

Утеулова А.А. ^{1*}, Асимов М.М. ¹, Пико Б.Ф. ²

¹ Университет «Туран»

Алматы, Казахстан

² Сегедский университет

Сегед, Венгрия

*e-mail: askarovna888@gmail.com

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ САМОСОВЛАДАНИЯ (КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ) В БОРЬБЕ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ МЕДСЕСТРАМИ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Аннотация

Одной из актуальных проблем современной профессиональной деятельности является риск эмоционального выгорания. Работники учреждений здравоохранения, особенно медсестры онкологического профиля, подвержены быстрому эмоциональному истощению и психологическому стрессу в связи со спецификой их трудовых обязанностей и атмосферы на работе. Для уменьшения выраженности СЭВ, медсестры могут применять те или иные копинг-стратегии или методы самосовладания.

Методы. Вначале, нами был проведен теоретический анализ исследований и ключевых понятий, относящихся к данной проблеме. Для анализа выраженности эмоционального выгорания и характерных для личности медсестер методов самосовладания, были применены переведенные на русский язык опросники "Профессиональное выгорание" К.Маслач и С.Джексона и «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана соответственно.

Результаты. В теоретическом исследовании, после рассмотрения понятий эмоционального выгорания и методов самосовладания, нами были проанализированы и схематично представлены основные виды копинг-стратегий. В качестве эмпирического исследования, казахстанским медсестрам было предложено два опросника, позволившие диагностировать уровень профессионального выгорания и частоту практики 8 базовых методов самосовладания. Результаты диагностики показывают преобладание среднего уровня развития СЭВ и частое прибегание к копинг-стратегии самоконтроля среди медсестер-онкологов.

Ценность и значимость. Данная статья и приведенные в ней результаты научного исследования могут быть интересны и полезны руководителям и сотрудникам онкологических центров или отделений, а также клиническим психологам, изучающим проблему эмоционального выгорания.

Ключевые слова: методы самосовладания, копинг-стратегии, эмоциональное выгорание, синдром эмоционального выгорания (СЭВ), медсестры онкологического профиля, медработники, психологический стресс.

А.А. Утеулова^{1*}, М.М. Асимов¹, Б.Ф. Пико²

¹«Туран» университеті, Алматы, Қазақстан

²Сегед университеті, Сегед, Венгрия

*e-mail: askarovna888@gmail.com

ОНКОЛОГИЯЛЫҚ БЕЙІНДЕГІ МЕДБИКЕЛЕРДІҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ КҮЙІП ҚАЛУЫМЕН КҮРЕСТЕ ӨЗІН-ӨЗІ БАСҚАРУ ӘДІСТЕРІН (КҮРЕСУ СТРАТЕГИЯЛАРЫН) ҚОЛДАНУ

Аңдатпа

Қазіргі кәсіби қызметтің өзекті мәселелерінің бірі – эмоционалды күйіп қалу қаупі. Денсаулық сақтау мекемелерінің қызметкерлері, әсіресе онкологиялық мейірбикелер, кәсіби міндеттері мен жұмыс атмосферасының ерекшеліктеріне байланысты тез эмоционалды шаршау мен психологиялық күйзеліске ұшырайды. ЭКҚС ауырлығын төмендету үшін медбикелер өзін-өзі игерудің белгілі бір стратегияларын немесе әдістерін қолдана алады.

Әдістері. Бастапқыда біз осы мәселеге қатысты зерттеулер мен негізгі ұғымдарға теориялық талдау жасадық. Эмоционалды күйіп қалудың ауырлығын және медбикелердің жеке басына тән өзін-өзі игеру әдістерін талдау үшін орыс тіліне аударылған К. Маслач пен С. Джексонның "Кәсіби күйіп қалу" және Р. Лазарус пен С. Фолкманның "Мінез-құлықты басқару тәсілдері" деген сауалнамалар қолданылды.

