STRES PERSONELU PIEŁĘGNIARSKIEGO ZWIĄZANY Z PRACĄ NA ODDZIAŁACH PEDIATRYCZNYCH

STRESS OF NURSING STAFF INVOLVED IN WORKING AT PEDIATRIC WARDS

Marta Stępień, Małgorzata Szmigiel

Katedra Pielęgniarstwa i Położnictwa
Wyższa Szkoła Planowania Strategicznego w Dąbrowie Górniczej

DOI: <https://doi.org/10.20883/pielpol.2017.8>

STRESZCZENIE

Wstęp. Stres w pracy pielęgniarek jest bardzo silny. Wysokie wymagania mogą doprowadzić do powstania zespołu stresu przewlekłego, wyczerpującego zasoby vitalne pracownika. Wyniki badań dotyczących obciążenia psychicznego w pracy pielęgniarki pokazują, że pielęgniarki są w dużym stopniu narażone na stres wpływający niekorzystnie na ich pracę.

Cel. Celem przeprowadzonych badań było poznanie sytuacji stresowych występujących u pielęgniarek/pielęgniarzy pracujących na oddziałach pediatrycznych.

Materiał i metody. Badanie przeprowadzono na grupie 100 osób pracujących w Górnośląskim Centrum Zdrowia Dziecka w Katowicach. Do realizacji założonego celu posłużono się metodą sondażu diagnostycznego.

Wyniki. Według ankietowanych najbardziej stresującymi czynnikami są: pośpiech, nadmiar obowiązków, agresja rodziców, ciągła kontrola, świadomość niepewnego jutra, zła organizacja pracy. Na podstawie analizy statystycznej wykazano, że występuje zależność pomiędzy wykształceniem a radzeniem sobie ze stresem. Osoby z wyższym wykształceniem radzą sobie ze stresem zdecydowanie lepiej niż pozostałe.

Wnioski. Praca personelu pielęgniarskiego oddziałów pediatrycznych obciążona jest dużym stresem. Pracownicy tych oddziałów radzą sobie ze stresem, wykorzystując pozytywne i negatywne zachowania. Osoby z wyższym wykształceniem lepiej radzą sobie ze stresem niż pozostałe, natomiast im dłuższy staż pracy w oddziale pediatrycznym, tym gorsze radzenie sobie ze stresem. Nie występuje zależność statystyczna pomiędzy wykształceniem, stażem pracy i wiekiem a ocenianiem napotkanych sytuacji jako stresujących; nie ma też takiej zależności pomiędzy wiekiem a radzeniem sobie ze stresem.

SŁOWA KLUCZOWE: stres, pielęgniarki, trudne sytuacje.

ABSTRACT

Introduction. Stress at work of nurses is very powerful. High demands may lead to the chronic stress syndrome. Results of the research on the mental ballast at nurses' work show that nurses are highly susceptible to stress, which negatively affects their work.

Aim. The aim of this study was to investigate the situation of stress occurring in nurses/male nurses working in pediatric wards.

Material and methods. The study was conducted on a group of 100 nursing staff working in Górnośląskie Centrum Zdrowia Dziecka in Katowice. For the purpose of attaining the objective method a diagnostic survey was used.

Results. Among the respondents the most stressful factor was rush. Then there were: the surplus duties, parents' aggression, continuous supervision, awareness of uncertain tomorrow, weak work organization. The least stressful factors turned out to be underestimation and atmosphere at work.

Conclusions. High levels of stress accompanied nurses at work. Nurses /male nurses of pediatric wards deal with stress in a positive and negative way. The statistical analysis demonstrated that there was a relationship between education and dealing with stress. People with higher education dealt with stress much better. There was no statistical relationship between education, work experience, age and evaluating encountered situations as stressful.

KEYWORDS: stress, nurses, difficult situations.

Wprowadzenie

Stres stanowi obecnie niezwykle istotny element rzeczywistości i nie da się go wykluczyć z codzienności zdecydowanej większości osób. Należy zauważyć, iż współczesne społeczeństwo określa tym terminem nie tylko wyjątkowe, rzadkie, traumatyczne zdarzenia, ale również ciągłe, nieustanne trudności życia towarzyszące człowiekowi niemal na każdym kroku. Każdy człowiek codziennie przeżywa mniejsze oraz większe na-

pięcia emocjonalne, prawie każdego dnia spotyka się z sytuacjami wywołującymi stres.

Mianem stresu określa się interakcję organizmu człowieka i czynników środowiska (stresorów), które oceniane są przez ten organizm jako potencjalne zagrożenia dla organizmu. Do najważniejszych elementów stresu zalicza się: negatywne pobudzenie emocjonalne oraz nadmierne w stosunku do rzeczywistych potrzeb reakcje neurohormonalne i fizjologiczne [1].

