

Prevenia psychickej záťaže pomáhajúcich profesií

Tatiana Šantová¹
Andrea Šuličová²
Lubica Derňárová³
Jana Cinová⁴
Zuzana Šimová⁵

¹Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta zdravotníckych odborov, Katedra ošetrovateľstva, Partizánska 1, 08001 Prešov, tatiana.santova@unipo.sk

²Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta zdravotníckych odborov, Katedra ošetrovateľstva, Partizánska 1, 08001 Prešov, andrea.sulicova@unipo.sk

³Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta zdravotníckych odborov, Katedra ošetrovateľstva, Partizánska 1, 08001 Prešov, lubica.dernarova@unipo.sk

⁴Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta zdravotníckych odborov, Katedra ošetrovateľstva, Partizánska 1, 08001 Prešov, jana.cinova@unipo.sk

⁵Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta zdravotníckych odborov, Katedra ošetrovateľstva, Partizánska 1, 08001 Prešov, zuzana.simova@unipo.sk

Grant: KEGA č. 024PU-4/2016

Název grantu: Inovatívne spôsoby edukácie rodičov a detí s ochorením diabetes mellitus 1. typu.

Oborové zamčrení: AM - Pedagogika a školství

© GRANT Journal, MAGNANIMITAS Assn.

Abstrakt Pracovné prostredie pomáhajúcich profesií sa vyznačuje určitými rizikovými faktormi, ktoré významne ovplyvňujú psychické zdravie, celkovú psychickú pohodu, ako aj prežívanie spokojnosti s prácou. Nadmerná pracovná záťaž zvyšuje riziko chybných výkonov a rozhodnutí, pracovných úrazov a psychosomatických ochorení u pracovníkov. Pociťovanie nadmernej fyzickej, ako aj psychickej záťaže sú vo všeobecnosti u pracovníkov pomáhajúcich profesií dôvodom odchodu zo zamestnania. Najzávažnejším typom záťaže pracovníkov pomáhajúcich profesií je psychická záťaž, ktorá výrazne ovplyvňuje emocionálnu a sociálnu oblasť. Z tohto dôvodu je dôležité uplatňovať preventívne opatrenia súvisiace so syndrómom vyhorenia.

Kľúčová slova Pomáhajúca profesia. Sestra. Lekár. Psychológ. Pedagóg. Psychická záťaž. Prevencia. Syndróm vyhorenia. Prieskum

1. SÚČASNÝ STAV PROBLEMATIKY PSYCHICKEJ ZÁŤAŽE

Pracovníci pomáhajúcich profesií či už v oblasti zdravotníctva, sociálnej sféry, školstva, pedagogiky, psychológie alebo v iných pomáhajúcich profesiách pomáhajú širokým skupinám obyvateľstva rôznych vekových kategórií. Práca im na jednej strane poskytuje radosť a uspokojenie, na druhej strane ovplyvňuje ich zdravie, čo sa podpíše na ich celkovom telesnom i duševnom stave. Často pri práci musia čeliť dlhodobému stresu a záťažovým situáciám, ktoré negatívne ovplyvňujú zdravie, ale aj pohodu samotného pracovníka. Pomáhajúci dávajú do svojej práce veľa úsilia a emócií a snažia sa pomáhať za každú cenu až na úkor svojich možností. Psychická záťaž je podľa Vévodu et al. (2013) zjednoteným pojmom všetkých vplyvov, ktoré pôsobia na psychiku človeka teda môžeme povedať, že je súhrnom všetkých hodnotiteľných vplyvov práce, pracovných podmienok a pracovného prostredia pôsobiacich na kognitívne, sensorické a emocionálne procesy človeka, ktoré ho ovplyvňujú a vyvolávajú stavy psychického napätia a zaťaženia psychofyziologických funkcií. (16)

Jednotlivé stupne záťaže môžeme charakterizovať nasledovne:

1.stupeň bežná záťaž

Vzniká na základe nesúladu medzi tlakom vonkajšieho prostredia a našimi možnosťami vytvárať protiklad. Spočíva v takých úlohách s ktorými sme sa už veľakrát stretli a dokázali ich úspešne riešiť.

