

Fizinio aktyvumo poveikis slaugytojų perdegimo sindromo prevencijai ir valdymui: literatūros apžvalga

Aurelija Kiškytė-Zapolskė

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų institutas
<https://ror.org/03nadee84>

Brigita Miežienė

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų institutas
<https://ror.org/03nadee84>

Renata Giliun

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų institutas
<https://ror.org/03nadee84>

Santrauka. Psichologinis perdegimas yra viena aktualiausių problemų, su kuria susiduria šiuolaikiniai sveikatos priežiūros specialistai, ypač slaugytojai. Moksliniai tyrimai atskleidžia, kad daugiau nei ketvirtadalis slaugytojų Europos Sąjungos (ES) šalyse susiduria su perdegimo problema. Tai formuoja poreikį imtis aktyvių veiksmų ją spręsti. Fizinis aktyvumas (FA) yra vienas potencialiai veiksmingų būdų, galinčių padėti sumažinti perdegimo simptomus ir skatinti psichologinę gerovę. *Darbo tikslas* – išanalizuoti mokslinę literatūrą, kurioje nagrinėjamas FA poveikis slaugytojų perdegimo sindromo prevencijai ir valdymui. Atlikta mokslinių straipsnių apžvalga naudojant reikšminius žodžius ir jų junginius. Mokslinių straipsnių ieškota tarptautinėse duomenų bazėse *PubMed*, *Web of Science* ir specializuotoje informacijos paieškos sistemoje *Google Scholar*. Paieškos rezultatams taikyta PRISMA *flow* diagrama. Į sisteminę apžvalgą įtraukti 9 straipsniai nagrinėjama tema. *Rezultatai.* Nuo 38 iki 65 proc. slaugytojų patiria aukštą perdegimo lygį, o dauguma jų buvo fiziškai neaktyvūs. Slaugytojai, kurių FA žemas, dažniau susiduria su nuovargiu ir perdegimu. FA teigiamai veikia slaugytojų emocinę pusiausvyrą, padeda jiems susidoroti su perdegimo simptomais. FA intervencijos padeda slaugytojams efektyviau valdyti perdegimą ir veikia kaip perdegimo prevencijos priemonė. *Išvados.* FA turi teigiamą poveikį

Received: 10/02/25. Accepted: 12/02/25

Copyright © 2025 Aurelija Kiškytė-Zapolskė, Brigita Miežienė, Renata Giliun. Published by Vilnius University Press. This is an Open Access journal distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 \(CC BY 4.0\) License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

slaugytojų perdegimo valdymui ir jo prevencijai. Reguliarus, rekreacinio pobūdžio slaugytojų FA gali slopinti perdegimo raišką, didinti pasitenkinimą darbu ir pagerinti slaugytojų fizinę bei psichinę sveikatą. Siekiant užtikrinti reguliarių slaugytojų FA reikalingos specialios programos ir intervencijos.

Reikšminiai žodžiai: perdegimo sindromas, psichologinis perdegimas, fizinis aktyvumas, perdegimo sindromo prevencija ir valdymas.

The Effect of Physical Activity on the Prevention and Management of Burnout Syndrome in Nurses: A Literature Review

Abstract. Psychological burnout is one of the most pressing problems facing modern health-care professionals, especially nurses. Research reveals that more than a quarter of nurses in the European Union (EU) countries experience burnout. This creates the need to take active steps to address the issue. Physical activity (PA) is one of the potentially effective ways that can help reduce burnout symptoms and promote mental well-being. *The aim* of the study was to analyse the scientific literature examining the effects of physical activity on the prevention and management of the burnout syndrome in nurses. A review of scientific articles has been conducted using keywords and their combinations. Scientific articles were searched in international databases *PubMed*, *Web of Science* and in the specialised information search system *Google Scholar*. The PRISMA flow diagram was applied to the search results. The systematic review included 9 articles on the subject. *Results:* Nurses experienced high levels of burnout, and most of them were physically inactive. Nurses with low PA levels were more likely to experience fatigue and burnout. PA has a positive effect on nurses' emotional balance, helping them cope with burnout symptoms. PA interventions help nurses manage burnout more effectively and act as a means of preventing burnout. *Conclusions:* The analysis reveals that PA has a positive effect on the management and prevention of burnout in nurses. It has been established that regular, recreational PA in nurses can suppress the expression of burnout, increase job satisfaction, and improve the physical and psychological health of nurses. In order to ensure regular PA in nurses, special programs and interventions are needed.

Keywords: burnout syndrome, psychological burnout, physical activity, prevention and management of burnout.

