

WPLYW STRESU NA PRACĘ PIEŁĘGNIAREK A WYPALENIE ZAWODOWE

AGNIESZKA ANTKOWIAK¹, ADRIANNA KOSIOR-LARA¹

¹Zakład Pielęgniarstwa
Wydział Nauk o Zdrowiu
Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy
im. Jana Długosza w Częstochowie

Streszczenie

W literaturze przedmiotu znajdują się doniesienia potwierdzające, iż stres w pracy pielęgniarki tworzy swoiste problemy zawodowe, a w konsekwencji prowadzi do syndromu wypalenia zawodowego.

Celem pracy jest udowodnienie, że stres w pracy pielęgniarek ma istotny wpływ na wypalenie zawodowe. Podstawą jest analiza dostępnej literatury dotyczącej problemów w pracy osób zatrudnionych w zawodach wymagających emocjonalnego i bliskiego kontaktu z chorymi i umierającymi.

Uzyskane dane omówiono w dwóch rozdziałach. W pierwszym opisano definicję stresu i wyjaśniono jego pozytywny i negatywny wpływ na funkcjonowanie jednostki, a w rozdziale drugim przedstawiono konsekwencje sytuacji stresowych w pracy pielęgniarek, czyli wypalenie zawodowe.

Stwierdzono, że zespół wypalenia może mieć wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne pielęgniarki, oraz na jakość opieki zdrowotnej, w związku z powyższym istnieje potrzeba działań interwencyjnych poprzez wprowadzenie dla pielęgniarek szkoleń umiejętności radzenia sobie ze stresem, zarządzania czasem pracy, warsztatów rozpoznawania objawów wypalenia zawodowego, radzenia sobie z tym zjawiskiem, oraz zapewnienie pielęgniarkom wsparcia psychologicznego.

Słowa kluczowe: Stres, wypalenie zawodowe, pielęgniarki

Wstęp

Nieustanny rozwój społeczny oraz cywilizacyjny często prowadzi do zmian zarówno w miejscach pracy jak również w życiu człowieka. Zmiany te prowadzą do powstawania stresu, który niejednokrotnie wpływa negatywnie na życie prywatne i zawodowe. Stres powoduje gorszą jakość życia zawodowego, niekorzystnie wpływa na statystykę obecności w pracy i jej wydajność. Może odebrać pracownikowi motywację do pracy, a ignorowany prowadzić do bardzo poważnych chorób np. nerwicy, lęków, chorób serca, a nawet śmierci. W życiu człowieka, praca odgrywa coraz większą rolę.

Dzięki pracy człowiek jest bardziej podatny na wydobywanie z niej poczucia sensu swojej koegzystencji. Praca zapewnia kontakt z ludźmi, umożliwia zdobywanie przeróżnych doświadczeń, określa tożsamość człowieka, zmusza do kontaktu z rzeczywistością i skłania do zachowań społecznych. Stres związany z pracą zawodową, to jedno z najpoważniejszych wyzwań w zakresie zdrowia i bezpieczeństwa.

Praca pielęgniarki jako funkcja świadczeń społecznych jest narażona na działanie różnych czynników stresogennych związanych z ochroną i ratowaniem życia ludzkiego. W obecnych czasach pielęgniarstwo nabiera dużego znaczenia w systemie opieki zdrowotnej. Odgrywa ważną rolę w promowaniu, zachowaniu zdrowia oraz w profilaktyce chorób. Wraz ze wzrostem znaczenia profesjonalnej opieki pielęgniarskiej zmienił się również światopogląd społeczeństwa, który wymaga od pielęgniarki znacznie większej wiedzy, kompetencji i umiejętności, co może powodować i mieć istotny wpływ na powstawanie stresu oraz wypalenie zawodowe.

Definicja stresu

Definicja stresu pojawiła się w naukowej literaturze w latach 50-tych ubiegłego stulecia. Słowo stres jest obecnie używane w potocznym języku i znalazło wiele tłumaczeń zarówno w medycynie jak i w dziedzinie psychologii. Jest ono zjawiskiem zindywidualizowanym. Każdego człowieka stresuje co innego, każdy ma inną reakcję na sytuację stresującą [1].