2.stupeň zvýšená záťaž

Je viazaný na také pracovné situácie v ktorých nestačíme so zaužívanými spôsobmi riešenia a reagovania. Sú pre nás nové, a preto na ich zvládnutie musím vynaložiť zvýšené úsilie. Je potrebné zdôrazniť, že práve zvýšená záťaž je pre náš život nevyhnutná, pretože nás dokáže posunúť vpred. Núti nás rozširovať si okruh poznatkov, skúseností a pracovať na sebe.

3.stupeň hraničná záťaž

Vzniká ak sa objavuje výrazný nesúlad medzi našou pripravenosťou a nárokmi vonkajšieho prostredia na nás. Riešiť takéto situácie môžeme len vynaložením mimoriadneho úsilia v ktorom sa predpokladá ísť až na doraz a siahnuť až na dno svojich psychických rezerv. Pri danom stupni záťaže dochádza k rôznym spôsobom správania a k výrazným fyziologickým zmenám. Daný stupeň psychickej záťaže odhaľuje skutočnú kvalitu osobnosti človeka.

4.stupeň extrémna záťaž

Objavuje sa vtedy ak medzi požiadavkami vonkajšieho prostredia a našimi možnosťami potrebnými na ich zvládnutie je obrovský rozpor. Pretrvávajúca extrémna záťaž vedie k narušeniu vzťahov so spoločenským prostredím. Narastaním množstva záťažových situácií v krátkom čase môže nastať rýchly prechod jedného stupňa záťaže do druhého vyššieho stupňa (1). Psychické vyčerpanie v práci sestry je následkom emocionálne náročných situácií, ktoré je potrebné riešiť. Emocionálne vyčerpanie sú pocity beznádeje, že človeku niet pomoci a je chytený do pasce. Tieto negatívne atribúty pramena z rozporu medzi očakávaným a reálnym stavom v ošetrovateľskej praxi, čo má za následok syndróm vyhorenia. (10).

1.1 Špecifická syndrómu vyhorenia u sestier v klinickej praxi

Pojem „syndróm vyhorenia“ (burn-out) zaviedol Freudenberger v roku 1974 a opísal ho ako stav fyzického, mentálneho a emocionálneho vyčerpania, ktorý je častým dôsledkom kombinácie vysokých očakávaní a pretrvávajúceho situačného stresu (12). S psychickou záťažou v práci sestier priamo súvisí aj jej zvládanie, teda coping. Zvládanie záťaže môžeme rozdeliť na efektívne a neefektívne zvládanie záťaže. Pojem „coping“ pochádza z anglického jazyka a v preklade znamená „zvládanie záťaže“. V našich podmienkach sa v odbornej literatúre používajú dva pojmy. Copingom sa podrobne zaoberal (11). V práci sestier sú najefektívnejšie copingové stratégie, ktoré sú zamerané na riešenie konkrétnych problémov. V niektorých prípadoch sú nazývané taktiež aj „kognitívne stratégie. Zvládanie záťaže je ďalej možné špecifikovať aj v rámci uplatňovania jednotlivých copingových zdrojov a copingových stratégií v práci sestry, ktoré môžu byť zamerané na problém, na emócie, ako aj na únik z problémovej, respektíve záťažovej situácie. Všeobecne o copingových stratégiách môžeme povedať, že sa jedná o typické spôsoby, akými ľudia pristupujú k zvládaniu záťažových situácií. (13).