Įvadas

Temos aktualumas. Psichologinis perdegimas yra viena aktualiausių problemų, su kuria susiduria šiuolaikiniai sveikatos priežiūros specialistai, ypač slaugytojai [1–2]. Perdegimas apibrėžiamas kaip lėtinis streso sindromas, atsirandantis dėl ilgalaikio emocinio, fizinio ir protinio nuovargio, kurį sukelia darbo aplinkos veiksniai, tokie kaip per didelis darbo krūvis, nepakankamas socialinis palaikymas [3]. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) perdegimą apibrėžia kaip sindromą, atsirandantį dėl lėtinio streso darbo vietoje, kuris nebuvo sėkmingai valdomas [4]. Maslach perdegimo modelis pabrėžia tris pagrindinius komponentus: emocinį išsekimą, depersonalizaciją ir sumažėjusį asmeninį pasiekimą, visa tai daro neigiamą poveikį ne tik darbuotojo psichinei sveikatai, bet ir darbo kokybei [5].

Perdegimo problemos tarp slaugytojų aktualumą pastaraisiais metais rodo mokslinių tyrimų, skirtų slaugytojų perdegimo raiškai ir jį lemiantiems veiksniams, gausa [6–9]. Šie tyrimai atskleidžia, kad slaugytojų perdegimo raiška per pastarąjį dešimtmetį smarkiai išaugo – nuo 34 iki 75 proc. [8].

Arian ir kt. nurodo, kad slaugytojai, kasdien susidurdami su dideliu darbo krūviu ir aukštu kasdieninio streso lygiu, vis dažniau patiria perdegimo sindromą. Slaugytojų perdegimo problema yra aktuali ir Lietuvoje [20]. Klišys, Mikaliūkštienė ir Fatkulina nustatė, kad slaugytojai vis dažniau susiduria su perdegimo problema. Senstant šalies visuomenei, didėja slaugytojų darbo krūvis, reikalavimai, dėl medicinos darbuotojų trūkumo daugelis slaugytojų dirba nepalankiomis darbo sąlygomis, tai sudaro prielaidas perdegimo, psichinės ir fizinės sveikatos problemoms atsirasti [9].

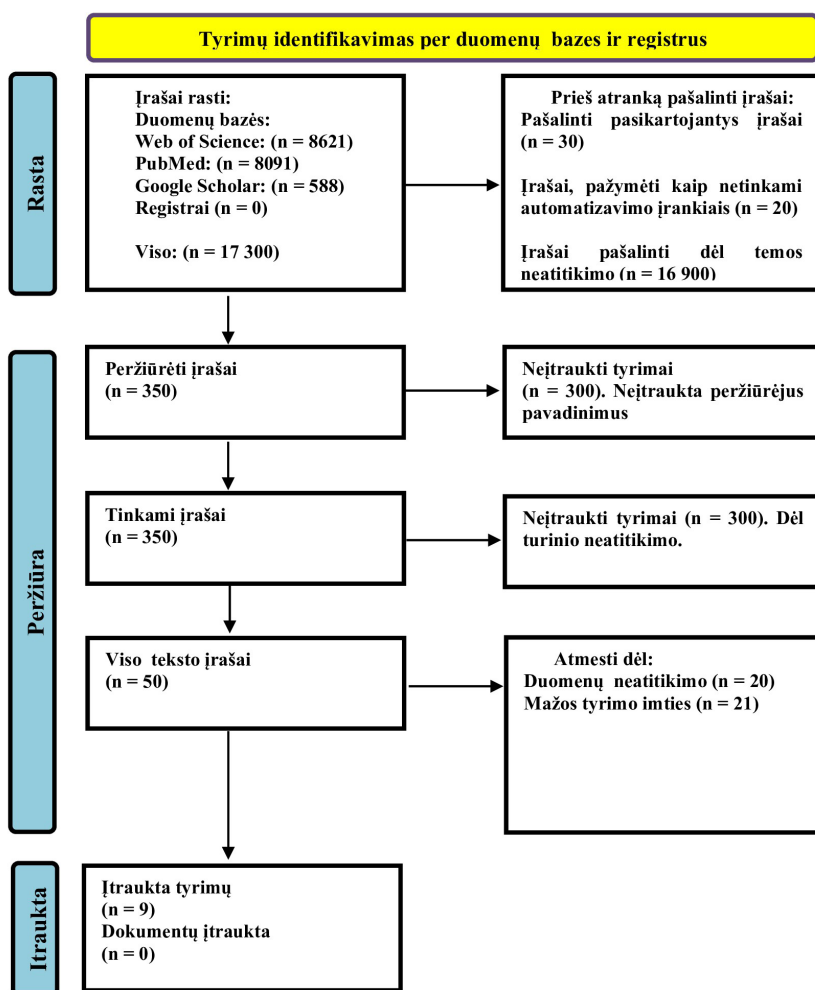
Faramarzi, Dehghani ir Hojat [10], Murphy, Staffileno, Hand ir kt. [11] pabrėžia poreikį ieškoti sprendimų, kaip efektyviai spręsti slaugytojų perdegimo problemą. Fizinis aktyvumas (toliau FA) yra vienas potencialiai veiksmingų būdų, galinčių padėti sumažinti perdegimo simptomus ir skatinti psichologinę gerovę. Tyrimais, skirtais išnagrinėti FA poveikį, nustatyta, kad FA padeda mažinti perdegimo sindromo riziką ir gerina pasitenkinimą darbu. Jis padeda atsipalaiduoti, mažina stresą ir stiprina emocinį atsparumą [12–13]. Slaugytojų FA didinimo aktualumą formuoja ne tik didėjanti perdegimo sindromo raiška, bet ir bendra prasta slaugytojų sveikata. Brunet ir kt. nustatė, kad daugelio slaugytojų sveikatos rezultatai ir rizikos veiksniai yra prasti, įskaitant antsvorį, aukštą cholesterolio kiekį, hipertenziją, diabetą, nerimą, depresiją, nugaros problemas ir artritą. Šie tyrimo rezultatai leidžia teigti, kad slaugytojų FA didinimas yra aktualus ne tik sprendžiant perdegimo, bet ir apskritai sveikatos problemas [14].