Kanadyjski uczony Hans Selye, profesor Instytutu Medycyny i Chirurgii Eksperymentalnej Uniwersytetu w Montrealu, określił stres jako sumę wszystkich nieoswojonych skutków działania różnych czynników, które mogą oddziaływać na ustrój. Stres biologiczny jest więc nieswoistą reakcją organizmu na wszelkie stawiane mu zadania [2]. Należy w tym miejscu podkreślić również, że stres jako stan emocjonalny odczuwany przez podmiot niejednokrotnie jest doświadczeniem przykrym i dezorganizującym aktywność człowieka. Zakłócenia w zachowaniu ludzkim, szczególnie w wykonywaniu czynności, które w normalnych warunkach przebiegają poprawnie, mogą być uważane za wskaźnik stresu. Stres jest skutkiem zagrożenia, sam z kolei staje się czynnikiem zagrażającym zdolnościom zaradczym człowieka, zwiększając wobec nich wymagania. Pogorszenie się wykonywania czynności może być wtórnym źródłem stresu. Mamy tu więc do czynienia ze zwrotnym wpływem stresu i radzenia sobie [3].

Emocje o ujemnej barwie są jednymi z silniejszych stresorów wpływających na kondycję układu odpornościowego [4]. Intensywne zaangażowanie jednostki w problemy innych osób powoduje silne napięcie nerwowe. Proces wypalenia się jest nieuchronną konsekwencją destrukcji, która zachodzi w psychice osób nadmiernie eksploatujących swoje siły i energię. Dotyczy to szczególnie przedstawicieli zawodów tzw. służb społecznych, głównie pielęgniarek, których praca polega na pomocy drugiemu człowiekowi, bliskim kontakcie z drugim człowiekiem, konfrontacji z jego cierpieniem i niejednokrotnie negatywnymi emocjami i roszczeniową postawą [5].

Bezpośrednim powodem odczuwania stresu jest również występowanie agresji w miejscu pracy, która może przyjmować różne formy i niezależnie od nich jest czynnikiem, który w sposób znaczący wpływa na zdrowie psychiczne, motywację do pracy i jej efektywność. Przemoc, niezależnie od jej natężenia, stanowi jeden z najpoważniejszych stresorów zawodowych i może mieć konsekwencje w zakresie funkcjonowania psychicznego, jak również społecznego i zawodowego [6].

Należy podkreślić w tym miejscu, że profesjonalizm zawodowy wymaga od pielęgniarek pełnienia wielu funkcji i ról zawodowych, wzajemnie się uzupełniających i przenikających, zarówno w odniesieniu do ludzi zdrowych, jak i chorych [7]. Intensywne obciążenie psychiczne pielęgniarek obniża jakość świadczonej opieki medycznej, wpływając równocześnie na rozwój stresu zawodowego. Jednym z najpoważniejszych psychologicznych następstw stresu jest zespół wypalenia zawodowego [8]. Do czynników stresogennych w kontekście narażenia na ujawnienie się syndromu wypalenia zawodowego należą m.in. zła organizacja

i nieprawidłowe warunki pracy, gdyż to właśnie środowisko pracy jest najpotężniejszym źródłem stresu. Ukazuje ono szeroki zakres problemów, głównie stawianie wysokich wymagań pracownikom oraz wysoki poziom odpowiedzialności przyjmowany przez pracowników służby zdrowia.

Pielęgniarki niejednokrotnie w swojej pracy spotykają się z pacjentami nastawionymi negatywnie, roszczeniowo. Oczekiwania z ich strony bywają ambiwalentne i coraz częściej wymagają oni od personelu również umiejętności podtrzymywania na duchu, obniżania lęków. Obciążenia psychiczne personelu pielęgniarskiego wiążą się ponadto z koniecznością stałej koncentracji uwagi, nastawieniem na szybkie reagowanie i również szybkie podejmowanie decyzji. Codzienne obcowanie z chorobą i śmiercią miesza się z bezsilnością i nadzieją, co w konsekwencji prowadzi do obciążenia psychicznego i może również prowadzić do nadużywania alkoholu i/lub środków uspokajających [9].

Należy w tym miejscu podkreślić, że wykonywanie zawodu pielęgniarki niesie ze sobą również obciążenia fizyczne związane z wykonywaniem czynności w wymuszonych pozycjach, ograniczoną swobodą, podnoszeniem chorego. Dodatkowo praca zmianowa, tak charakterystyczna dla zawodu pielęgniarki, nie sprzyja dobremu samopoczuciu i wydajności pracy, powoduje natomiast zaburzenia funkcjonowania zegara biologicznego i zwiększenie prawdopodobieństwa popełnienia błędów zawodowych [9, 10].

Praca pielęgniarki jest złożona i ma wielozadaniowy charakter. Niezbędna jest w niej sprawność manualna przy czynnościach zabiegowych i pielęgnacyjnych. Natomiast wymaganie od pielęgniarki prowadzenia dokumentacji, obsługi sprzętu i urządzeń medycznych, zbierania wywiadu o stanie zdrowia pacjenta, prowadzenia edukacji prozdrowotnej pacjentów i ich rodzin oraz promocji zdrowia wymusza zdobywanie przez przedstawicieli tego zawodu coraz to nowych umiejętności.

Konieczność wykonywania wielu czynności równocześnie i/lub pod presją czasu również ma wpływ na pojawienie się stresu. W pracy personelu pielęgniarskiego często występują także sytuacje nieprzewidziane, np. nagłe pogorszenie stanu zdrowia pacjenta lub reanimacja, które doprowadzają do postępującego zmęczenia, spadku efektywności pracy oraz obniżenia komfortu psychicznego.