Нәтижелер. Теориялық зерттеуде эмоционалды күйіп қалу мен өзін-өзі басқару әдістерінің ұғымдарын қарастырғаннан кейін біз копингтік стратегияларының негізгі түрлерін талдап, схемалық түрде ұсындық. Эмпирикалық зерттеу ретінде қазақстандық медбикелерге кәсіби күйіп қалу деңгейін және өзін-өзі игерудің 8 базалық әдісінің практика жиілігін диагностикалауға мүмкіндік беретін екі сауалнама ұсынылды. Диагностикалық нәтижелер онкологиялық медбикелер арасында ЭКҚС дамуының орташа деңгейінің басымдылығын және өзін-өзі бақылау стратегиясын жиі қолдануды көрсетеді.

Зерттеудің құндылығы. Бұл мақала және ондағы ғылыми зерттеу нәтижелері онкологиялық орталықтардың немесе бөлімшелердің басшылары мен қызметкерлеріне, сондай-ақ эмоционалды күйіп қалу мәселесін зерттейтін клиникалық психологтарға қызықты әрі пайдалы болуы мүмкін.

Кілт сөздер: өзін-өзі басқару әдістері, копингтік стратегиялар, эмоционалды күйіп қалу, эмоционалды күйіп қалу синдромы (ЭКҚС), онкологиялық мейірбикелер, медицина қызметкерлері, психологиялық стресс.

А.А. Uteulova¹, М.М. Asimov¹, В.Ф. Piko²

¹Turan University, Almaty, Kazakhstan

²University of Szeged, Szeged, Hungary

*e-mail: askarovna888@gmail.com

THE USE OF SELF-CONTROL METHODS (COPING STRATEGIES) IN THE FIGHT AGAINST EMOTIONAL BURNOUT BY CANCER NURSES

Abstract

One of the urgent problems of modern professional activity is the risk of emotional burnout. Healthcare workers, especially cancer nurses, are prone to rapid emotional exhaustion and psychological stress due to the specifics of their professional obligations and the atmosphere at work. To reduce the severity of EBOS, nurses may use certain coping strategies or self-control methods.

Methods. First of all, we conducted a theoretical analysis of research and key concepts related to this problem. To analyze the severity of emotional burnout and self-control methods characteristic of the nurses' personality, the questionnaires "Professional burnout" by K. Maslach and S. Jackson and "Methods of coping behavior" by R. Lazarus and S. Folkman, translated into Russian, were implemented, respectively.

Results. In the theoretical study, after considering the concepts of emotional burnout and self-control methods, we analyzed and schematically presented the main types of coping strategies. As an empirical study, Kazakhstani nurses were offered two questionnaires that allowed them to diagnose the level of professional burnout and the frequency of practicing 8 basic self-control methods. The diagnostic results show the predominance of the average level of development of EBOS and the frequent resort to a coping strategy of self-control among oncological nurses.

Value and significance. This article and the results of scientific research presented in it may be interesting and useful to managers and employees of cancer centers or departments, as well as clinical psychologists studying the problem of emotional burnout.

Keywords: *self-control methods, coping strategies, emotional burnout, emotional burnout syndrome (EBOS), cancer nurses, health workers, psychological stress.*

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема профессионального выгорания в современном обществе, в котором требования к специалистам все возрастают и усложняются, является актуальной и серьезной психологической проблемой. Одной из сфер деятельности, занятость в которой часто сопровождается ощущением психоэмоционального и физического стресса, является сфера здравоохранения. Медицинские работники, в особенности представители онкологического отделения, склонны к эмоциональному выгоранию. Оно возникает у медсестер-онкологов из-за постоянного воздействия стрессовой обстановки, страданий пациентов и психологического давления, связанного с необходимостью оказывать чуткую и высококачественную медицинскую помощь.

Онкологические медсестры часто находятся на передовой ухода за пациентами, оказывая существенную поддержку людям, борющимся с одними из самых сложных и эмоционально изнурительных заболеваний. Их роль, будучи чрезвычайно важной, также сопряжена со значительным психологическим стрессом. Эмоциональное выгорание, характеризующееся физическим и эмоциональным истощением, цинизмом и чувством неполноценности, является распространенной проблемой среди медицинских работников данного профиля. Для борьбы с синдромом эмоционального выгорания рекомендуется применять различные методы самосовладания или копинг-стратегии.

Таким образом, целью исследования является анализ разновидностей методов самосовладания (копинг-стратегий), оценка уровня эмоционального выгорания и выявление применяемых копинг-стратегий у медсестер онкологического профиля.