Naujumas. Balatoni ir kt. analizavo nuovargio bei perdegimo paplitimą tarp sveikatos priežiūros darbuotojų, taip pat FA sąsajas su nuovargiu, perdegimu [6]. Portero, Cembrino, Herruzoet ir kt. tyrė skubios pagalbos skyriaus slaugytojų perdegimą lemiančius veiksnius ir nustatė, kad pagrindinės priežastys yra labai sunkus darbas, padidėjęs darbo krūvis ir emociškai slogi aplinka [15]. Abd El-Fattah ir kt. tyrė slaugytojų FA darbo vietoje ir laisvalaikio. Tyrėjai nustatė, kad dauguma slaugytojų retai užsiima vidutine ar intensyvia fizine veikla, o tai daro tiesioginę įtaką jų sveikatai [16]. Brunet ir kt. analizavo slaugytojų FA darbo vietoje, taip pat nustatė FA stokos problemą [14].

Nevins ir kt. tyrė, kaip savęs priežiūros praktika, įskaitant mankštą ir tinkamą mitybą, gali turėti įtakos bendrai fizinei ir emocinei slaugos studentų sveikatai, perdegimo prevencijai [17]. Dauguma atliktų tyrimų analizuoja perdegimo raišką tarp slaugytojų, veiksnius, lemiančius perdegimo sindromą. Tačiau slaugytojų FA poveikis perdegimo sindromo prevencijai ir valdymui ištirtas nepakankamai. Stokojama tyrimų, analizuojančių skirtinguose darbo baruose dirbančių slaugytojų psichologinio perdegimo ir su sveikata susijusio elgesio sąsajas, ypač pirminėje sveikatos priežiūroje.

Problema. Yra žinoma, kad FA trūkumas glaudžiai siejamas su įvairiomis sveikatos problemomis, širdies ir kraujagyslių ligomis, onkologiniais susirgimais, nutukimu ir kt. Foudray, Martland ir kt. nurodo, kad slaugytojų perdegimo problema kelia didelį susi-

rūpinimą, nes nuo to nukenčia ne tik jų sveikata, bet ir darbo kokybė [18–19]. Murphy, Staffileno, Hand ir kt. nustatė, kad slaugytojų darbo pobūdis lemia tai, jog jie reguliariai darbe patiria didelį darbo krūvį ir įvairias stresines situacijas, neigiamai veikiančias psichinę sveikatą. Dėl šios priežasties tarp slaugytojų pastaraisiais metais fiksuojamas labai aukštas perdegimo atvejų skaičius [11]. Statistiškai Arian ir kt. nustatė, kad bendras perdegimo paplitimas tarp slaugytojų gali siekti 46 proc. [20]. Portero, Cebrino, Her-ruzoet ir kt., ištyrę skubios pagalbos skyriaus slaugytojų patiriamą perdegimą, nustatė, kad su šia problema susiduria 56 proc. tiriamųjų [15]. Kiti tyrimai atskleidžia, kad slaugytojai propaguoja nesveiką gyvenimo būdą, kuriam būdingas ne tik žemas FA, bet ir nesveika mityba, rūkymas [7, 16]. Toks nesveikas gyvenimo būdas kartu su patiriamu stresu darbo vietoje ir pamaininiu darbu gali kelti pavojų slaugytojo sveikatai ir gerovei



1 PAV. Straipsnių paieškos strategija

bei lemti perdegimą [21]. Patiriamas nuovargis ir perdegimas gali turėti ir turi neigiamą poveikį slaugytojų darbo našumui, kokybei, orientacijai į pacientus. Dėl to prastėja pacientų priežiūros kokybė ir didėja slaugytojų kaita [7].