Potocznie pojęcie stresu używane jest w dwóch znaczeniach. W pierwszym stres odnoszony jest do okoliczności zewnętrznych, czyli wymagań, obciążeń, którym człowiek musi na co dzień sprostać oraz do określenia przeżywanego napięcia, strachu, czy silnych emocji [2].

Słowo stres kojarzy się prawie wszystkim ze zjawiskiem negatywnym, z czymś nieprzyjemnym. Większość dotychczas przeprowadzanych badań również skupiało się na jego negatywnych aspektach. Stres kojarzy się jako czynnik wpływający na pogorszenie funkcjonowania w różnych sferach życia człowieka. W reakcję na stres zaangażowane są dwa układy tj. nerwowy i endokrynologiczny. Mają one za zadanie przygotowanie człowieka do radzenia sobie z zagrożeniami pochodzącymi ze środowiska zewnętrznego. Układ nerwowy umożliwia prawidłowe reagowanie organizmu na bodźce zewnętrzne. Jest to układ zbudowany z pobudliwej tkanki, którą tworzą komórki nerwowe zwane neuronami. Neuron składa się z ciała komórkowego z jądrem oraz odchodzących od niego licznych wypustek. Neurony kontaktują się za pomocą synaps. Synapsa to miejsce, w którym przekazywany jest impuls nerwowy z jednego neuronu na drugi [3].

Hormon stresu kortykoliberyna (CRH) znajduje się m.in. w podwzgórzu. Kortykoliberyna znajduje się również w korze czołowej, zakręcie obręczy, jądrze centralnym ciała migdałowatego, jądrze półleżącym oraz w pniu mózgu. Pod wpływem działania stresu uwalania się ona do przysadki, czym aktywuje oś HPA (układ podwzgórze, przysadka mózgowa i gruczoły obwodowe). Oś HPA zostaje aktywowana kilka minut po zadziałaniu stresora. Nadmierna aktywacja osi HPA przyczynia się do wystąpienia stresu u człowieka [4].

Jako prekursora problematyki dotyczącej stresu uważa się francuskiego fizjologa C. Bernarda. Uważał on, że w organizmie znajdują się obronne mechanizmy, które umożliwiają zwalczanie zagrożeń. Pojęcie stresu zostało wprowadzone przez H. Selye'a endokrynologa, który opisywał stres jako zespół niespecyficznych zmian fizjologicznych powstających w organizmie człowieka w trakcie działania różnych bodźców. Jako pierwszy postawił hipotezę, iż większość chorób somatycznych powstaje w wyniku niezdolności radzenia sobie człowieka ze stresem [5]. H. Selye'a podzielił stres na trzy fazy (Tabela 1).

Tabela 1. Fazy stresu wg H. Selye'a [5]

Fazy stresu wg H. Selye'a	Opis faz
Faza alarmowa	Jest to faza, w której człowiek nie potrafi dostosować się do nowo zaistniałej sytuacji z powodu jakiegoś niedoświadczenia życiowego, faza ta dzieli się na dwie subfazy tj. stadium szoku oraz stadium przeciwdziałania temu szokowi
Faza przystosowania (faza odporności)	Organizm potrafi radzić sobie ze stresorem, a gdy poradzi sobie z trudną dla niego sytuacją wszystko wraca do normy, jeżeli nie, to faza druga przechodzi w fazę trzecią

Faza wyczerpania	Tzw. przewlekły stres prowadzący do wyczerpania zasobów odpornościowych, co powoduje choroby psychosomatyczne, a nawet śmierć
------------------	---

W psychologii stres postrzega się w kategoriach wydarzeń życiowych, niemożliwości radzenia sobie z nim, oraz utraty zasobów. W literaturze spotyka się poglądy, które łączą powstawanie stresu z występowaniem rozbieżności związanej z potrzebami oraz dążeniami każdego człowieka. Zauważono, że na powstawanie stresu duży wpływ ma ból, szczególnie przewlekły [6].

