

ضرورت هوش هیجانی در پرستاری و کاهش فرسودگی شغلی پرستاران

*یاسر سعید^۱

خود را کنترل کند، از طریق خود مدیریتی آن را بهبود بخشد، از طریق همدلی، تاثیر آنها را درک کند و از طریق مدیریت روابط، به شیوه‌ای رفتار کند که روحیه خود و دیگران را بالا ببرد. (۳)

فرسودگی شغلی بعنوان سندرمی از خستگی عاطفی، فردیت زدایی (بی تفاوتی) و کاهش موفقیت فردی اولین بار توسط هربرت فرودنیگر در سال ۱۹۷۴ معرفی گردید. این سندرم مجموعه‌ای از علائم و نشانه‌های هیجانی، نگرشی، رفتاری و سازمانی می‌باشد. (۱)

اداره اطلاعات آمریکا بیان داشته است که در میان مشاغل، مشاغل بهداشتی - درمانی با بالاترین میزان آسیب‌های شغلی و از جمله فرسودگی شغلی همراه هستند، بنابراین با توجه به نتایج تحقیقات فرسودگی شغلی در جامعه پرستاران بالاست لذا برای پیشگیری از آن باید به این گروه توجه ویژه‌ای مبذول گردد (۴)

فرسودگی شغلی در حرفه پرستاری، نه تنها موجب بروز آسیب‌های جدی روانی در پرستاران می‌شود، بلکه با افزایش میزان غیبت، کاهش انرژی و بازده کاری به افت کیفیت مراقبت از بیماران می‌انجامد. فرسودگی شغلی یکی از عمده ترین پیامدهای اجتناب ناپذیر استرس شغلی است و مادامی که این استرس از میان برداشته نشود هم چنان ادامه خواهد داشت (۵)

در یک مطالعه برای بررسی ارتباط بین هوش هیجانی و سازوکارهای دفاعی مشخص شد که، آن دسته از افراد که از سبک‌های دفاعی بالغ استفاده می‌کنند، از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند (۶). از طرفی مهارت‌های هوش هیجانی فراهم کننده و زمینه ساز محیطی آرام و مثبت در جهت آرامش بیماران و پرستاران است (۷). و در بررسی رابطه درک هوش هیجانی و مقابله با استرس، نتایج نشان دهنده اهمیت درک هوش هیجانی به عنوان یکی از استراتژی‌های مفید مقابله با استرس در پرستاری است (۸).

پرستاران به خاطر درک هیجانات و نگرانی‌های بیماران و ارائه همدلی در انجام مراقبت و همچنین درک و مدیریت هیجانات خود نه تنها در جهت ارائه مراقبت مطلوب، بلکه سلامت روحی

مقدمه: امروزه پرستاری به عنوان یکی از مشاغل مهم در حیطه بهداشت و درمان محاسبه می‌شود که جدای از اهمیت کلیدی آن، بخش مهم و وسیعی از جمعیت شاغل در حوزه درمان را نیز شامل می‌شود. اما این حرفه به خاطر شرایط به خصوص خود از جمله کمبود نیروی انسانی، شیفت‌های کاری، حجم زیاد بیماران و... پیامدهای فیزیکی و جسمی خاصی را به دنبال دارد و از طرف دیگر به عنوان یک حرفه پیچیده علاوه بر دارا بودن سطح هیجانات منحصر به خود، نیازمند تعاملات مداوم با افراد مختلف (همکاران، بیماران، خانواده‌ها) در محیطی با سطح استرس بالاست و به نسبت در صورت عدم توجه معضلات قابل توجهی از جمله فرسودگی شغلی را در پی خواهد شد.

تحقیقات نشان داده کسانی که در تماس مستقیم با بیماران، مددجویان و... هستند در یک دوره کوتاه یا طولانی مستعد فرسودگی یا اصطلاحاً سندرم فرسودگی می‌باشند. (۱)

بحث: در صورت عدم شناخت و کنترل صحیح این هیجانات، ضربات جبران ناپذیری به خود پرستاری و در مرحله بعد به بیمار وارد خواهد شد، امروزه هوش هیجانی تحت عنوان یکی از مهارت‌های شناختی مدیریتی تاثیرات متفاوت و به خصوصی را در حرفه‌های مختلف از جمله پرستاری ایجاد کرده است. در اینجا سعی شده تا به ضرورت این مقوله تحت عنوان یک عامل مهم و تاثیرگذار در پرستاری به خصوص فرسودگی شغلی به صورت تخصصی پرداخته شود.

اصطلاح هوش هیجانی اولین بار در سال ۱۹۹۰ توسط دانیل گلمن تحت عنوان توانایی شناخت احساسات خود و دیگران برای انگیزش و مدیریت خوب آنها در خود و دیگران مطرح شد. بر همین مبنا برای هوش هیجانی به طور کلی دو دامنه در قالب یک چارچوب در نظر گرفته شده که مربوط به خود و دیگران می‌شود. (۲)

از نظر دانیل گلمن، هوش هیجانی مهارتی است که دارای یک چارچوب بوده و دارنده آن می‌تواند از طریق خود آگاهی، روحیات

شغلی توجه بیشتری شده و به صورت بنیادی و کاربردی در این رابطه تحقیقات و پژوهش‌های خاص انجام شود. که با توجه به منابع و تحقیقات انجام شده بدون شک ضرورت نیاز پرستاری به مقوله‌ای چون هوش هیجانی در راستای نیل به اهداف غایی ملموس بوده و می‌بایست در محیط دانشگاهی و درمانی با چارچوب خاص خود به آن پردازش شود. حتی به صورت بنیادی به عنوان یک برنامه درسی در تحصیلات دانشگاهی دوره پرستاری گنجانده شود.

کلمات کلیدی: هوش هیجانی، فرسودگی شغلی

و روانی خود به هوش هیجانی نیازمندند. (۹)
از طرفی هوش هیجانی به عنوان یک مشخصه مهم و موثر برای ایجاد مدیریت پرستاری موفق، افزایش کارایی پرستاری و کاهش فرسودگی شغلی و جابجایی در حرفه پرستاری در حال تحقیق و بررسی بیشتر است (۱۰).

نتیجه‌گیری: بنابراین با توجه به شرایط خاص حرفه پرستاری و تعاملات هیجانی و عاطفی موجود در آن و هدف مورد نظر که توجه به سلامتی روان پرستاران در جهت ارائه مراقبت بهتر و کیفی به بیماران می‌بایست به موضوعاتی چون هوش هیجانی و فرسودگی