Tyrimo tikslas – išanalizuoti mokslinę literatūrą, kurioje nagrinėjamas fizinio aktyvumo poveikis perdegimo sindromo prevencijai ir valdymui.

Tyrimo medžiaga ir metodai. Atlikta mokslinių straipsnių apžvalga naudojant reikšminius žodžius ir jų junginius: perdegimo sindromas (angl. *burnout syndrome*), psichologinis perdegimas (angl. *psychological burnout*), fizinis aktyvumas (angl. *physical activity*), perdegimo sindromo prevencija (angl. *burnout syndrome prevention*), perdegimo sindromo valdymas (angl. *burnout syndrome management*), naudoti jungtukai AND ir OR. Mokslinių straipsnių ieškota tarptautinėse duomenų bazėse *PubMed*, *Web of Science* ir specializuotoje informacijos paieškos sistemoje *Google Scholar*. Paieška atlikta nuo 2024 m. lapkričio 15 d. iki 2024 m. gruodžio 10 d. Į literatūros apžvalgą įtraukti laisvai pasiekiami ir pilnos apimties straipsniai, parašyti anglų ir lietuvių kalbomis, ne senesni nei 5 metų (2019–2024). Taip pat buvo naudojami ir pirminiai šaltiniai. Paieškos rezultatams taikyta PRISMA *flow* diagrama (1 pav.) [22]. Iš viso rasta 17 300 straipsnių, pritaikius filtrus atmesta 16 950, peržiūrėjus pavadinimus neįtraukta 300, perskaičius santrauką atmesti 25, rasta 16 dublikatų. Analizei atrinkti 9 straipsniai, atitinkantys nagrinėjamą temą.

Tyrimo rezultatai. Atlikus atrankos procesą tolimesnei analizei buvo atrinkti 9 tyrimai. 1 lentelėje pateikiami moksliniai straipsniai pagal autorių, paskelbimo metus, tyrimo tipą ir imties dydį bei rezultatus.

1 LENTELĖ. Mokslinių tyrimų charakteristika

Autoriai	Tikslas	Rezultatai
Balatonis ir kt. (2023) [6]	Nustatyti sąsajas tarp sveikatos priežiūros darbuotojų FA bei nuovargio ir perdegimo.	Sveikatos priežiūros darbuotojai, kurių FA buvo žemas, dažniau susiduria su nuovargiu ir perdegimu.
Das ir Adams (2021) [7]	Išnagrinėti ryšį tarp fizinio aktyvumo lygmenų ir slaugytojų fizinės, protinės ir profesinės sveikatos.	FA turi teigiamą poveikį slaugytojų sveikatai, susijusiai su FA lygmeniu.
Leridis, Matsouka, Bebetso ir Kosta (2023) [8]	Ištirti fizinio aktyvumo poveikį perdegimo sindromui, kurį patiria valstybinių ligoninių skubios pagalbos skyriaus slaugytojai.	Slaugytojai patyrė aukštą perdegimo lygį, o dauguma jų buvo fiziškai neaktyvūs.
Romero-Carazas, Almanza-Cabe, Valero-Ancco ir kt. (2024) [13]	Ištirti Peru slaugytojų perdegimo, fizinio aktyvumo ir pasitenkinimo darbu ryšį, naudojant JD-R teoriją kaip teorinį pagrindą.	Nustatyta reikšminga neigiama koreliaciją tarp perdegimo ir fizinio aktyvumo.
Paniora, Matsouka ir Theodorakis (2019) [24]	Ištirti FA poveikį perdegimo sindromui ir slaugytojų bei slaugytojų padėjėjų, dirbančių psichiatrijos centruose Graikijoje, gyvenimo kokybei.	FA neturi įtakos perdegimo lygiui. FA susijęs su geresne gyvenimo kokybe.

Autoriai	Tikslas	Rezultatai
Arian ir kt. (2023) [20]	Ištirti perdegimo paplitimą tarp slaugos studentų.	Slaugos studentai susiduria su įvairiais iššūkiais (dideliu mokslų ir darbo krūviu, stresu), kurie lemia perdegimą.
Murphy, Staffileno, Hand ir kt. (2022) [11]	Nustatyti galimybę skatinti FA ir įvertinti jo poveikį slaugytojų perdegimui trijose ambulatorinės priežiūros vėžio klinikose.	FA intervencija sumažino slaugytojų patiriamo streso lygį, sumažino emocinio išsekimo lygį.
Faramarzi, Dehghani ir Hojat (2024) [10]	Ištirti jogos ir aerobinių pratimų poveikį slaugytojų perdegimo valdymui.	Ir joga, ir aerobika sumažino slaugytojų perdegimą, palyginti su kontroline grupe.
Martland ir kt. (2024) [19]	Tikslas buvo ištirti pratimų ir fizinio aktyvumo intervencijų poveikį sveikatos priežiūros specialistų psichinei gerovei, stresui, perdegimui, depresijai, nerimui ir miegui.	Mankšta ir FA turi teigiamą poveikį slaugytojų psichinei gerovei, depresijos mažinimui, perdegimo valdymui.