Stres mogą wywołać zarówno sytuacje pozytywne, jak i negatywne w życiu człowieka. Czynniki wywołujące stres, czyli stresory, mogą być natury fizycznej i biologicznej (intensywny wysiłek, zmęczenie, ból) oraz natury emocjonalnej (miłość, gniew, radość, złość) [7]. Biorąc pod uwagę zakres ich oddziaływania oraz siłę wyróżnić można: stresory cywilizacyjne (dotykają one najważniejszych wartości jakimi są życie oraz zdrowie np. wojny, katastrofy komunikacyjne; pojawiają się niespodziewanie, nagle i bez ostrzeżenia ogarniając całą rzeczywistość człowieka), stresory przyrodnicze (działalność czterech żywiołów tj. ognia, wody, powietrza oraz ziemi np. pożar, powódź) oraz stresory osobiste (dotyczą bezpośrednio człowieka, mogą być nieprzewidywalne, np. rozwód, śmierć bliskiej osoby, utrata pracy) [8].

Biorąc pod uwagę współczesną psychologię stres należy rozumieć jako zakłócenie lub zapowiedź zakłócenia równowagi pomiędzy możliwościami jednostki bądź jej zasobami a wymaganiami otoczenia. Bardzo istotną rzeczą jest indywidualna ocena stresu zarówno pierwotna jak i wtórna, która w dużym znaczeniu decyduje o charakterze reakcji emocjonalnych oraz podejmowaniu dalszych działań w obliczu stresu. Stres oraz mechanizmy radzenia sobie z nim ogrywają kluczową rolę w genezie uzależnień [9].

Najbardziej znanym ujęciem stresorów jest koncepcja wydarzeń życiowych Thomasa Holmesa i Richarda Rahe'a (1967). Zawiera ona w skali punktowej od 0 do 100 listę wydarzeń, których wystąpienie w życiu człowieka w krótkim odstępie czasu np. w przeciągu kilku lat, może przyczynić się do wystąpienia u niego poważnych chorób. Na liście tej znajdują się zarówno negatywne jak i pozytywne doświadczenia. Śmierć współmałżonka jest wg autorów najbardziej stresogennym doświadczeniem (100 punktów), natomiast do pozytywnych doświadczeń zaliczymy: powiększenie rodziny (39 punktów), urlop (13 punktów) czy Boże Narodzenie (11 punktów).

Wystąpienie w życiu człowieka sytuacji z „listy stresujących wydarzeń życiowych”, powodującej uzyskanie od 150 do 199 punktów oznacza prawdopodobieństwo zachorowania np. na choroby układu krążenia, psychiczne, onkologiczne w ciągu 2 kolejnych lat w 37%, uzyskanie od 200 do 299 punktów to prawdopodobieństwo zachorowania w ciągu 2 kolejnych lat w 51%, powyżej 300 punktów, prawdopodobieństwo zachorowania w ciągu 2 kolejnych lat w 79% [10].

Wyróżnia się trzy typy podziału stresu: dystres (będący reakcją organizmu na zagrożenie, utrudnienie albo na niemożność realizacji ważnych zamierzeń, występuje w momencie działania stresora), eustres (stres pozytywnie mobilizujący do działania) oraz tzw. neustres (bodziec dla danej osoby neutralny w działaniu, ale dla innych może być eustresowy lub dystresowy) [10].

Podsumowując, stres w niewielkim stopniu ma działanie stymulujące człowieka do działania. Stres motywuje, dodaje energii, pobudza. Jednakże gdy jest długotrwały wówczas może działać niekorzystnie na zdrowie człowieka. W życiu człowieka są nieuniknione sytuacje, w których dochodzi do ostrej reakcji na stres. Dzieje się to wskutek wydarzeń tj. powódź, pożar, bezpośrednie zagrożenie życia własnego lub bliskich. Objawy są widoczne w ciągu kilku minut od zadziałania stresora. Pojawia się „*stan oszołomienia*” ze zwężeniem pola świadomości, niemożnością rozumienia bodźców zewnętrznych oraz zaburzenia orientacji. Często obserwuje się objawy paniki tj. przyspieszona akcja serca, pocenie się, zaczerwienienie. Może pojawić się całkowita amnezja [11].