Задачи исследования таковы:

- 1) изучить предыдущие научные исследования методов самосовладания в контексте сестринского дела;
- 2) проанализировать различные методы самосовладания подходящие медицинским сестрам в области онкологии;
- 3) диагностировать состояние эмоционального выгорания у медсестер онкологического профиля;
- 4) выявить наиболее часто практикуемые участниками исследования копинг-стратегии
- 5) сделать анализ полученных данных.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Для достижения цели исследования были применены следующие методы:

- 1) теоретический анализ литературы, касающейся проблемы исследования;

- 2) анализ методов самосовладания, подходящих медицинским работникам;
- 3) опросник "Профессиональное выгорание" на русском языке Н.Водопьяновой и Е.Старченковой (авторы оригинала - К. Маслач и С. Джексон).
- 4) опросник «Способы совладающего поведения» (адаптация Т.Л. Крюковой и др., авторы оригинала - Р. Лазарус и С. Фолкман);
- 5) анализ эмпирических данных.

Выборка исследования. В опросе участвовали 160 медсестер, работающих в центрах и отделениях онкологии в Казахстане.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

Е. Christman и К. Ernstmeier в своей книге «Сестринское дело: Концепции психического здоровья и сообщества», а именно в 3-й главе, рассматривают факторы стресса, нюансы управления стрессом, стратегии преодоления, защитные механизмы и вмешательство медработников в кризисные ситуации пациентов. Авторы говорят о перспективах обучения пациентов эффективным стратегиям преодоления острого и хронического стресса. В общем, учеными предлагаются рекомендации медсестрам по развитию у пациентов навыков стресс-менеджмента и адаптивного копинг-поведения [1].

Исследователи из Китая, Huan-Fang Lee, Chia-Chi Kuo и другие, сделали мета-анализ влияния стратегий совладания на снижение эмоционального выгорания медсестер. Авторы статьи считают эмоциональное выгорание медицинских сестер глобальной, но не до конца изученной проблемой. Так, остается неясным, как продолжительное применение копинг-стратегий может влиять на эмоциональное выгорание медсестер. Для мета-анализа ученые выбрали 7 исследований из 351 найденного научного произведения, освещающего данную проблему. По итогам же экспериментального исследования, ими было заключено, что стратегии самосовладания могут снизить эмоциональное выгорание медсестры и поддерживать ее продуктивность в период от 6 месяцев до 1 года [2].

G. Maresca и его коллеги провели систематический обзор стратегий совладания работников медицинских организаций с синдромом эмоционального выгорания. Во время поиска подходящих научных статей указанным учеными критериям соответствовали 7 из 906 исследований. Их содержание прошло проверку технологической схемой PRISMA 2020. Согласно результатам исследования, наиболее распространенными эффективными копинг-стратегиями среди медработников являются социальная и эмоциональная поддержка окружающих, занятие физической активностью, уход за собой, а также эмоциональное и физическое дистанцирование от работы. Среди механизмов преодоления СЭВ следует отметить физическое благополучие, установление личных границ и страсть к работе [3].

М.Н. Литвиненко в своей дипломной работе исследовала копинг-стратегии в качестве фактора предупреждения синдрома эмоционального выгорания у медицинского персонала. Ученая проанализировала факторы развития эмоционального выгорания у специалистов с области медицины. Одной из целей ее научного исследования было установление корреляции между уровнем выраженности СЭВ и характером применяемых медработниками копинг-стратегий. В результате эмпирического исследования было установлено преобладание среднего уровня профессионального выгорания у медицинского персонала онкологического профиля. Литвиненко выявила, что у медработников онкологических отделений в приоритете проблемно-ориентированные копинги, на втором же месте стоят стратегии, ориентированные на эмоции, а на третьем – избегательные копинг-стратегии [4].

Из российских ученых похожую проблему изучали Т.В. Доронина и ее соавторы. Их целью было диагностирование уровня воспринимаемого стресса и определение особенностей копинг-стратегий медработников в период пандемии COVID-19. Ученые подчеркивают, что в то время медики испытывали огромный уровень ответственности, большую трудовую нагрузку и неблагоприятные условия работы, а также риск заражения вирусной инфекцией. В итоге, им самим стало необходимо поддерживать физическое здоровье и психологическое благополучие.