Perdegimo sindromo prevencija. Analizei atrinkti patikimi moksliniai tyrimai, kuriuose tiesiogiai tirtos slaugytojų FA ir perdegimo sąsajos. Dauguma atrinktų tyrimų yra kiekybiniai, taip pat buvo analizuojami eksperimentų ir intervencijų duomenys. Pastaraisiais metais didelės apimties tyrimą, patvirtinantį ryšį tarp sveikatos sektoriaus darbuotojų FA ir perdegimo, atliko Balatoni ir kt., jame dalyvavo Vengrijos sveikatos priežiūros įstaigose dirbantys darbuotojai (gydytojai, slaugytojai ir kt.). Tyrimu nustatyta, kad moterys yra mažiau fiziškai aktyvios, dažniau susiduria su nuovargiu ir perdegimu. Paaiškėjo, kad tarp respondentų, kurie reguliariai sportuoja ir jų FA yra intensyvus, perdegimo atvejų yra mažiau. Tai rodo, kad FA padeda mažinti perdegimo raišką, tačiau sveikatos priežiūros darbuotojams trūksta laiko ir motyvacijos užtikrinti reguliarią FA [6].

Das ir Adams tyrė ryšį tarp fizinio aktyvumo lygmenų ir slaugytojų fizinės, protinės ir profesinės sveikatos. Tyrimo metu buvo nustatytas ryšys tarp slaugytojų psichinės sveikatos ir lengvo bei vidutinio intensyvumo FA. Tačiau taip pat nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp vidutinio ir didelio FA darbe ir slaugytojų mažesnio patiriamo nuovargio. Atlikto tyrimo rezultatai atskleidžia, kad stresas, įtampa, vidutinis ir didelis nuovargis, kurį slaugytojai patiria darbe, skatina jų perdegimą. Reguliarus poilsis ir saikingas rekreacinis FA slopina slaugytojų perdegimo sindromą, veikia kaip prevencijos priemonė [7].

Leridis ir kt. ištyrė FA poveikį perdegimo sindromui, kurį patiria valstybinių ligoninių skubios pagalbos skyriaus slaugytojai. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad skubios pagalbos skyriaus slaugytojai pasižymi dideliu perdegimo lygiu. Tiriant sąsajas tarp FA ir slaugytojų perdegimo paaiškėjo, kad FA turi įtakos perdegimo veiksniams. Slaugytojai, turintys žemą FA lygį, turėjo aukštesnius balus pagal perdegimo kintamuosius. Tuo tarpu aukštą FA turintys slaugytojai buvo mažiau emociškai išsekę, labiau orientuoti į

asmeninius pasiekimus [8]. Leridis ir kt. tyrimo rezultatai patvirtino ryšį tarp aukšto FA ir žemo slaugytojų perdegimo [8].

Romero-Carazas, Almanza-Cabe, Valero-Ancco ir kt., taikydami darbo poreikių ir išteklių teoriją, siekė ištirti Peru slaugytojų perdegimą ir FA bei jų ryšį su pasitenkinimu darbu. Darbo poreikių ir išteklių (angl. *Job Demands and Recources* – JD-R) teorija skelbia, kad disbalansas tarp darbo apimtys ir turimų išteklių gali sukelti perdegimą, neigiamai paveikdamas pasitenkinimą darbu. Išanalizavus tyrimo duomenis nustatyta, kad slaugytojai, patirdami didelį darbo krūvį, stresines situacijas, susiduria su padidėjusia perdegimo rizika. Kita svarbi tyrimo išvada yra nustatytos sąsajos tarp slaugytojų FA ir perdegimo. Atskleista, kad FA dėl savo teigiamo poveikio psichologinei gerovei gali atlikti lemiamą vaidmenį valdant perdegimą ir gerinant pasitenkinimą darbu [13].

Kitas tyrimas, atliktas Paniora, Matsouka ir Theodorakis Rytų Makedonijoje ir Trakijoje (Graikijoje), analizavo FA poveikį slaugytojų bei slaugytojų padėjėjų, dirbančių psichiatrijos centruose, perdegimo sindromui ir gyvenimo kokybei. Nustatyta, kad perdegimo sindromo dažnis tarp psichiatrijos slaugytojų yra nedidelis. Gauti tyrimo rezultatai atskleidė, kad FA neturi poveikio Graikijos slaugytojų bei slaugytojų padėjėjų, dirbančių psichiatrijos centruose, perdegimui [24]. Gauti tyrimo rezultatai prieštarauja kitiems analizuotiems tyrimams [7, 8, 13]. Tokie tyrimo rezultatai galėjo būti gauti dėl mažos tyrimo imties, taip pat dėl to, kad buvo tiriamas slaugytojų FA laisvalaikiu.