W reakcji stresowej biorą udział dwa systemy biologiczne: współczulny układ nerwowy, który aktywuje się jako pierwszy, oraz system podwzgórze-przysadka-nadnercza, który aktywuje się jako kolejny. Współczulny układ nerwowy odpowiedzialny jest za unerwienie narządów wewnętrznych i odpowiada za tzw. reakcję walki lub ucieczki. Poprzez pobudzenie nadnerczy

do wydzielania adrenaliny i noradrenaliny wywołuje przyspieszenie tętna i oddechu, przyspieszenie pracy serca, rozszerzenie oskrzeli oraz źrenic. Dodatkowo przyczynia się do szybszego rozłożenia tłuszczów na kwasy tłuszczowe i glicerol, rozkładu glikogenu zgromadzonego w wątrobie do glukozy, odpływu krwi z kończyn w kierunku mięśni, serca i mózgu oraz ustania procesów trawiennych. Natomiast oś podwzgórze-przysadka-nadnercza aktywuje się po minutach lub godzinach od zadziałania stresu i wydzielając kortykoliberynę oraz kortykotropinę, przyczynia się do wydzielania kortyzolu. Kortyzol odpowiedzialny jest za zwiększenie stężenia glukozy we krwi i przyspiesza rozkład kwasów tłuszczowych do ciał ketonowych. Powoduje również zmianę przetwarzania informacji docierających do narządów zmysłów. Zmniejsza wrażliwość zmysłów, czyli zdolność odbioru najsłabszych bodźców, ale zwiększa zdolność rozróżniania odrębnych bodźców. Glukokortykoidy, które również uwalniane są pod wpływem stresu, odpowiadają za hamowanie aktywności przysadki i podwzgórza, dzięki czemu regulują aktywność reakcji stresowej [3, 10].

Stres istotnie wpływa na układ odpornościowy. Kortyzol oraz pozostałe hormony glikokortykoidowe wydzielane przez korę nadnerczy wykazują negatywne oddziaływanie na układ odpornościowy: zmniejszają reaktywność limfocytów, blokują ich produkcję w grasicy, a czasami również aktywują proces ich umierania. Krótkotrwały stres w przypadku zdecydowanej większości ludzi nie przyczynia się do zwiększania stężenia kortyzolu, nie zmniejsza on również odporności. Co więcej – korzystnie działa na układ odpornościowy [3].

Jak już wcześniej wspomniano, zawód pielęgniarstwa jest zawodem stresogennym. Przedstawiciele tego zawodu wykazują niejednokrotnie skłonność do kumulowania negatywnych emocji [11]. Zwiększający się stres powoduje zróżnicowane, specyficzne i niespecyficzne zmiany w organizmie człowieka, zachodzące w procesach zarówno fizjologicznych, jak i psychologicznych.

Zapobieganie negatywnym skutkom stresu i radzenie sobie z nimi to warunek utrzymania wysokiej efektywności i podtrzymania satysfakcji z wykonywanej pracy. Ludzie stosują różne mechanizmy pozwalające im przetrwać stres, zminimalizować go lub uniknąć czy wreszcie zmienić sytuację na mniej stresorodną [12]. Radzenie sobie ze stresem spełnia dwie funkcje: instrumentalną (zadaniową), zorientowaną na problem, czyli na poprawę relacji podmiotu z otoczeniem, jak również funkcję samoregulacji emocji polegającą zwykle na obniżaniu przykrego napięcia i łagodzeniu innych negatywnych stanów emocjonalnych [13].

Stres psychiczny to szczególnie rodzaj relacji między człowiekiem a otoczeniem, który wpływa na stan psy-

chiczny jednostki. W przypadku pielęgniarstwa ich emocje często wiążą się z zachowaniem pacjenta, z jego cierpieniem, obawami, pretensjami, wdzięcznością i szeregiem innych słabszych lub silniejszych uczuć. Właściwy sposób komunikacji oraz umiejętność aktywnego słuchania ułatwiają współpracę w relacjach pacjent – personel pielęgniarski [14] oraz kształtują pozytywny stosunek pacjenta do procesu leczenia [15].

Długotrwale utrzymujący się stres jest czynnikiem negatywnie wpływającym na psychikę człowieka. Wynika to z faktu, że każdy człowiek ma określoną zdolność do znoszenia obciążeń i radzenia sobie z nimi. Zbyt duże obciążenia mogą zburzyć równowagę wewnętrzną i zewnętrzną. Odporność na stresujące czynniki jest dyspozycją indywidualną, zależną od właściwości układu nerwowego, sił odpornościowych danego człowieka. Dużą rolę ogrywa też sytuacja społeczna, w tym więzi z innymi ludźmi i wsparcie od nich [16].