Проанализировав эмпирические данные, ученые выявили связь доминирующих стратегий совладающего поведения с уровнем воспринимаемого стресса участников исследования, которая различается у студентов и опытных медиков [5].

Среди отечественных исследователей Ж.М. Батыр и Ж.Т. Косқараева провели оценивание степени выраженности синдрома эмоционального выгорания у медработников в областной клинической больнице. Это они осуществили путем применения методики диагностики уровня эмоционального выгорания от В.В. Бойко. Сделав анализ литературы, авторы пришли к выводу, что медицинские работники – это люди, подверженные эмоциональному стрессу ввиду особенностей их профессиональной деятельности, высокой ответственности за жизнь и здоровье их пациентов. Касаемо синдрома усталости — это состояние личности, которое складывается постепенно на фоне длительных и регулярных психоэмоциональных стрессов, и синдром, приводящий к истощению ее жизненных ресурсов [6].

Ж.М. Жуманбаева и ее коллеги сделали анализ исследований синдрома эмоционального выгорания у медицинских сотрудников. Для обзора они вычленили научные статьи в открытом доступе на английском и русском языке, посвященные данной проблеме и опубликованные в период с 2012 по 2022 год. Результаты обзора литературы свидетельствуют о том, что СЭВ среди медицинских работников приобретает все более широкий, глобальный масштаб и требует качественных методов профилактики. Рассматривая факторы риска, на первый план выходят профессиональные факторы, а социальные, физиологические и другие факторы оказывают вторичное влияние на развитие эмоционального выгорания [7].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Теоретическое исследование. Для начала давайте рассмотрим понятие эмоционального выгорания. Синдром эмоционального выгорания — это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, вызванное продолжительным и чрезмерным стрессом. Оно часто возникает в результате длительной профессиональной деятельности, особенно в профессиях, связанных с интенсивным взаимодействием с людьми, таких как медицина, образование, социальная работа и другие.

Симптомы эмоционального выгорания включают:

- Постоянное чувство усталости;
- Снижение работоспособности;
- Циничное или негативное отношение к работе;
- Снижение чувства личных достижений;
- Повышенную раздражительность и тревожность.

Среди факторов риска эмоционального выгорания медсестер М.А. Vargas-Benítez и его соавторы установили положительную корреляцию между эмоциональным истощением (одним из аспектов СЭВ) и рабочей нагрузкой. Этот аспект также усугублялся эмоциональными нагрузками на персонал. Чем дольше медсестра проработала на службе и чем более продолжительным или ненормированным был ее рабочий день (например, чередование смен), тем больше вероятность того, что она будет ощущать профессиональное выгорание. К другим факторам СЭВ относятся тревожность, депрессия, хронический стресс и проблемы с межличностными отношениями [8].

Методы самосовладания (копинг-стратегии) — это способы, которые люди используют для управления стрессом, эмоциональными трудностями и другими негативными воздействиями. Другими словами, это действия, предпринимаемые личностью, чтобы преодолеть стрессовые, кризисные ситуации обыденной и профессиональной жизни [9]. Эффективные методы самосовладания могут помочь справиться с проблемами и улучшить общее психическое здоровье. Существуют различные виды копинг-стратегий, среди которых:

✚ *Проблемно-ориентированные стратегии:* направлены на изменение ситуации, вызывающей стресс, например, планирование, решение проблем, поиск информации.

✚ **Эмоционально-ориентированные стратегии:** направлены на управление эмоциональными реакциями на стресс, например, релаксация, медитация, физическая активность.

✚ **Социально-ориентированные стратегии:** включают обращение за поддержкой к друзьям, семье или профессионалам.

✚ **Избегающие стратегии:** включают избегание стрессовых ситуаций или отвлечение от них, что может быть как эффективным, так и неадаптивным.

Данная классификация методов самосовладания продемонстрирована на рисунке 1.



Рисунок 1 – Виды копинг-стратегий по направленности действий

Следует учитывать, что степень эффективности методов самосовладания варьируется и зависит от многих факторов, таких как природа стрессогенного фактора и темперамент личности.