Das ir Adams, Leridis ir kt., Romero-Carazas, Almanza-Cabe, Valero-Ancco ir kt. tyrimų rezultatai atskleidžia, kad tarp slaugytojų FA ir perdegimo yra statistiškai reikšmingas ryšys. Analizuojant šį ryšį nustatyta, kad aukštas, reguliarus FA slopina slaugytojų perdegimo veiksnius ir padeda jį valdyti [7, 8, 13].

Murphy, Staffileno, Hand ir kt. atliko 12 savaičių intervenciją, kurios metu 172 onkologijos slaugytojai kasdien užsiėmė FA veiklomis. Dalyvių FA fiksavimui buvo naudojami išmanieji įrenginiai, taip pat testavimas. Įgyvendinant intervenciją žymiai padidėjo vaikščiojimas laisvalaikiu, o vidutinis dienos žingsnių skaičius padidėjo 37 proc. darbo dienomis, 10 proc. savaitgalio dienomis ir 29 proc. per visą savaitę. FA intervencijos metu sumažėjo slaugytojų patiriamas stresas, emocinis išsekimas, vidutinio sunkumo depersonalizacijos. Tai leido sumažinti slaugytojų perdegimo lygį, veiksmingiau valdyti perdegimo raišką. Atsižvelgiant į tai, kad intervencijoje dalyvavo su onkologiniais ligoniais dirbantys slaugytojai, kurie patiria labai daug kasdieninio streso, pasiekti rezultatai patvirtina teigiamą FA poveikį mažinant perdegimą ir gerinant jo valdymą. Tačiau reikia pažymėti, kad FA intervencija atskleidė ir kitą problemą – intervencijos pabaigoje didėjo iš jos pasitraukusių slaugytojų skaičius. Tai rodo, kad slaugytojų FA turi būti skatinamas ir stiprinamas motyvacija būti fiziškai aktyviems [11].

Perdegimo sindromo valdymas. FA intervencijų veiksmingumą valdant slaugytojų perdegimą patvirtina ir kito tyrimo rezultatai. Faramarzi, Dehghani ir Hojat siekė ištirti jogos ir aerobinių pratimų poveikį slaugytojų perdegimo valdymui. Siekiant šio tikslo buvo atlikta intervencija, kurią sudarė 24 jogos ir aerobinių praktikų programa, joje dalyvavo 81 dalyvis, ją baigė 71. Reikšmingų skirtumų tarp trijų grupių prieš in-

tervenciją ir vieną mėnesį po intervencijos nenustatyta, nors aerobinių ir jėgos grupių balų vidurkis sumažėjo, palyginti su kontroline grupe. Iškart po intervencijos pastebėtas reikšmingas emocinio išsekimo skirtumas tarp tiriamų grupių. Vidutinis emocinio išsekimo balas jėgos grupėje buvo mažesnis, palyginti su aerobinių ir kontroline grupėmis. Šie tyrimo rezultatai leidžia teigti, kad joga ir aerobika sumažina slaugytojų perdegimą, palyginti su kontroline grupe [10]. Martland ir kt., atlikę 16 intervencinių tyrimų, įskaitant 11 atsitiktinių imčių kontroliuojamų tyrimų, surinko patikimus įrodymus apie teigiamą mankštos ir FA poveikį slaugytojų psichinei gerovei, depresijos mažinimui, perdegimo valdymui. Remiantis šio tyrimo rezultatais galima teigti, kad pratimai ir intervencijos, skirtos padidinti FA, gali būti perspektyvi ir veiksminga intervencija, siekiant pagerinti slaugytojų perdegimo valdymą [19].

Remiantis atlikta įvairių tyrimų analize galima teigti, kad slaugytojų FA didinimas, ypač naudojant įvairias specializuotas FA programas, gali padėti veiksmingai valdyti perdegimą ir užtikrinti perdegimo prevenciją.