1.2 Reziliencia a prevencia nadmernej psychickej záťaže

Prevencia je jednou z najdôležitejších oblastí v kontexte efektívneho vykonávania pomáhajúcich profesií, nevynímajúc povolanie sestry. Bez preventívnych opatrení by mohli byť rizikové faktory v práci sestier ohrozujúce a deštruktívne nielen z pohľadu ich osobnostnej štruktúry a psychického a fyzického zdravia, ale aj z pohľadu výkonu ich povolania. Sekundárnou obeťou pociťovania nadlimitnej psychickej záťaže by boli pacienti. Z pohľadu prevencie je nutné podotknúť fakt, že v niektorých prípadoch kedy je nutné zvládať ťažké životné situácie, ktoré v nás vyvolávajú určité napätie nejde len o určité stratégie ich zvládania, ale taktiež o takzvanú „rezilienciu“ odolnosť (8). Čím je človek viacej rezilientný, teda odolný, tým ľahšie zvláda záťažové situácie. V tomto prípade môžeme hovoriť aj o takzvanej „frustračnej tolerancii“. Reziliencia je opakom zraniteľnosti. Vyjadruje to, ako sme odolní v ťažkých životných situáciách. Psychická odolnosť je z pohľadu viacerých autorov takzvaná „kvalita ľudskej psychiky“, pre ktorú je príznačná schopnosť nenechať sa „vyviesť z miery“ a rýchlo po odznení záťaže obnoviť pôvodný stav schopnosti tolerovať určitú záťaž a adaptovať sa v prostredí (11).

2. VPLYV PSYCHICKEJ ZÁŤAŽE SESTIER A JEJ DOPAD NA KVALITU POSKYTOVANEJ OŠETROVATELSKEJ STAROSTLIVOSTI

2.1 Cieľ štúdie

Hlavným cieľom štúdie je zistiť psychickú záťaž sestier pracujúcich na detských oddeleniach a jej dopad na kvalitu poskytovanej ošetrovateľskej starostlivosti. Čiastkovými cieľmi sme chceli zistiť vplyv veku sestier pracujúcich na detských oddeleniach fakultných nemocníc na zistenú mieru výskytu emočného (psychického) vyčerpania, zistiť vzťah medzi dĺžkou praxe sestier pracujúcich na detských oddeleniach fakultných nemocníc a mierou výskytu emočného (psychického) vyčerpania, zistiť vplyv miesta bydliska sestier pracujúcich na detských oddeleniach fakultných nemocníc na zistenú mieru výskytu emočného (psychického) vyčerpania.

2.2 Metodika

Prieskumný súbor tvorilo 121 sestier pracujúcich na detských oddeleniach fakultných nemocníc J. A. Reimana v Prešove a v Detskej fakultnej nemocnici v Košiciach. Ako merací nástroj pre zisťovanie miery výskytu emočného (psychického) vyčerpania sme si zvolili štandardizovaný dotazník MBI (Maslach burnout inventory) (9, 15). Ide o dotazník, ktorý je použiteľný vo všetkých sférach pomáhajúcich profesií. Okrem nami sledovanej emočnej (psychickej) záťaže, je ním možné zistiť mieru depersonalizácie a mieru zníženia osobnostného výkonu, respektíve aj celkovú mieru výskytu syndrómu vyhorenia. Otázky prislúchajúce k dimenzii emočné (psychické) vyčerpanie, ako aj skórovanie pre jednotlivé stupne pociťovania emočnej (psychickej) záťaže uvádzame v nasledujúcej tabuľke.

Tabuľka 1 Otázky dotazníka MBI pre dimenziu emočné (psychické) vyčerpanie a skórovanie

Dimenzia MBI	Otázky v dotazníku	Stupeň vyhorenia	Skóre
Emočné (psychické) vyčerpanie EE – Emotional exhaustion	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 20	1	0 - 16
		2	17 - 26
		3	27 a viac

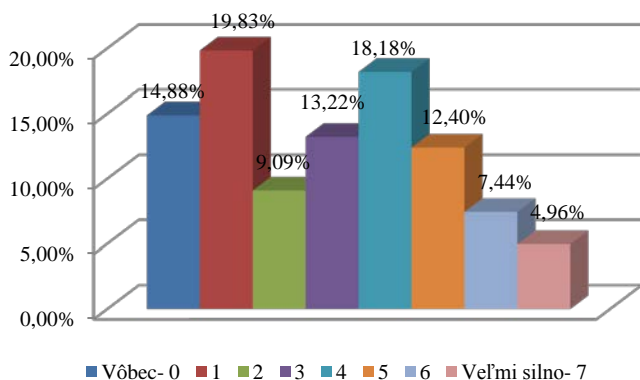
Zdroj: Venglářová et al., 2011, s. 43-44.