Na radzenie sobie ze stresem mogą mieć wpływ: płeć, wiek, wykształcenie oraz stan zdrowia. Dużą rolę w trudnych sytuacjach odgrywa odporność psychiczna, ta zaś zależy od osobowości, charakteru i odporności na stres [17]. Człowiek może funkcjonować sprawnie pomimo wszechobecnego stresu i codziennych trosk, ponieważ cały czas uczy się radzić sobie z różnymi problemami oraz odczuwa wsparcie innych ludzi. Długotrwałe i powtarzające się narażenie organizmu na działanie szkodliwych czynników środowiskowych prowadzi do rozwoju zmian adaptacyjnych. Powodują one zmniejszenie intensywnych reakcji fizjologicznych na działanie owych czynników. Jednak możliwości adaptacji organizmu do stresowych sytuacji są ograniczone przez czynniki genetyczne [1]. Aktywne podejście do radzenia sobie w życiu sprzyja dobremu samopoczuciu. Opłacalność radzenia sobie ściśle łączy się z jego efektywnością [3]. O efektywności radzenia sobie ze stresem decyduje bardziej zgodność zachowania z indywidualnym stylem radzenia sobie niż dostosowanie zachowania do różnych sytuacji. Sposoby radzenia sobie z sytuacjami stresowymi zależą od wielu aspektów. Znaczenie mają takie czynniki, jak: osobowość, inteligencja i doświadczenie w trudnych sytuacjach. Pokonanie stresu rozpoczyna się od dobrego nastawienia do samego siebie oraz od pozytywnego myślenia. Negatywne emocje można rozładować poprzez różne formy aktywności fizycznej, takie jak: jazda na rowerze, bieganie. Aktywność fizyczna to pozytywna forma wypoczynku i kształtowania własnego zdrowia. W walce ze stresem warto również zrewidować własny styl życia oraz zadbać o odpowiednie nawyki życiowe. Ważne jest także zwrócenie uwagi na konieczność odpoczynku.

W nawiązaniu do powyższych informacji celem badań własnych było rozpoznanie czynników oraz sy-

tuacji stresowych występujących w pracy personelu pielęgniarskiego oddziałów pediatrycznych. Analizie poddano rodzaje sytuacji trudnych wywołujących stres personelu pielęgniarskiego, najczęstsze reakcje oraz sposoby radzenia sobie ze stresem. Celem pracy było również określenie istnienia zależności pomiędzy wiekiem czy stażem pracy w oddziałach pediatrycznych a deklarowaną umiejętnością radzenia sobie ze stresem.

Materiał i metody

W realizacji założonego celu badawczego posłużono się metodą sondażu diagnostycznego. Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety. Badanie przeprowadzono na przełomie listopada i grudnia 2014 r. wśród personelu pielęgniarskiego oddziałów pediatrycznych Górnośląskiego Centrum Zdrowia Dziecka w Katowicach.

Chęć udziału w badaniu zadeklarowało 140 osób, jednak prawidłowo zebrany materiał badawczy stanowiło 100 kwestionariuszy ankiety. W badanej populacji znalazło się 99 kobiet oraz 1 mężczyzna. Największą grupę respondentów (41% badanych) stanowiły osoby pomiędzy 40. a 49. rokiem życia. Drugą co do wielkości grupą (36%) były osoby pomiędzy 30. a 39. rokiem życia, a trzecią – osoby po 50. roku życia (19%). W badanej populacji znalazły się również bardzo młode osoby – do 29. roku życia (4%).

Największa grupa pracowników medycznych oddziału pediatrycznego (39%) deklarowała posiadanie licencjatu pielęgniarstwa, kolejne 32% ankietowanych to absolwenci liceów medycznych. Magisterium z pielęgniarstwa ma 15% ankietowanych, a pozostałe 14% to absolwenci Medycznego Studium Zawodowego.

Niemal połowę respondentów (42%) stanowiły osoby pracujące w zawodzie od 11 do 19 lat. Kolejne 33% ankietowanych pracuje w zawodzie od 20 do 30 lat, a 14% ankietowanych pracuje w zawodzie więcej niż 30 lat. W badanej populacji znalazły się również osoby ze znacznie krótszym stażem pracy – 9% ankietowanych pracuje w zawodzie od 6 do 10 lat, a pozostałe 2% respondentów ma staż pracy nieprzekraczający 5 lat.

Otrzymane dane poddano analizie opisowej. W celu oceny istnienia zależności pomiędzy wybranymi cechami zastosowano dokładny test statystyczny Fishera.

Wyniki

Wszyscy respondenci biorący udział w badaniu zadeklarowali odczuwanie stresu związanego z wykonywaną pracą. Wśród czynników fizycznych wywołujących stres ankietowani wymieniali przede wszystkim brak potrzebnych do pracy środków, urządzeń i materiałów (55%) oraz hałas (31%). Wśród pozostałych czynników powiązanych z wykonywaną pracą, które stanowią dla personelu pielęgniarskiego istotne źródło stresu, wy-

mieniano: pośpiech, będący bardzo silnym stresorem dla połowy respondentów, nadmiar obowiązków, będący bardzo silnym stresorem dla 48% ankietowanych, agresję ze strony rodziców (47%), ciągłą kontrolę (41%), świadomość „niepewnego jutra” (38%) oraz złą organizację pracy (35%). Znaczenie poszczególnych czynników przedstawiono w **tabeli 1**.

