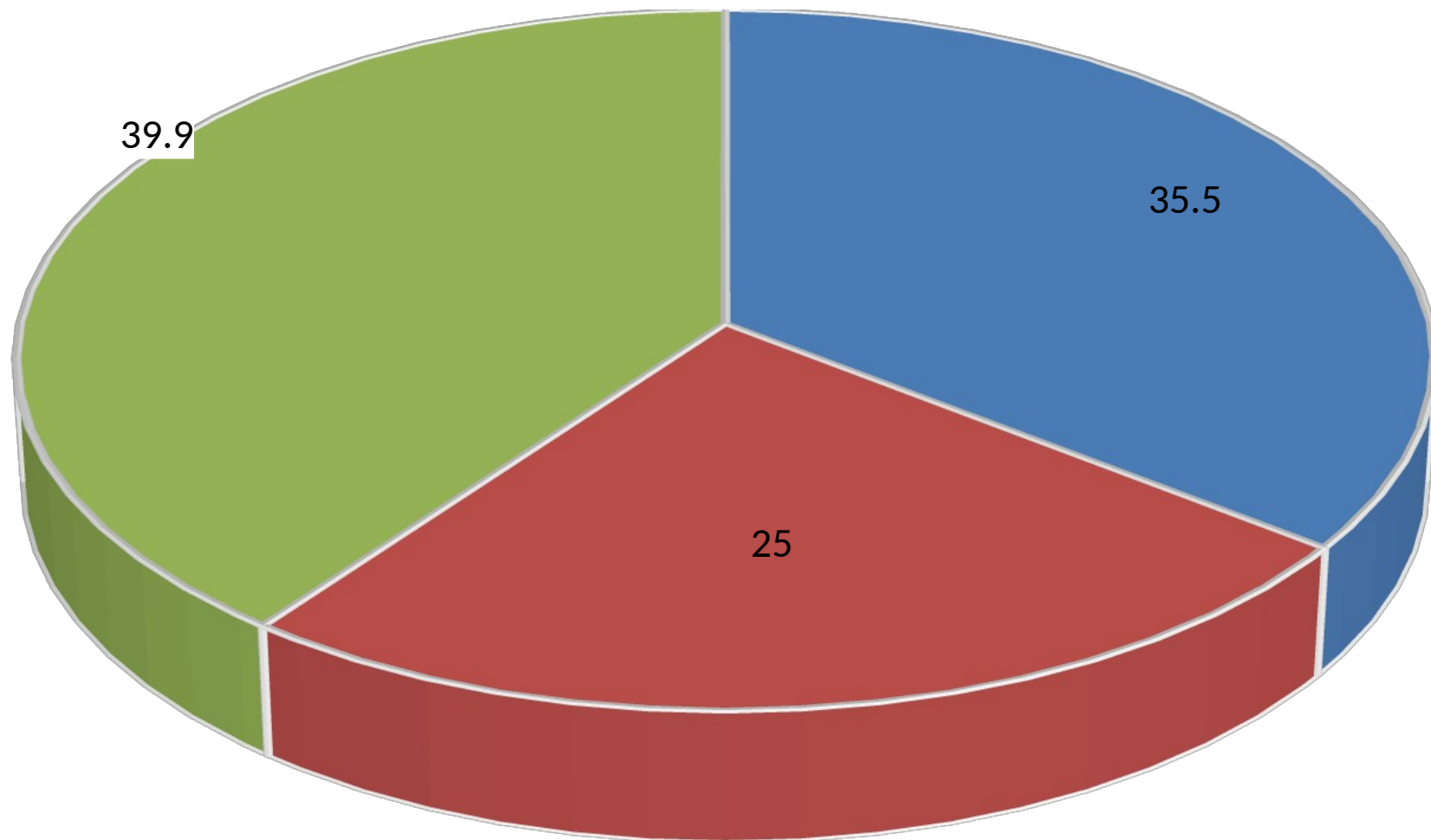
Показатель	Всего	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З
Нарушение засыпания	3,4±0,8	3,4±0,8	3,3±0,8	3,8±1,0	3,4±0,9	3,2±0,9	2,9±0,7	3,6±0,8	3,0±0,9
Продолжительность сна	3,0±0,5	3,0±0,4	3,1±0,5	2,9±0,3	3,0±0,5	2,7±0,5	2,8±0,4	3,1±0,4	2,7±0,8
Пробуждение ночью	3,4±0,9	3,5±0,8	3,5±0,9	3,5±0,8	3,2±0,7	2,7±0,9	3,0±0,6	3,4±0,1	2,8±1,1
Качество сна	3,4±0,8	3,4±0,7	3,4±0,7	3,5±0,7	3,0±0,6	2,7±0,7	2,9±0,5	3,4±0,6	3,0±0,9
Сновидения	3,6±0,7	3,7±0,5	3,4±0,8	2,9±0,9	3,8±0,4	3,6±0,7	3,8±0,5	3,7±0,7	3,1±1,0
Качество утреннего пробуждения	3,2±0,8	3,2±0,8	3,2±0,7	3,0±0,8	3,4±0,7	2,8±0,5	2,8±0,5	3,5±0,8	2,5±0,8

Время начала сна медицинских сестер



■ до 23 часов ■ с 23 до 24 часов ■ после 24 часов

Доля различных хронотипов исследуемых медицинских сестер



■ Совы ■ Жаворонки ■ Голуби

Соотношение расстройств сна и депрессии у обследованных медицинских сестер

Показатель	Без расстройств сна и депрессии	Расстройства сна без депрессии	С расстройством сна и депрессией
Нарушение засыпания	3,7±0,7	2,9±0,6	2,5±0,7
Продолжительность сна	3,1±0,4	2,8±0,4	2,3±0,9
Пробуждение ночью	3,8±0,8	2,6±0,7	2,3±0,7
Качество сна	3,7±0,6	2,9±0,5	2,3±0,8
Сновидения	3,7±0,6	3,2±0,9	3,1±1,2
Качество утреннего пробуждения	3,5±0,8	2,8±0,6	2,0±0,9

Результаты диагностики синдрома психоэмоционального выгорания среди девяти медицинских сестер

№ сотрудника	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личностных достижений	Количество баллов
1	28	13	25	66
2	22	8	30	60
3	16	9	17	42
4	23	11	22	56
5	15	7	32	54
6	23	7	38	68
7	13	5	36	54
8	7	1	33	47
Общее количество баллов	147	61	233	

Рекомендации

- Избегать чрезмерно высоких требований к личностям, которые оказывают помощь другим людям;
- Необходимо производить обучение сотрудников наиболее благоприятному распределению времени, а также научить их различным техникам релаксации;
- Минимизировать направленное влияние факторов, которые непосредственно вызывают слишком сильный стресс.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!