Respondenti mohli odpovedať na jednotlivé otázky, respektíve vyjadriť súhlas / nesúhlas s uvedeným výrokom na 7-bodovej Likertovej stupnici, pričom „0“ znamenala, že s výrokom vôbec nesúhlasia a „7“, že s výrokom veľmi súhlasia. Otázky, respektíve výroky, na ktoré respondenti odpovedali boli nasledovné:

- Práca ma citovo vysáva. (1 MBI)
- Na konci pracovného dňa sa cítim byť na dne so silami. (2 MBI)
- Keď ráno vstávam a pomyslím na pracovné problémy, cítim sa unavený. (3 MBI)
- Celodenná práca s ľuďmi je pre mňa skutočne namáhavá. (6 MBI)
- Cítim „vyhorenie“, vyčerpanie zo svojej práce. (8 MBI)
- Moja práca mi prináša pocity márnosti, neuspokojenia. (13 MBI)
- Mám pocit, že plním svoje úlohy tak usilovne, že ma to vyčerpáva. (14 MBI)
- Mám pocit, že som na konci svojich síl. (20 MBI)

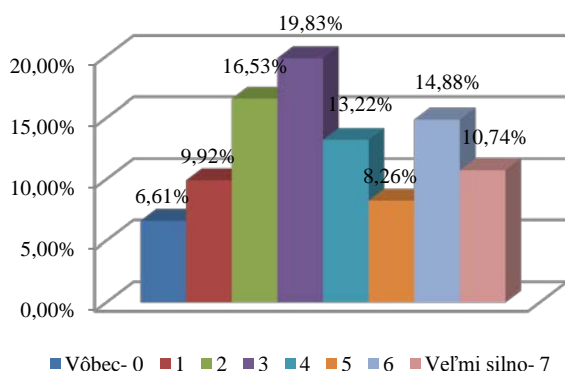
2.3 Výsledky

Za účelom štatistickej analýzy a spracovania zozbieraných dát sme použili program SPSS a následne tiež Microsoft Excel. Štatistické analýzy boli realizované za pomoci Chí kvadrát testu nezávislosti pre kontingenčnú tabuľku, ktorý je využívaný v prípadoch, ak chceme zistiť, respektíve rozhodnúť, či medzi dvomi javmi (premennými) existuje súvislosť, respektíve závislosť. Ide o veľmi častú metódu využívanú pri spracovávaní výsledkov dotazníkových zistení (5). Testovanie prieskumných otázok sme realizovali na hladine významnosti $\alpha=0,05$.



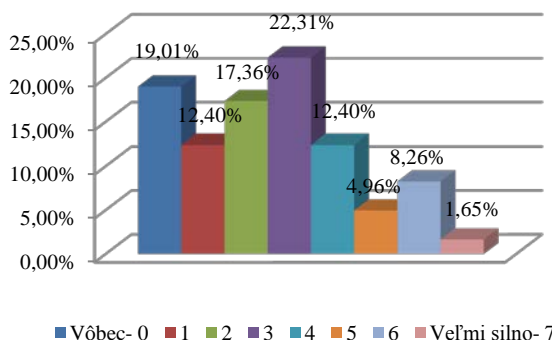
Graf 1 Práca ma citovo vysáva (MBI 1)
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Celkovo 14,88% (n=18) respondentov uviedlo, že ich práca vôbec citovo nevysáva. Iba 4,96% (n=6) respondentov uviedlo, že práca ich veľmi silno citovo vysáva. Najčastejšie respondenti uviedli hodnotenie 1 (19,83%; n=24). V priemere hodnotili prácu ako tú, ktorá ich citovo vysáva na úrovni 2,92. Na základe platnosti vzťahu $p=0,012 < \alpha=0,05$ sa nám potvrdil štatisticky významný rozdiel v odpovediach respondentov na otázku, či ich práca citovo vysáva.