Rezultatų aptarimas (diskusija). Apžvelgti moksliniai tyrimai apie slaugytojų perdegimo ir FA sąsają atskleidė, kad FA turi teigiamą poveikį slaugytojų fizinei savijautai (jaučiamam nuovargiui), mažesniai streso lygiui, geresnei psichinei sveikatai ir mažesniai perdegimo lygiui lyginant su fiziškai neaktyviais slaugytojais. Kita svarbi išvada yra ta, kad sistemingai organizuojamas slaugytojų FA, derinamas su poilsiu, yra susijęs su bendros gyvenimo kokybės pagerėjimu. Šios dvi išvados leidžia teigti, kad reguliaraus, rekreacinio pobūdžio FA palaikymas gali būti veiksminga priemonė valdant slaugytojų perdegimą ir užtikrinant veiksmingą perdegimo prevenciją. Tai patvirtina Leridis ir kt. tyrimo rezultatai, kurie atskleidė ryšį tarp slaugytojų FA lygio ir perdegimo [8]. Remiantis Leridis ir kt., Martland ir kt. tyrimų rezultatais galima formuoti hipotezę, kad slaugytojų FA padeda valdyti jų perdegimo lygį, nes reguliarius FA (sportas, fiziškai aktyvios veiklos) padeda sumažinti aukštą emocinio išsekimo ir depersonalizacijos lygį, skatina susitelkti į asmeninius pasiekimus [8, 19].

Atlikto tyrimo rezultatai patvirtina, kad slaugytojų FA didinimas galėtų padėti geriau valdyti jų perdegimą ir užtikrinti perdegimo prevenciją. Tačiau analizė atskleidžia, kad slaugytojų FA didinimas neturėtų būti realizuojamas didinant fizinio darbo krūvį. Perdegimo prevencijai teigiamą poveikį turi rekreacinis FA. Tai patvirtina atlikti tyrimai [13, 23]. Remiantis atlikto tyrimo rezultatais galima teigti, kad siekiant valdyti slaugytojų perdegimą, užtikrinti perdegimo prevenciją tarp slaugytojų studentų ir jaunų specialistų, tikslinga įgyvendinti FA programas, kurios padėtų slaugytojams palaikyti aukštesnį nei vidutinį kasdieninio FA lygį, formuoti fiziškai aktyvų gyvenimo būdą, skatintų rekreacinį FA [20]. Atlikta analizė atskleidžia, kad FA turi teigiamą poveikį slaugytojų perdegimo valdymui ir jo prevencijai.

Išvados

1. Slaugytojų perdegimas yra su profesija susijusi grėsmė, turinti įtakos slaugytojams, pacientams, organizacijoms ir visai visuomenei. Slaugytojų perdegimas yra susijęs su blogėjančia priežiūros sauga ir kokybe, sumažėjusiu pacientų pasitenkinimu ir slaugytojų išipareigojimu organizacijai bei produktyvumu.
2. Atlikta analizė atskleidžia, kad FA turi teigiamą poveikį slaugytojų perdegimo prevencijai. Nustatyta, kad reguliarius, rekreacinio pobūdžio slaugytojų FA gali slopinti perdegimo raišką, didinti pasitenkinimą darbu bei pagerinti slaugytojų fizinę ir psichologinę sveikatą.
3. Siekiant užtikrinti reguliarių slaugytojų perdegimo valdymą reikalingos specialios FA programos ir intervencijos. Taip pat svarbu sudaryti sąlygas slaugytojams būti fiziškai aktyviems kasdien ir atitinkamai juos motyvuoti palaikyti reikiamą FA lygį.

Literatūra

1. Hetherington D., Wilson N. J., Dixon K., Murphy G. Emergency department Nurses' narratives of burnout: Changing roles and boundaries. *Int Emerg Nurs.* 2024;74:101439. DOI: 10.1016/j.ienj.2024.101439.
2. Papazian L., Hraiech S., Loundou A., Herridge M. S., Boyer L. High-level burnout in physicians and nurses working in adult ICUs: a systematic review and meta-analysis. *Intensive Care Med.* 2023;49(4):387–400. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1007/s00134-023-07025-8>
3. Freudenberg H. J. Staff burn-out. *J Soc Issues.* 1974;30(1):159–165.
4. World Health Organization. International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11) 2019. Prieiga per internetą: <https://icd.who.int/en>
5. Maslach C. A. Multidimensional theory of burnout. In: Cooper CL, editor. *Theories of Organizational Stress* Oxford University Press Inc.; 1999.
6. Balatoni I., Szépné H. V., Kiss T., Adamu U. G., Szulc A. M., Csernoch L. The Importance of Physical Activity in Preventing Fatigue and Burnout in Healthcare Workers. *Healthcare* 2023, 11, 1915. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.3390/healthcare11131915>
7. Das, Bhibha M., Adams, B. C. Nurses Physical Activity Exploratory Study: Caring for You so You Can Care for Others'; 2021: 461–471.
8. Leridis I., Matsouka O., Bebetos E., Kosta G. The Effect of Physical Activity on Burnout Syndrome in Emergency Room Nurses Working in Public Hospitals. *Sport Mont;* 2023, 21(1): 49–54.
9. Klišys E., Mikaliūkštienė A., & Fatkulina N. COVID-19 pandemijos įtaka slaugytojų perdegimo sindromui (The impact of the COVID-19 pandemic on nurse burnout syndrome). *Slauga. Mokslas ir praktika.* 2022, 3(2): 8–13.
10. Faramarzi S., Dehghani A., Hojat M. Comparison of the Effect of Yoga and Aerobic Exercise on Nurses' Burnout: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences,* 2024, 11(1).
11. Murphy C. A., Staffileno B. A., Hand M. E., et al. (2022). Feasibility and Impact of Physical Activity on Compassion Fatigue and Burnout Among Ambulatory Care Oncology Nurses. *Clinical Journal of Oncology Nursing,* 26(5) :1–8. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.5812/jnms-142568>.