Tabela 1. Znaczenie określonych czynników jako potencjalnego źródła stresu związanego z wykonywaną pracą

Table 1. Importance of certain factors as a potential source of stress associated with work

Czynnik/Factor	1	2	3	4	5	$\bar{x}$	SD
Zła organizacja pracy/ Poor work organization	8%	10%	28%	19%	35%	3,63	1,276
Ciągła kontrola/Control	7%	14%	19%	19%	41%	3,73	1,317
Nadmiar obowiązków/ Excessive duties	0	9%	17%	26%	48%	4,13	1,0015
Bycie niedocenionym/ Underestimation	10%	30%	19%	16%	25%	3,16	1,361
Atmosfera w pracy/ Workplace atmosphere	14%	13%	35%	17%	21%	3,18	1,298
Pośpiech/Haste	1%	6%	19%	24%	50%	4,16	1,002
Agresja rodziców/ Parents' aggression	4%	10%	20%	19%	47%	3,95	1,2
Świadomość „niepewnego jutra”/ “Uncertain tomorrow”	10%	12%	20%	20%	38%	3,64	1,36

Źródło: opracowanie własne

Source: author's own analysis

Analiza wyników pozwoliła na stwierdzenie, że źródłem stresu o najmniejszym znaczeniu jest niedocenie w pracy ($\bar{x} = 3,16$ SD $\pm 1,4$). Silniejszym stresorem jest atmosfera w pracy ($\bar{x} = 3,18$ SD $\pm 1,3$), a najsilniejszym – wspomniany nadmiar obowiązków ($\bar{x} = 4,13$ SD ± 1) oraz pośpiech ($\bar{x} = 4,16$ SD ± 1).

Respondenci wskazali, że zajmowane stanowisko oraz czynniki bezpośrednio z nim powiązane także mogą być istotnym źródłem stresu, szczególnie w kontekście odpowiedzialności powiązanej z wykonywaną pracą (stanowi ona istotny stresor dla 65% ankietowanych), agresji opiekuna dziecka chorego (istotny stresor dla 50% ankietowanych), wykonywania czynności zawodowych (40%). Należy w tym miejscu podkreślić również, że aż 10% badanych zadeklarowało, iż nie odczuwają oni stresu związanego z zajmowanym stanowiskiem.

Niekorzystne warunki pracy oraz stres odczuwany przez osoby biorące udział w badaniu kwestionariuszowym wywołują wiele negatywnych skutków. Wśród najważniejszych respondenci wymieniali: ryzyko popełnienia błędów i/lub pomyłek w czasie wykonywania obowiązków (takiej odpowiedzi udzieliło 69% ankietowanych), uczucie irytacji, złości, gniewu (53%), utratę

motywacji (47%). Prawie jedna trzecia badanych wskazała na problemy zdrowotne i wybuchy agresji, a kolejne 19% – nerwice i uczucie lęku jako najważniejsze skutki pracy w niekorzystnych warunkach.

Nieco ponad połowa ankietowanych (54%) zadeklarowała, że stres powiązany z wykonywaną przez nich pracą przyczynił się do zaostrzenia dolegliwości bólowych głowy, u 46% nasiliła się bezsenność, 16% zaobserwowało u siebie biegunki, 10% – alergie, 9% – zaparcia, a 8% – inne dolegliwości, takie jak: bóle brzucha, nadmierny apetyt, senność, bóle w klatce piersiowej, bóle żołądka, nerwobóle klatki piersiowej. Spośród badanych 18% stwierdziło, że stres nie wpłynął na zaostrzenie się żadnych dolegliwości. Dodatkowo 62% ankietowanych wskazało, że wykonywana praca powoduje u nich utratę motywacji – pojawiają się niechęć do jej wykonywania oraz problemy z koncentracją.

Niemal połowa badanych (45%) przyznała, że nie jest w stanie określić częstości styczności ze stresującymi sytuacjami w miejscu pracy. Kolejne 33% ankietowanych wskazało, że dzieje się tak kilka razy w tygodniu, a 17% ma styczność ze stresującymi sytuacjami nawet kilka razy dziennie.

Ponad połowa respondentów (57%) zadeklarowała, że radzi sobie ze stresem związanym z wykonywaną pracą, kolejne 39% ankietowanych przyznało, że nie zawsze są oni w stanie poradzić sobie ze stresem, a pozostałe 4% przyznało, że nie radzi sobie ze stresem związanym z wykonywaną pracą. Osoby, które zadeklarowały umiejętność radzenia sobie ze stresem, wskazywały, że w walce ze stresem starają się myśleć pozytywnie (54%), rozmawiać z bliskimi (50%), słuchać muzyki (30%) oraz uprawiać sport (1%). Należy jednak podkreślić w tym miejscu, że analiza odpowiedzi udzielonych przez respondentów wykazała, że do walki ze stresem wykorzystują oni poza konstruktywnymi metodami radzenia sobie ze stresem również te mniej konstruktywne – poprzez używanie niecenzuralnych słów (16%), objadanie się (9%) oraz stosowanie używek (8%).