Согласно Э.Хайму, копинг-стратегии можно разделить на три категории по степени адаптивности и три типа по характеру предпринимаемых личностью усилий. А именно:

- 1) адаптивные;
- 2) относительно адаптивные;
- 3) неадаптивные;
- 4) когнитивные;
- 5) эмоциональные;
- 6) поведенческие [10].

Стратегии совладания имеют решающее значение для медсестер-онкологов, которые помогают справляться со стрессом, сохранять психическое здоровье и продолжать оказывать сострадательную помощь. К продуктивным копинг-стратегиям можно отнести методы, ориентированные на решение проблем, и методы, ориентированные на эмоции.

Методы самосовладания, ориентированные на решение проблем:

- *Тайм-менеджмент.* Определение приоритетов задач, планирование дел и эффективное управление временем помогает снизить нагрузку.

- *Поиск поддержки.* Беседы с коллегами, участие в профессиональных консультациях может принести эмоциональную разрядку и практические советы.

- *Образование и профессиональная подготовка.* Непрерывное обучение и повышение квалификации помогут повысить уверенность в себе и профессиональную компетентность, снижая стресс.

Методы самосовладания, ориентированные на управление эмоциями:

- *Осознанность и медитация.* Такие практики, как осознанная медитация, могут помочь медсестрам найти внутренний покой, снижая беспокойство и эмоциональную реактивность.

- *Физические упражнения.* Известно, что регулярная физическая активность снижает уровень стресса, улучшает общее самочувствие и укрепляет здоровье.

- *Творческое самовыражение.* Занятия такими хобби, как рисование, музыка, танцы или писательство, могут дать психологическую передышку и эмоциональную разрядку.

Чтобы копинг-стратегии были эффективными, важно, чтобы медицинские учреждения поддерживали их внедрение. Мы можем выделить несколько способов, которыми организации здравоохранения могут помочь своему персоналу:

❖ *Благоприятная среда* предполагает создание культуры на рабочем месте, которая учитывает стресс и поддерживает инициативы в области психического здоровья.

❖ *Программы профессионального развития*, включая проведение семинаров по управлению стрессом, обучению жизнестойкости и навыкам общения.

❖ *Доступ к ресурсам.* Предоставление легкого доступа к консультационным услугам, местам отдыха и фитнес-залам мотивирует на здоровый образ жизни.

❖ *Регулярная оценка здоровья.* Проведение регулярной оценки самочувствия медицинского персонала и уровня стресса в организации для выявления областей, требующих внимания, имеет важное значение.

Эмпирическое исследование. Для диагностики уровня эмоционального выгорания был использован онлайн-опросник «Профессиональное выгорание», переведенный Водопьяновой и Старченковой. Методика состоит из 22 утверждений о самоощущении и переживаниях личности, связанных с работой. Сайт psytests.org предлагает версию опросника, специально разработанную для медработников. Тестируемым можно выбрать один из 7 вариантов ответа, согласно частоте пребывания в определенном психологическом состоянии.

По окончании опросника, наряду с общим индексом профессионального выгорания, оцениваются три шкалы, компоненты данного психологического феномена:

1. *Эмоциональное истощение* (сниженный эмоциональный тонус, повышенная психическая истощаемость, утрата интереса к окружающим, «пресыщенность» работой);

2. *Деперсонализация* (эмоциональное отстранение и равнодушие, формальное исполнение профессиональных обязанностей без личностной включенности и эмпатии);

3. *Редукция проф. достижений* (низкая удовлетворенность человека собой как личностью и как профессионалом, негативная оценка своей компетентности).

Анализ ответов участников исследования приведен на рисунке 2.