Wpływ stresu na pracę pielęgniarek a wypalenie zawodowe

Poszukując psychologicznych źródeł wszystkich uzależnień zwraca się szczególną uwagę na rolę stresu i mechanizmów radzenia sobie z nim. Stres odgrywa również istotną rolę nie tylko w genezie uzależnienia, ale i w utrzymywaniu abstynencji. Związek pomiędzy stresem a sięganiem po papierosy widoczny jest w jednym z trzech podstawowych mechanizmów uzależnienia jakim jest system nałogowego regulowania uczuć. Nałogowe Regulowanie Uczuć jest mechanizmem psychologicznym powstającym w przebiegu każdego uzależnienia. Doprowadza ono do trudności, albo nawet do całkowitej utraty zdolności regulowania stanów emocjonalnych. W kontekście tego mechanizmu papieros dla osoby uzależnionej staje się głównym źródłem stanów pozytywnych oraz jest sposobem na radzenie sobie z sytuacjami negatywnymi [3].

Poprzez nieustanny rozwój społeczny oraz cywilizacyjny, często dochodzi do zmian zarówno w miejscach pracy, jak również w życiu człowieka. Zmiany te prowadzą do powstawania stresu, który niejednokrotnie wpływa negatywnie na życie prywatne i zawodowe. Stres powoduje gorszą jakość życia zawodowego oraz niekorzystnie wpływa na statystykę obecności w pracy i jej wydajność. W wymiarze osobistym może on odebrać pracownikowi motywację do pracy, a ignorowany prowadzić do bardzo poważnych chorób np. nerwicy, lęków, chorób serca, a nawet śmierci. Stres związany z pracą zawodową, to jedno z najpoważniejszych wyzwań w zakresie zdrowia i bezpieczeństwa. Jest on obecny w codziennym życiu każdego. Człowiek obawia się jego skutków, którym nie jest w stanie zapobiec. Z drugiej zaś strony stres jest czynnikiem motywującym do działania właściwie we wszystkich dziedzinach życia [12].

Stres w miejscu pracy może dotknąć każdego, bez względu jakie zajmuje stanowisko. Ma on wpływ na zdrowie i bezpieczeństwo poszczególnych osób, ale również rzutuje na funkcjonowanie gospodarki i organizacji krajowej. Człowiek w pracy przeżywa napięcia emocjonalne, które wywołują zarówno zwiększoną chęć do jej wykonania lub zupełną niechęć. Różne napięcia, pozytywne i negatywne, wywołują u człowieka stres, który w równym stopniu dotyczy pracowników jak również pracodawców. We współczesnym świecie trudno nie znaleźć osoby, która nie doświadczyła stresu zarówno w życiu rodzinnym, jak i w pracy zawodowej. Niektóre fazy reakcji na stres mogą nie wystąpić w ogóle. Szczególnie po nagłym i traumatycznym stresie może nastąpić bezpośrednie przejście od fazy alarmu do krańcowego wyczerpania. Bardzo duże znaczenie ma stopień wrażliwości, z jakim dana osoba odbiera określoną sytuację i jakie odczuwa emocje. Reakcja na stres uzależniona jest od nasilenia, nagłości oraz od rodzaju czynnika stresującego. Ludzie mają zróżnicowaną odporność na sytuacje stresogenne [13].

Praca zawodowa to jedna z najważniejszych form działalności jaką prowadzi człowiek. Praca potrzebna jest do zaspakajania potrzeb, realizowania marzeń czy wypełniania wolnego czasu. Jeden z najbardziej narażonych na działanie stresu jest zawód pielęgniarki. Pielęgniarstwo jest zawodem, dla którego Międzynarodowa Organizacja Pracy (*MOP*) zleciła przygotowanie instrukcji zapobiegania stresowi. Instrukcja ta nosi tytuł *Stres związany z pracą w pielęgniarstwie: ograniczenie ryzyka dla zdrowia (Work-related stress In nursing: Controlling the risk to health)* [14].