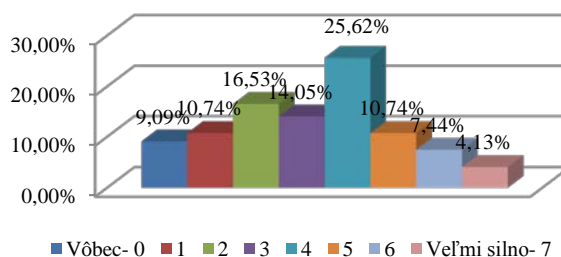
Graf 2 Na konci pracovného dňa sa cítim byť na dne so silami (MBI 2)
(Zdroj: vlastné spracovanie)

6,61% (n=8) respondentov uviedlo, že sa vôbec na konci pracovného dňa cítia byť na dne so silami. 10,74% (n=13) respondentov uviedlo, že sa veľmi silno cítia na konci pracovného dňa na dne so silami. Najčastejšie respondenti uviedli hodnotenie 3 (19,83%; n=24). V priemere hodnotili prácu ako tú, ktorá ich citovo vysáva na úrovni 3,61.



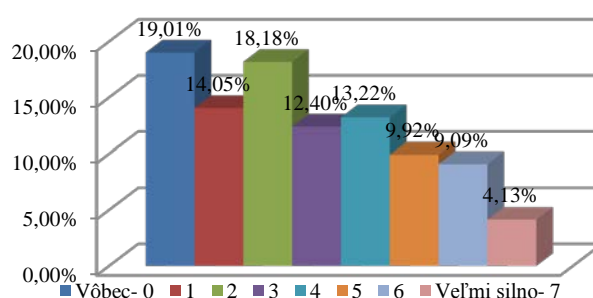
Graf 3 Keď ráno vstávam a pomyslím na pracovné problémy, cítim sa unavený (MBI 3)
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Len 19,01% (n=23) respondentov uviedlo, že vôbec sa necítia unavení, keď ráno vstávajú a pomyslia na pracovné úlohy. Iba 1,65% (n=2) respondentov uviedlo, že sa veľmi silno cítia unavení ráno, keď vstávajú a pomyslia na prácu. Najčastejšie respondenti uviedli hodnotenie 3 (22,31%; n=27). V priemere hodnotili prácu ako tú, ktorá ich citovo vysáva na úrovni 2,54.



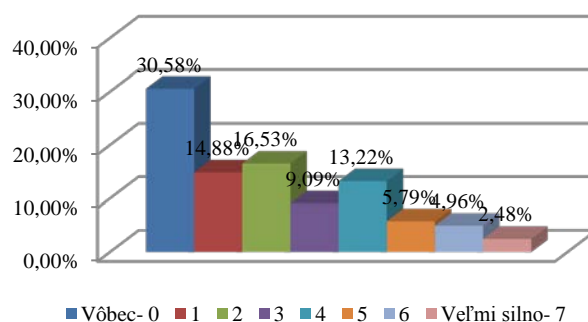
Graf 4 Celodenná práca s ľuďmi je pre mňa skutočne namáhavá (MBI 6)
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Celkovo 9,09% (n=11) respondentov uviedlo, že vôbec nie je celodenná práca s ľuďmi pre nich skutočne namáhavá. Iba 4,13% (n=5) respondentov uviedlo, že sa veľmi silno cítia, že celodenná práca s ľuďmi je pre nich skutočne namáhavá. Najčastejšie respondenti uviedli hodnotenie 4 (25,62%; n=31). V priemere hodnotili prácu ako tú, ktorá ich citovo vysáva na úrovni 3,21