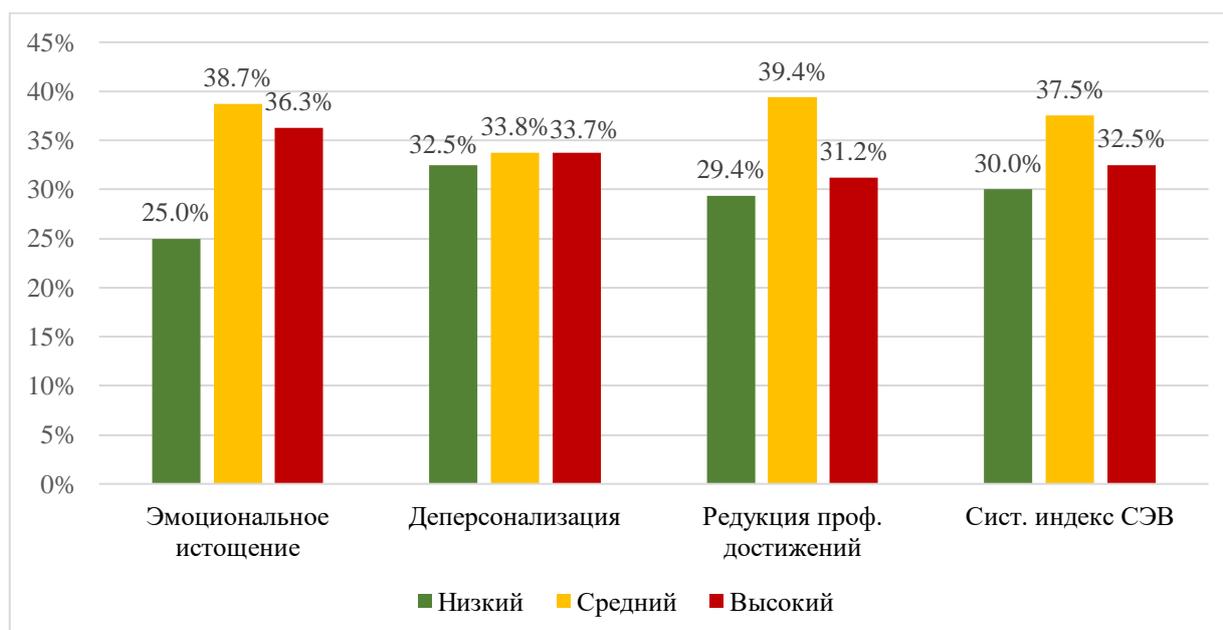


Таблица 1 – Анализ ответов медсестер на вопросы об эмоциональном выгорании

Как видно из диаграммы, у медсестер онкологического профиля с небольшим отрывом преобладает средний уровень эмоционального выгорания, как по отдельным аспектам, так и в общем. Например, по фактору «эмоциональное истощение», умеренная выраженность наблюдается у 38,7% человек. Средний уровень деперсонализации характерен для 54 медработников из 160. Умеренная степень редукции профессиональных достижений проявляется у 63 опрошенных лиц.

Теперь давайте перейдем к анализу тенденции применения тех или иных методов самосовладания участниками исследования. Для этого нами был использован опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса и Фолкмана, адаптированный Т.Л. Крюковой и ее коллегами. Он состоит из 50 утверждений, распределенных по 8 параметрам, таким как:

- Конфронтация;
- Дистанцирование;
- Самоконтроль;
- Поиск социальной поддержки;
- Принятие ответственности;
- Бегство-избегание;
- Планирование решения проблемы;
- Положительная переоценка.

Данные шкалы представляют собой 8 основных копинг-стратегий, применяемых людьми для преодоления трудностей жизни и стресса.

Результаты анализа ответов медсестер по пройденному опроснику даны в таблице 1.

Таблица 1 – Анализ частоты применения методов самосовладания медсестрами по прохождению опросника

Копинг-стратегия	Редко (0-6 б.)	Иногда (7-12 б.)	Часто (13-18 б.)
Конфронтация	34,4%	35,6%	30,0%
Дистанцирование	33,1%	42,5%	24,4%
Самоконтроль	28,7%	31,9%	39,4%

Поиск социальной поддержки	31,9%	35,0%	33,1%
Принятие ответственности	36,8%	33,8%	29,4%
Бегство-избегание	34,4%	35,6%	30,0%
Планирование решения проблемы	33,1%	35,6%	31,3%
Положительная переоценка	39,4%	32,5%	28,1%

Согласно данной таблице, чаще всего медицинскими сестрами онкологического профиля применяется такой метод самосовладания, как самоконтроль (39,4%). На втором месте по частоте использования стоит стратегия поиска социальной поддержки (53 человека из 160). Далее идет метод планирования решения проблемы (50 опрошенных медсестер).