W dzisiejszych czasach od pielęgniarki wymaga się zapewnienia coraz bardziej profesjonalnej opieki pacjentowi, zarówno w zdrowiu jak i chorobie. Pielęgniarka powinna

posiadać wiedzę na temat promocji zdrowia. Jest ona narażona na nieprzychylnie opinie w związku z wykonywaną pracą, co także wpływa na wystąpienie u niej stresu [15].

Zgodnie z art. 4 ust. 1 ustawy z dnia 15 lipca 2011 *o zawodach pielęgniarki* i położnej praca pielęgniarki polega na wykonywaniu świadczeń zdrowotnych, do których zaliczane są: rozpoznawanie potrzeb zdrowotnych pacjenta, wskazywanie problemów pielęgnacyjnych pacjenta, opieka pielęgnacyjna nad pacjentem, realizacja działań w zakresie świadczeń diagnostycznych, rehabilitacyjnych, medycznych, ratunkowych, wykonywanie zleceń lekarskich, działania w zakresie świadczeń opiekuńczo-pielęgnacyjnych oraz promocja zdrowia [16].

Najbardziej niekorzystne dla pielęgniarki są skutki stresu, których czasami nie da się zahamować. Bardzo ważny jest próg odporności, który u każdego człowieka jest inny. Tempo życia jaki dyktuje dzisiejszy świat doprowadza do dyskomfortu psychicznego w postaci lęku, niepokoju i paniki [17].

Obecnie przyjmuje się, że największy stres dotyczy środowiska pracy. Wynikiem tego niejednokrotnie jest zmęczenie związane z przepracowaniem. Dodatkowym źródłem stresu są nierealne życzenia oraz oczekiwania. Dotyczy to w szczególności osób, które długo pracują w swoim zawodzie oraz w tym samym miejscu pracy. Żyjąc w erze globalizacji człowiek nie ma żadnego wpływu na otoczenie. Jednakże ma on wpływ na siebie, na to co będzie w życiu robił. Daje to mu umiejętność zarządzania sobą oraz zarządzania stresem. [18].

Stres w pracy pielęgniarek wynika z ogromnej odpowiedzialności za wartości, jakimi są zdrowie i życie człowieka. Duże znaczenie ma również ciągle przebywanie z osobami cierpiącymi. Pielęgniarka w swojej codziennej pracy spotyka się ze śmiercią człowieka. Zetknięcie się pierwszy raz ze śmiercią może wywołać u niej myśli egzystencjalne o sensie życia oraz o tym co czeka każdego człowieka. Jeszcze większym stresem dla pielęgniarki może być zetknięcie się w swojej pracy ze śmiercią dziecka. Z upływem czasu śmierć pacjentów staje się dla pielęgniarek niemal codziennością. Proces przyzwyczajania nie jest łatwy, jednakże niezbędny do profesjonalnego zaopiekowania się umierającym pacjentem [19].

W pracy zawodowej ważne jest nabycie umiejętności zarządzania sobą, które prowadzą do zmiany postaw. Aby nie dopuszczać do stresu zaleca się: robić przerwy w pracy, a jeżeli jest to niemożliwe zmienić wykonywaną czynność na inną, ustalić realistyczne cele tzn. „nie podnosić zbyt wysoko poprzeczki”, dbać o siebie np. odżywiać się prawidłowo, znajdować czas na ulubione zajęcia, dostrzegać pozytywne aspekty życia, mieć czas na odpoczynek, aktywność fizyczną [9].

Pielęgniarki coraz częściej odczuwają stres w pracy oraz presję ze strony przełożonych. Wprowadzanie nowych zasad i procedur niejednokrotnie pogłębia stres oraz brak koncentracji na pacjencie. Dotyczy to szczególnie pielęgniarek pracujących na oddziałach, gdzie pacjenci są w ciężkim stanie np. OIOM, onkologia, neurologia, czy też oddział paliatywny. Jednym z podstawowych czynników powodujących stres jest również mała liczba personelu oraz zbyt niskie wynagrodzenie [20].