Przeprowadzona z wykorzystaniem testu Fishera analiza występowania zależności pomiędzy wykształceniem respondentów a deklarowaną przez nich umiejętnością radzenia sobie ze stresem pozwoliła na stwierdzenie istnienia zależności pomiędzy zmiennymi ($p = 0,01$). Osoby z wyższym wykształceniem radzą sobie ze stresem zdecydowanie lepiej niż osoby z wykształceniem średnim. Poziom wykształcenia nie jest natomiast skorelowany z ocenianiem przez respondentów napotkanych sytuacji jako stresujące.

Ocenie poddano także istnienie zależności pomiędzy stażem pracy w oddziale pediatrycznym a umiejętnością radzenia sobie ze stresem przez respondentów. Jak wykazano ($p = 0,015$), wraz z wydłużaniem się

okresu zatrudnienia w oddziale pediatrycznym zmniejszeniu ulega odsetek respondentów deklarujących umiejętność radzenia sobie ze stresem związanym z wykonywaną pracą. Nie stwierdzono natomiast istotnej statystycznie zależności pomiędzy stażem pracy w oddziale pediatrycznym a ocenianiem przez respondentów napotkanych sytuacji jako stresujące.

Przeprowadzone analizy statystyczne nie pozwoliły także na potwierdzenie istnienia zależności pomiędzy wiekiem respondentów a umiejętnością radzenia sobie ze stresem, oraz wiekiem respondentów a ocenianiem przez nich napotkanych sytuacji jako stresujące.

Omówienie

Stres stanowi jedno z powszechnych zagrożeń we współczesnym środowisku pracy [18]. Tezę tę potwierdzają m.in. wyniki otrzymane przez Uchmanowicz i wsp. [5]. Dlatego też nie jest dużym zaskoczeniem, iż wszyscy pracownicy Górnośląskiego Centrum Zdrowia Dziecka w Katowicach biorący udział w badaniach kwestionariuszowych stwierdzili, że odczuwają stres związany z wykonywaną pracą zawodową. W badaniach Uchmanowicz i wsp. [5] aż 90% badanych pielęgniarek zadeklarowało odczuwanie stresu związanego z wykonywaną pracą. Stres ten skorelowany był głównie z brakiem zdolności do koncentracji uwagi, brakiem sił oraz energii do pracy, brakiem motywacji do dalszej pracy, zniechęceniem do jej dalszego wykonywania czy wreszcie odczuwanymi problemami ze snem.

W badaniach własnych odnotowano wśród respondentów dość dużą częstotliwość odczuwania stresu związanego z wykonywaną pracą. Również w badaniach Uchmanowicz i wsp. [5] zaobserwowano istotny statystycznie związek pomiędzy częstością odczuwania stresu związanego z wykonywaną pracą a brakiem wiary we własne możliwości, drażliwością, brakiem cierpliwości w odniesieniu do pacjentów, zniechęceniem do pracy czy brakiem poczucia umiejętności zawodowych. Analogiczne wyniki uzyskano w badaniach Pawełczak i Gaszyńskiego [12], którzy dodatkowo skorelowali występowanie stresu zawodowego ze złą organizacją pracy oraz ograniczoną liczbą personelu pielęgniarskiego. Do podobnych wniosków doszli Kowalczuk i wsp. [8]. W wyniku przeprowadzonych analiz ustalili bardzo wysoką częstość występowania stresu związanego z wykonywaną pracą wśród personelu pielęgniarskiego. Wskazali oni także, że pielęgniarki pediatryczne często odczuwają zmęczenie fizyczne oraz psychiczne. Natomiast w badaniach Andruszkiewicz i wsp. [19] najistotniejszym źródłem stresu w pracy personelu pielęgniarskiego są stosunki z pacjentami i ich rodzinami oraz odpowiedzialność za wykonywane świadczenia. Podobnych obserwacji dokonali Sochacka i wsp. [18],

wskazując, że niemal wszystkim pracownikom towarzyszy stres w codziennej pracy.

Wśród czynników związanych bezpośrednio z miejscem pracy na odczuwanie przez respondentów stresu wpływają przede wszystkim brak potrzebnych do pracy środków, urządzeń i materiałów (55% ankietowanych), hałas (31%) oraz nieodpowiednie oświetlenie (8%). W badaniach Książek i Książek [20] czynnikiem fizycznym wywołującym najsilniejszy stres wśród personelu pielęgniarskiego jest zagrożenie z powodu możliwości zakażeń HIV, WZW typu B i C, cytomegalii oraz chorobami zakaźnymi charakterystycznymi dla wieku dziecięcego.

Personel pielęgniarski biorący udział w przytaczanych badaniach [20] wskazuje również wiele fizycznych reakcji organizmu wynikających z obciążenia wykonywaną pracą oraz stresem z nią powiązanych (ból karku i ramion, kołatania serca, wzmożone pocenie, zmęczenie, wyczerpanie, poczucie rozdrażnienia, napięcia, nerwowości, zmiany w zachowaniu, impulsywność ruchową, konfliktowość), które w dużej mierze pokrywają się z reakcjami fizycznymi deklarowanymi przez respondentów w badaniu własnym.