Время от времени большинство медсестер дистанцируется от проблем (42,5%). Второе место делят стратегии конфронтации, избегания и проблемного анализа (35,6%). Наблюдается умеренная практика такого метода, как поиск социальной поддержки, 56 медсестрами онкологического профиля.

Реже всего применяется медработниками стратегия положительной переоценки (39,4%). Далее по убыванию идут методы самосовладания, заключающиеся в принятии ответственности (36,8%), конфронтации и избегании стрессогенного фактора (обе характерны для 55 из 160 участников исследования).

В целом, медицинские сестры сочетают разные методы самосовладания при столкновении с профессиональными и житейскими трудностями. Они выбирают их в зависимости от ситуации или проблемы.

Возрастающая тенденция копинг-поведения отмечается по шкале «самоконтроль», что может быть не совсем уж положительным для психологического благополучия медработников. Негативная тенденция копинг-поведения, в свою очередь, наблюдается по шкалам «принятие ответственности» и «положительная переоценка».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоциональное выгорание среди медсестер-онкологов - серьезная проблема, требующая принятия упреждающих мер. Используя эффективные методы самосовладания и стратегии преодоления, медсестры могут лучше справляться со стрессом, поддерживать свое психическое здоровье и продолжать оказывать чуткую и высококачественную помощь, в которой нуждаются их пациенты. Поддержка со стороны медицинских учреждений имеет решающее значение для создания условий, в которых эти стратегии могут успешно реализовываться, что в конечном итоге приведет к созданию более эмоционально устойчивых и полноценных медицинских работников.

Сотрудникам организаций здравоохранения, в особенности больниц и онкологических центров, рекомендуется развивать адаптивное или относительно адаптивное копинг-поведение для снижения риска синдрома эмоционального выгорания. Оценивание степени развития профессионального выгорания среди медсестер-онкологов дало понять, что они склонны к СЭВ, так как часто чувствуют эмоциональное истощение и теряют мотивацию к работе по специальности. Это подтверждается тем, что, согласно итогам анализа копинг-поведения участников исследования, медсестры стараются дистанцироваться от источников психологического стресса и держать свои эмоции и переживания при себе.

Список использованной литературы

1) *Open Resources for Nursing (Open RN); Ernstmeyer K, Christman E, editors. Nursing: Mental Health and Community Concepts: Chapter 3 Stress, Coping, and Crisis Intervention. [Electronic resource] // Eau Claire (WI): Chippewa Valley Technical College. – 2022. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK590037>*

2) Lee, Huan-Fang & Kuo, Chia-Chi & Chien, Smile & Wang, Yu-Rung. A Meta-Analysis of the Effects of Coping Strategies on Reducing Nurse Burnout // *Applied Nursing Research*. – 2016. – DOI: 31. 10.1016/j.apnr.2016.01.001.

3) Maresca, G., Corallo, F., Catanese, G., Formica, C., & Lo Buono, V. Coping Strategies of Healthcare Professionals with Burnout Syndrome: A Systematic Review // *Medicina (Kaunas, Lithuania)*. – 2022. – Vol. 58. – №2. – С. 327. – URL: <https://doi.org/10.3390/medicina58020327>

4) Литвиненко М.Н. Копинг-стратегии как фактор предупреждения синдрома эмоционального выгорания у среднего медицинского персонала: дип. раб. / Литвиненко Мария Николаевна – Минск, 2021. – 60 с.

5) Доронина Т.В., Окулова А.Е., Арцишевская Е.В. Уровень воспринимаемого стресса и особенности копинг-стратегий медицинских работников в условиях пандемии COVID-19 // *Клиническая и специальная психология*. – 2021. – Том 10. – №3. – С. 64–83. – DOI:10.17759/cpse.2021100305

6) Батыр Ж.М., Қосқараева Ж.Т. Облыстық клиникалық ауруханада медицина қызметкерлерінің эмоционалды күй синдромын бағалау // *Оңтүстік Қазақстан Медицина Академиясы, Хабаршы*. – 2022. – Том II. – №4(98).

7) Жұманбаева Ж.М., Қрықпаева А.С., Серікбаев А.С., Рахматуллина Н.С., Айтмурзинова Г.Т., Сеітқабдылов А.А. Медициналық қызметкерлер арасындағы эмоционалды жаңу синдромы: әдебиетке шолу // *Онкология и радиология Казахстана*. – 2022. – №2 (64). – 59-65 Б.