W krajach Unii Europejskiej normy obsad pielęgniarskich gwarantują odpowiednią opiekę nad pacjentem zapewniając mu bezpieczeństwo co daje pielęgniarkom uczucie większej swobody [21]. Takie obciążenie powoduje ustalenie schematu postępowania z chorym, co może doprowadzić do braku werbalnego kontaktu z pacjentem, pośpiechu w wykonywanej pracy, czy automatyzacji [22]. Dodatkowym źródłem stresu wśród pielęgniarek jest niedocenienie ich pracy przez lekarzy, brak możliwości kształcenia z powodu niskich zarobków oraz brak możliwości awansu [23]. Do najczęstszych objawów stresu, które można zaobserwować należą: dominujące uczucie zmęczenia, zaburzenia apetytu oraz snu, sięganie po używki, obawa przed pójściem do pracy, rosnące poczucie niekompetencji [21].

Radzenie sobie ze stresem jest procesem indywidualnym. Stres zawodowy jest jednym z powszechnych zagrożeń w środowisku pracy. Stres wpływa szczególnie na pielęgniarki z ambitnymi celami oraz dużymi oczekiwaniami w stosunku do wyników swojej pracy [24]. W przypadku zauważenia pierwszych objawów należy wypracować efektywne strategie w radzeniu sobie ze stresem oraz rozwinąć pozytywne doświadczenia życiowe. Ważną rolę odgrywa wzmacnianie poczucia kontroli i samoświadomości, dzięki czemu można uniknąć niebezpieczeństwa, które wynika z bezzadności. Coraz częściej wdraża się profilaktykę stresu szczególnie w zawodach medycznych [25].

Ważne i istotne znaczenie ma odpowiedni dobór osób, które wybierają zawód pielęgniarki. Pielęgniarki powinny cechować: dużą odpowiedzialność zawodowa, wysokie kompetencje zawodowe, współpraca z zespołem medycznym, współpraca z pacjentem i jego rodziną, umiejętność tworzenia i realizowania procesu pielęgnacyjnego, duża odporność na stres [26].

W obecnych czasach pielęgniarstwo nabiera dużego znaczenia w systemie opieki zdrowotnej. Odgrywa także ważną rolę w promowaniu i zachowaniu zdrowia oraz w profilaktyce chorób. Zawód pielęgniarki jest zawodem samodzielnym, który może wykonywać osoba posiadająca prawo wykonywania zawodu. Wraz ze wzrostem znaczenia profesjonalnej opieki pielęgniarskiej zmienił się również światopogląd społeczeństwa, który

wymaga znacznie większej wiedzy, co może powodować i mieć istotny wpływ na powstawanie stresu oraz wypalenie zawodowe [27].

Pielęgniarki przywiązują się do swojego zawodu i nie chcą odchodzić z pracy. W dużej mierze wynika to z lęku przed bezrobociem. Polskie pielęgniarki postrzegają sytuację na rynku jako trudną, 70% [15] z nich uważa, że bardzo trudno znaleźć dobrą pracę w polskiej służbie zdrowia. W Norwegii, Holandii, czy w Niemczech odsetek pielęgniarek wskazujących na duże trudności ze znalezieniem pracy w swoim zawodzie nie przekracza 7–8%. Należy więc dążyć do zmniejszenia negatywnych skutków stresu wśród pielęgniarek tworząc grupy wsparcia w środowisku zawodowym, udostępniając poradnictwa psychologicznego w miejscu pracy [15].

Bardzo duży wpływ na poziom odczuwanego stresu ma także samoocena. Podwyższony nawet w niewielkim stopniu jej poziom redukuje lęk i niepokój. Istotną rolę odgrywa poczucie samoskuteczności, ponieważ panując nad sytuacją zmniejsza się uczucie stresu [28].