Respondenci biorący udział w badaniu własnym wskazują, że także istotne znaczenie w ujawnianiu się stresu związanego z wykonywaną pracą mają takie czynniki, jak: pośpiech (50%), nadmiar obowiązków (48%), agresja rodziców (47%), ciągła kontrola (41%) oraz zła organizacja pracy (35%). Podobne wyniki uzyskały Książek i Książek [20], które podkreślają równocześnie znaczenie takich czynników, jak: niskie dochody, nadmierna biurokracja oraz niski prestiż społeczny zawodu. Natomiast w badaniach Perek i wsp. [17] największe znaczenie jako czynnik stresowy mają: strach przed popełnieniem nieodwracalnego błędu (71,3%), wykonywanie kilku czynności naraz (61,1%), obciążenie obowiązkami (79,6%) oraz braki kadrowe (55,6%).

Nie bez znaczenia w kontekście ujawniania się stresu związanego z wykonywaną pracą zawodową są także konflikty oraz sprzeczki w miejscu pracy oraz brak pomocy i zrozumienia ze strony współpracowników i przełożonych. Analogiczne wyniki uzyskały w swoich badaniach Ogińska i Żuralska [21], które wskazały, że obciążenie stresem może wynikać m.in. z niewłaściwej atmosfery w pracy, relacji z przełożonymi oraz współpracownikami.

Ponad połowa respondentów biorących udział w badaniach własnych zadeklarowała umiejętność radzenia sobie ze stresem, głównie poprzez pozytywne sposoby radzenia sobie ze stresem (pozytywne myślenie, rozmowy z bliskimi osobami, słuchanie muzyki, sport). Niestety, wśród sposobów radzenia sobie ze stresem deklarowanych przez respondentów znalazły

się także zachowania negatywne, takie jak: używanie niecenzuralnych słów, objadanie się czy stosowanie używek. Podobne sposoby radzenia sobie ze stresem zaobserwowali Sochacka i wsp. [18], wskazując, że w ramach walki ze stresem respondenci chętnie wykonują prace fizyczne w domu, słuchają muzyki oraz spotykają się z przyjaciółmi. Analogicznie jak w badaniu własnym w badaniach Sochackiej i wsp. deklarowano rozładowywanie emocji poprzez podjadanie między posiłkami oraz stosowanie używek.

W badanej populacji aż 62% respondentów deklarowało, że konsekwencją stresującej pracy jest utrata motywacji do jej dalszego wykonywania. Zbliżony był odsetek respondentów deklarujących pojawienie się trudności w koncentracji uwagi jako przejawu przewlekłego stresu związanego z wykonywaną pracą, a 36% ankietowanych wskazało dodatkowo na częstsze pojawianie się błędów i pomyłek wynikających z dużej ilości stresujących sytuacji. Ponad połowa ankietowanych (57%) zauważyła u siebie także wahania nastroju powiązane z trudną sytuacją zawodową, a kolejne 33% stwierdziło u siebie bardzo częste wahania nastroju. Dodatkowo 51% ankietowanych deklaruje, że dość często zdarza im się odczuwać irytację w trakcie nieporozumień, natomiast 44% badanych irytację w takich sytuacjach odczuwa tylko czasami.

Wykonane analizy statystyczne pozwoliły na stwierdzenie istnienia istotnej statystycznie zależności pomiędzy deklarowaną przez respondentów umiejętnością radzenia sobie ze stresem a stażem pracy w oddziale pediatrycznym. Również w badaniach Perek i wsp. [17] udowodniono istnienie istotnej statystycznie zależności pomiędzy stażem pracy a stylem emocjonalnym przejawiającym się w sposobie radzenia sobie ze stresem. W przypadku obu badań im dłuższym stażem pracy w oddziale pediatrycznym cechowali się respondenci, tym mniejszą mieli umiejętność radzenia sobie ze stresem.

Wnioski

Wyniki badań własnych potwierdziły założenie, zgodnie z którym personel pielęgniarski oddziałów pediatrycznych odczuwa silny stres związany z wykonywaną pracą. Wśród najbardziej stresujących czynników związanych z wykonywaną pracą respondenci wymieniali: brak środków niezbędnych do pracy, hałas, konflikty i sprzeczki w pracy, brak pomocy i zrozumienia ze strony współpracowników i przełożonych, pośpiech, nadmiar obowiązków, agresję ze strony rodziców, ciągłą kontrolę oraz złą organizację pracy.

Respondenci wskazali, że stres związany z wykonywaną pracą przyczynia się do zaostrzania dolegliwości bólowych, szczególnie bólu głowy, oraz ujawniania się takich przejawów stresu, jak: biegunki, zaparcia, aler-

gie czy bezsenność. Respondenci wskazują również na niemożność skoncentrowania się na wykonywanych zadaniach oraz utratę motywacji do pracy i niechęć dalszego jej wykonywania jako przejawy przewlekłego stresu związanego z wykonywaną pracą.

Ponad połowa respondentów deklaruje umiejętność radzenia sobie ze stresem. Wśród najczęściej wykorzystywanych sposobów walki ze stresem ankietowani wskazywali: pozytywne myślenie, rozmowy z bliskimi, słuchanie muzyki oraz uprawianie sportu. Niestety wśród sposobów radzenia sobie ze stresem wskazywali oni również takie zachowania, jak: używanie niecenzuralnych słów, objadanie się czy sięganie po używki. Dodatkowo przeprowadzone analizy statystyczne pozwoliły na potwierdzenie istnienia znamiennej zależności pomiędzy poziomem wykształcenia oraz stażem pracy w oddziałach pediatrycznych a deklarowaną przez respondentów umiejętnością radzenia sobie ze stresem.