8) Vargas-Benítez MÁ, Izquierdo-Espín FJ, Castro-Martínez N, Gómez-Urquiza JL, Albendín-García L, Velando-Soriano A & Cañadas-De la Fuente GA. Burnout syndrome and work engagement in nursing staff: a systematic review and meta-analysis // *Front. Med.* – 2023. – DOI: 10.3389/fmed.2023.1125133

9) Рассказова, Е., & Гордеева, Т. (2021). Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований // *Психологические исследования*. – Т. 4. – №17. – URL: <https://doi.org/10.54359/ps.v4i17.850>

10) Пиркина В.Г. К вопросу об особенностях копинг-механизмов современных подростков // *Развитие образования*. – 2022. – Т. 5. – № 4. – С. 46-50. – DOI:10.31483/r-104645.

References

1) *Open Resources for Nursing (Open RN)*; Ernstmeyer K, Christman E, editors (2022). *Nursing: Mental Health and Community Concepts: Chapter 3 Stress, Coping, and Crisis Intervention*. [Electronic resource] // Eau Claire (WI): Chippewa Valley Technical College. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK590037>

2) Lee, Huan-Fang & Kuo, Chia-Chi & Chien, Smile & Wang, Yu-Rung. (2016). A Meta-Analysis of the Effects of Coping Strategies on Reducing Nurse Burnout // *Applied Nursing Research*. – DOI: 31. 10.1016/j.apnr.2016.01.001.

3) Maresca, G., Corallo, F., Catanese, G., Formica, C., & Lo Buono, V. (2022). Coping Strategies of Healthcare Professionals with Burnout Syndrome: A Systematic Review // *Medicina (Kaunas, Lithuania)*. – Vol. 58. – №2. – P. 327. – URL: <https://doi.org/10.3390/medicina58020327>

4) Litvinenko M.N. (2021). *Coping-strategii kak faktor preduprezhdenija sindroma jemocional'nogo vygoranija u srednego medicinskogo personala: dip. rab.* / Litvinenko Marija Nikolaevna – Minsk. – 60 s.

5) Doronina T.V., Okulova A.E., Arcishevskaja E.V. (2021). *Uroven' vosprinimaemogo stressa i osobennosti kopiny-strategij medicinskih rabotnikov v uslovijah pandemii COVID-19 // Klinicheskaja i special'naja psihologija*. – Tom 10. – №3. – S. 64–83. – DOI:10.17759/cpse.2021100305

6) Batyr J.M., Qosqaraeva J.T. (2022). *Oblystyq klinikalyq aýrýhanada meditsina qyzmetkerleriniń emotsionaldy kúý sindromyn baǵalayı // Oñtústik Qazaqstan Meditsina Akademiasy, Habarshy*. – Tom II. – №4(98).

7) Jumanbaeva J.M., Qryqpaeva A.S., Serikbaev A.S., Rahmatýllina N.S., Aitmýrzinova G.T., Seitqabylov A.A. (2022). Meditsinalyq qyzmetkerler arasyndaǵy emotsionaldy janý sindromy: ádebiyetke sholý // *Onkologua ı radiologua Kazahstana*. – №2 (64) – 59-65 B.

8) Vargas-Benítez M.A., Izquierdo-Espín F.J., Castro-Martínez N, Gómez-Urquiza J.L., Albendín-García L, Velando-Soriano A & Cañadas-De la Fuente G.A (2023). Burnout syndrome and work engagement in nursing staff: a systematic review and meta-analysis. *Front. Med.* 10:1125133. doi: 10.3389/fmed.2023.1125133

9) Rasskazova, E., & Gordeeva, T. (2021). Koping-strategii v psihologii stressa: podhody, metody i perspektivy issledovaniy. *Psihologicheskie issledovaniya*. – Vol.4. – №17. – URL: <https://doi.org/10.54359/ps.v4i17.850>

10) Pirkina V.G. (2022). K voprosu ob osobennostyah koping-mehanizmov sovremennyh podrostkov // *Razvitie obrazovaniya*. – T. 5. – № 4. – S. 46-50. – DOI:10.31483/r-104645.