Długotrwały stres u pielęgniarki oraz przeciążenie pracą może prowadzić do syndromu wypalenia zawodowego. Wypalenie zawodowe zostało wprowadzone w 1974 roku przez psychoanalityka Herberta Freudenberga. Wypalenie zawodowe to wyczerpanie z powodu bardzo silnych napięć emocjonalnych, które dotyka zawody wykonujące pracę, które polegają na niesieniu pomocy innym. Dotyka zazwyczaj osób, które całkowicie oddawały się pracy oraz spełniały swoje obowiązki z zaangażowaniem i entuzjazmem. Stres i wypalenie zawodowe jest skutkiem zachwiania równowagi między życiem prywatnym oraz zawodowym [29]. Później dochodzi do frustracji lub obniżenia poziomu energii życiowej. Stają się one wówczas podatne na choroby np. depresje. Doświadczenie wypalenia zawodowego powoduje obniżenie poczucia własnej wartości przez pielęgniarki oraz osłabia wewnętrzne zasoby energii. W klasyfikacji WHO nie ma jednej ogólnie obowiązującej definicji wypalenia zawodowego. Wypalenie zawodowe można określić jako stan wyczerpania emocjonalnego, który obniża wydajność organizmu [30]. Wypalenie zawodowe uznawane jest za brak satysfakcji z wykonywanej pracy [31]. Wśród pielęgniarek niesie za sobą możliwość wystąpienia niepożądanych zdarzeń w pracy np. stałe napięcie psychofizyczne, drażliwość, konfliktowość, przedmiotowe traktowanie innych, a co za tym idzie ryzyko pogorszenia się opieki nad samym chorym [32].

Do głównych czynników stresu wśród personelu medycznego, a także związanego z nim wypalenia zawodowego należą zagrożenia zarówno fizyczne (zakłucia, przemoc ze strony pacjenta) oraz psychiczne (stres, praca zmianowa, śmierć i cierpienie chorego). Wobec

częstego braku umiejętności radzenia sobie ze stresem każda pielęgniarka powinna znaleźć czas na odpoczynek, który zmniejsza wpływ stresu na organizm. Umiejętność radzenia sobie ze stresem można uznać za kluczową kompetencję, która służy do podnoszenia jakości i efektywności świadczeń zdrowotnych [33].

Radzenie sobie ze stresem jest bardzo istotnym czynnikiem, który wpływa na kształtowanie syndromu wypalenia zawodowego. Wiek, staż pracy wpływają na powolne wystąpienie wypalenia zawodowego [34].

Podsumowanie

Pielęgniarki są nadmiernie obciążone i zestresowane w pracy, co wpływa na nieskuteczne radzenie sobie przez nie ze stresem. Ponadto są niedoceniane w swojej pracy, która nie jest odpowiednio wynagradzana. W celu zmniejszenia przeciążenia pracą oraz obniżenia stresu, pielęgniarka powinna umiejętnie wykorzystać swój wolny czas na wypoczynek oraz aktywność fizyczną. Wskazane jest także wykorzystanie urlopu wypoczynkowego. Należy podkreślić, iż tylko umiarkowana aktywność fizyczna oraz wypoczynek zwiększają szansę na regenerację organizmu.

Bibliografia

1. Grygorczuk A., Pojęcie stresu w medycynie i psychologii, *Psychiatria* 2008, tom 5, nr 3.
2. Heszen I., *Psychologia stresu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.
3. Imielski W., *Zaburzenia psychiczne i emocjonalne*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2010.
4. Latkowski B., Lukas W., Godycki-Ćwirko M., *Medycyna Rodzinna*, Wydawnictwo lekarskie PZWL, Warszawa 2017.
5. Waszkowska M., Potocka A., Wojtaszczyk P., *Miejsce pracy na miarę oczekiwań*, Oficyna Wydawnicza Instytutu Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera, Łódź 2010.
6. Łosiak W., *Natura stresu – spojrzenie perspektywy ewolucyjnej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2007.
7. Dorociak B., *Stres wśród nas*, Nowicki J. w: *Stres, bezrobocie, rozwód*, Wydawnictwo SBP, Warszawa 1999.