12. Lele E. C. B, Ndongo J. M., Ashu-Akoh A. V., Ahmadou, Guyot J., Ngalagou P. T. M, Bongue B., Tendongfor N., Ayina C. N. A., Tanga M. Y. L., Mandengue S. H., Ndemba P. B. A. Burn-out syndrome among healthcare professionals in the Fako division, Cameroon: Impact of physical activity and sleep quality. *AIMS Public Health*. 2023, 16;10(4):814–827. DOI: 10.3934/publichealth.2023054.
13. Romero-Carazas R., Almanza-Cabe R. B., Valero-Anco V. N., Espiritu-Martínez A. P., Espinoza-Casco R. J., Garro-Aburto L. L., Vizcarra-Quiñones A. M., Samaniego-Montoya C. M., Denegri-Velarde M. I., Ochoa-Tataje F. A. Burnout and Physical Activity as Predictors of Job Satisfaction Among Peruvian Nurses: The Job Demands-Resources Theory. *J Prim Care Community Health*. 2024;15. DOI: 10.1177/21501319241256265.
14. Brunet J., Tulloch H. E., Wolfe Phillips E., et al. Motivation predicts change in nurses' physical activity levels during a web based worksite intervention: results from a randomized trial. *J Med Internet Res*. 2020;22:e11543.
15. Portero S., Cebrino J., Herruzo J., et al. A Multicenter Study into Burnout, Perceived Stress, Job Satisfaction, Coping Strategies, and General Health among Emergency Department Nursing Staff. *Journal of Clinical Medicine*, 2020; 9(4): 1–16. DOI: 10.3390/jcm9041007.
16. Abd El-Fattah Mohamed Aly N., El-Shanawany S. M., Ghanem M. Nursing workplace and its relation to occupational health outcomes and physical activity. *J Res Nurs*. 2021 Nov;26(7):602–615. DOI: 10.1177/17449871211041679.
17. Nevins C. M., Sherman J., Canchola K., Ihrig K., Steinfeld B., & Wagner W. E. (2019). Influencing Exercise and Hydration Self-Care Practices of Baccalaureate Nursing Students. *Journal of Holistic Nursing*, 37(2), 140–147. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1177/0898010118792781>
18. Foudray K. Impact of Exercise on Burnout of Nursing Students. *SACAD: John Heinrichs Scholarly and Creative Activity Days*, 2024; 42.
19. Martland R., et al. „The efficacy of physical activity to improve the mental wellbeing of healthcare workers: a systematic review.“ *Mental Health and Physical Activity*, 2024;5: 100577. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100577>
20. Arian M., Jamshidbeigi A., Kamali A., Dalir Z., & Ali-Abadi T. The prevalence of burnout syndrome in nursing students: A systematic review and meta-analysis. *Teaching and Learning in Nursing*, 2023; 5 Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1016/j.teln.2023.04.015>
21. Giorgi F., Mattei A., Notarnicola I., Petrucci C., Lancia L. Can sleep quality and burnout affect the job performance of shift-work nurses? A hospital cross-sectional study. *Jl of Advanced Nursing*. 2018;74(3):698–708.
22. Qin C., et al. Reporting quality of meta-analyses in acupuncture: Investigating adherence to the PRISMA statement. *Medicine*, 2024;103(39), e39933. Prieiga per internetą: <http://dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000039933>
23. Al-Tannir M. A., Kobrosly S. Y., Elbakri N. K., Abu-Shaheen A. K. Prevalence and predictors of physical exercise among nurses. A cross-sectional study. *Saudi Med J*. 2017;38(2):209–212. DOI: 10.15537/smj.2017.2.15502.
24. Paniora R., Matsouka O., & Theodorakis Y. The Effect of Physical Activity on the “Burnout” Syndrome and the Quality of Life of Nurses Working in Psychiatric Centers. *Nosileftiki*, 2019; 56(3). Prieiga per internetą: https://www.researchgate.net/profile/Ourania-Matsouka/publication/330104026_The_effect_of_physical_activity_on_the_Burnout_syndrome_and_the_quality_of_life_of_nurses_working_in_psychiatric_centers/links/5c4060e2458515a4c72c3636/The-effect-of-physical-activity-on-the-Burnout-syndrome-and-the-quality-of-life-of-nurses-working-in-psychiatric-centers.pdf