Piśmiennictwo

1. Nazar K, Kaciuba-Uściłko H, Wójcik-Ziółkowska E. Stres w pracy zawodowej a choroby układu krążenia i przemiany materii. Łódź: Instytut Medycyny Pracy im. J. Nofera; 2001.
2. Kicia M, Iwanowicz-Palus GJ. Praca zawodowa pielęgniarki i położnej źródłem stresu. *Piel XXI w.* 2006; 14/15: 41–43.
3. Heszen-Niejodek I, Ratajczak Z. Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne. Katowice: Wyd. Uniwersytetu Śląskiego; 2002.
4. Nyklewicz W, Krajewska-Kułak E. Śmierć a emocje pielęgniarek – doniesienie wstępne. *Probl Piel.* 2008; 16(3): 248–254.
5. Uchmanowicz I, Jankowska-Polańska B, Bronowicka G. Zjawisko wypalenia zawodowego wśród pielęgniarek pracujących na oddziałach onkologicznych – badanie wstępne. *Probl Piel.* 2013; 21(4): 476–783.
6. Zdziebło K, Kozłowska E. Mobbing w środowisku pracy pielęgniarek. *Probl Piel.* 2010; 18(2): 212–219.
7. Kowalewska B, Krajewska-Kułak E, Ortman E, Gołębiewska A. Rola czynników w rozwoju chorób. *Probl Piel.* 2011; 19(1): 134–141.
8. Kowalczyk K, Zdańska A, Krajewska-Kułak E, Łukaszuk C, Van Damme-Ostapowicz K, Klimaszewska K, Kondzior D, Kowalewska B, Rozwadowska E. Stres w pracy pielęgniarek jako czynnik ryzyka wypalenia zawodowego. *Probl Piel.* 2011; 19(3): 307–314.
9. Sygit E. Długoletni staż zawodowy pielęgniarek – droga ku wypaleniu zawodowemu? *Rocz Pomor Akad Med.* 2009; 55(2): 83–89.
10. Olejniczak D. Gdy praca psuje zdrowie. *Mag Piel Położ.* 2013; 1/2: 34–36.
11. Kliszcz J, Nowicka-Sauer K, Sadowska A, Trzeciak B. Kontrola emocji a poziom lęku i depresji u pielęgniarek. *Zdr Publ.* 2004; 114(3): 346–349.
12. Pawełczak E, Gaszyński T. Sytuacje stresogenne w zawodzie lekarza anestezjologa i pielęgniarki anestezjologicznej. *Anestezjol Rat.* 2013; 7(1): 19–26.
13. Jańczuk M. Stres – aspekty psychologiczne oraz mechanizmy radzenia sobie ze stresem. *Piel Położ.* 2006; 48(10): 7–9.
14. Kram M. Jak rozmawiać z chorym dzieckiem. *Mag Piel Położ.* 2011; 6: 15.
15. Jakubik M, Kierys A, Bednarek A. Udział pielęgniarki w adaptacji dziecka do warunków szpitalnych. *Probl Piel.* 2011; 19(4): 545–550.
16. Maciarz A. Dziecko przewlekłe chore. Opieka i wsparcie. Warszawa: Wyd. Akademickie Żak; 2006.
17. Perek M, Kózka M, Twardus K. Trudne sytuacje w pracy pielęgniarek pediatrycznych i sposoby radzenia sobie z nimi. *Probl Piel.* 2007; 15(4): 223–228.
18. Sochacka L, Wojtyłko A, Grad I, Kiliś-Pstrusińska K. Spostrzeganie stresu zawodowego przez pracowników ochrony zdrowia. *Fam Med Prim Care Rev.* 2012; 14(2): 219–221.
19. Andruszkiewicz A, Banaszkiewicz M, Felsmann M, Marzec A, Kiełbratowska B, Kocięcka A. Poczucie własnej skuteczności a wybrane zmienne z funkcjonowaniem zawodowym w grupie pielęgniarek. *Probl Piel.* 2011; 19(2): 143–147.
20. Książek I, Książek J. Badanie pielęgniarskie. Obciążenie psychiczne i stres. *Mag Piel Położ.* 2007; 3: 20–23.
21. Ogińska J, Żuralska R. Wypalenie zawodowe wśród pielęgniarek pracujących na oddziałach neurologicznych. *Probl Piel.* 2010; 18(4): 435–442.

Artykuł przyjęty do redakcji: 27.06.2016

Artykuł przyjęty do publikacji: 01.08.2016

Źródło finansowania: Praca nie jest finansowana z żadnego źródła.
Konflikt interesów: Autorzy deklarują brak konfliktu interesów.

Adres do korespondencji:

Marta Stępień

ul. Kościelna 6

41-303 Dąbrowa Górnicza

tel. kom.: 608 488 185

e-mail: sandrakrysa@vp.pl

Katedra Pielęgniarstwa i Położnictwa

Wyższa Szkoła Planowania Strategicznego w Dąbrowie Górniczej