8. Stomborek-Milczarek M., Talarowska M., Stres i radzenie sobie ze stresem, Podstawy Psychologii Podręcznik dla studentów medycyny i kierunków medycznych, Wydawnictwo Continuo, Wrocław 2014.
9. Guzowska-Dąbrowska M., Stres a zdrowie. Zależności biologiczne i psychologiczne, Psychologia w praktyce medycznej, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007.
10. Lewicka M., Psychologia społeczna, Wydawnictwo Naukowe Solar, Warszawa 2013.
11. Jarema M., Psychiatria podręcznik dla studentów medycyny, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011.
12. Łodzińska J., Stres zawody narastającym zjawiskiem społecznym, Seminarium Łomża 2010, tom 28.
13. Grzywacz R., Problematyka stresu środowisku studenckim na podstawie badań, Medycyna Rodzinna (2) 2012, s. 36.
14. Jędrzejko M., Netczuk-Gwoździewicz M., Człowiek wobec uzależnień, Wydawnictwo Aspra, Warszawa 2013.
15. Bielecka W., Fortunka K., Stres na stanowisku pracy pielęgniarki, Badania naukowe w pielęgniarstwie i położnictwie. Tom 4, Wydawnictwo Continuo, Wrocław 2017.
16. Ustawa z dnia 15 lipca 2011 roku o wykonywaniu zawodu pielęgniarki i położnej (tekst jednolity Dz. U. 2014, poz. 1435 z późn. zm.).
17. Gólcz M., Stres w pracy. Poradnik dla pracodawcy, Warszawa 2007.
18. Zimnowłocka-Łożyk E., Wypalenie zawodowe a umiejętność zarządzania stresem czasem i sobą, Repozytorium Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2011, s. 333-336.
19. Wzorek A., Porównanie przyczyn stresu wśród pielęgniarek pracujących na oddziałach o różnej specyfice, Studia Medyczne 2008; 11: 33-37.
20. 21. Graczyk A., Pracujesz w stresie, Magazyn Pielęgniarki i Położnej 2001, s. 40- 41.
21. Woźniak I., Czynniki stresogenne. Praca pielęgniarek oddziałów szpitalnych i sterylizacji, Magazyn Pielęgniarki i Położnej 2014 (4), s. 38.
22. Sygit E., Długoletni staż zawodowy pielęgniarek- droga ku wypaleniu zawodowemu?, Roczniki PAM 2009: 55 (2), s. 84.
23. Antoszevska M., Roszczyńska J., Jak uniknąć objawów wypalenia w pracy z chorymi, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2004, s. 21.
24. Sochocka L., Wojtyłko A., Grad I., Kiliś-Pstrusińska K., Spostrzeganie stresu zawodowego przez pracowników ochrony zdrowia, Family Medicine Primary Care Review 2012: 14 (2), s. 221.

25. Głowacka A., Stres oraz wypalenie zawodowe wśród pielęgniarek-jak rozpoznawać i zapobiegać, Zagrożenia zdrowia publicznego, Wydawnictwo Akademii Humanistyczno- Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2016.
26. Kędra E., Nowocień M., Czynniki stresogenne a ryzyko wypalenia zawodowego w pracy pielęgniarek, Pielęgniarstwo Polskie nr 3, 2015, s. 293-294.
27. Olejniczak D., Gdy praca psuje zdrowie, Magazyn Pielęgniarki i Położnej nr1-2, 2013, s. 35-36.
28. Gruszczyńska M., Skowrońska E., Bator A., Bąk-Sosnowska M., Staż pracy, poziom wypalenia zawodowego i strategię radzenia sobie ze stresem wśród położnych, Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu 2014: 20 (3).
29. Sęk H., Wypalenie zawodowe, przyczyny i zapobieganie, PWN, Warszawa 2006.
30. Schröder Jörg-Peter, Wypalenie zawodowe-drogi wyjścia, Wydawnictwo BC Edukacja, Warszawa 2008.
31. Kędra E., Sanak K., Strees and burnout In nurses, Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne 2013, 3, s. 119.
32. Kuriata E., Warunki pracy, Magazyn Pielęgniarki i Położnej, Nr 1-2 2013, s. 41.
33. Olejniczak D., Czas na odpoczynek, Magazyn Pielęgniarki i Położnej 2014(6), s. 4-5.