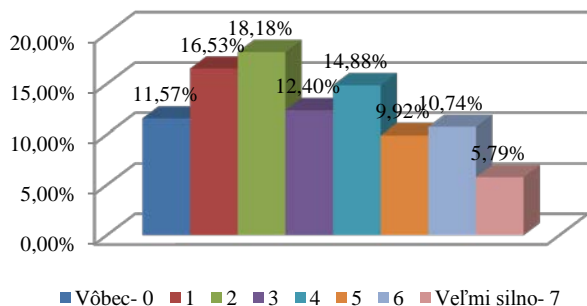
Graf 5 Cítim „vyhorenie“, vyčerpanie zo svojej práce (MBI 8)
(Zdroj: vlastné spracovanie)

19,01% (n=23) respondentov uviedlo, že vôbec necítia vyhorenie, vyčerpanie zo svojej práce. Iba 4,13% (n=5) respondentov uviedlo, že veľmi silno cítia vyhorenie, vyčerpanie zo svojej práce. Najčastejšie respondenti uviedli hodnotenie 0. V priemere hodnotili prácu ako tú, ktorá ich citovo vysáva na úrovni 2,74.



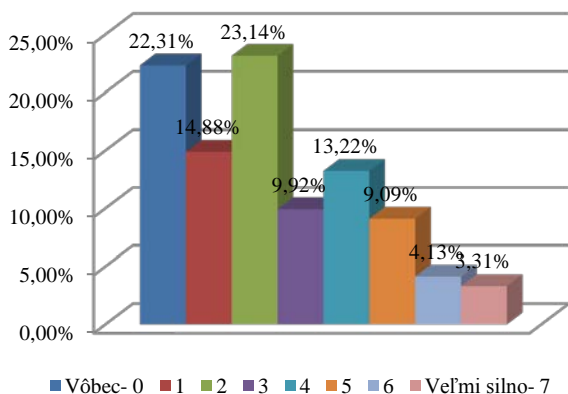
Graf 6 Moja práca mi prináša pocity márnosti, neuspokojenia (MBI13)
(Zdroj: vlastné spracovanie)

30,58% (n=37) respondentov uviedlo, že vôbec nevnímajú, že ich práca im prináša pocity márnosti, neuspokojenia. Iba 2,48% (n=3) respondentov uviedlo, že ich práca im veľmi silno prináša pocity márnosti, neuspokojenia. Najčastejšie respondenti uviedli hodnotenie 0. V priemere hodnotili respondenti prácu ako tú, ktorá ich citovo vysáva na úrovni 2,09. Na základe platnosti vzťahu $p < 0,0001 < \alpha = 0,05$ sa nám potvrdil štatisticky významný rozdiel v odpovediach respondentov na otázku, či respondentom práca prináša pocity márnosti, neuspokojenia.



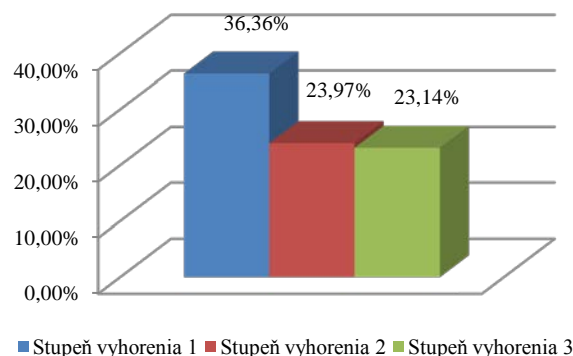
Graf 7 Mám pocit, že plním svoje úlohy tak usilovne, že ma to vyčerpáva (MBI 14)
(Zdroj: vlastné spracovanie)

11,57% (n=14) respondentov uviedlo, že vôbec nemajú pocit, že plnia svoje úlohy tak usilovne, že ich to vyčerpáva. Iba 5,79% (n=7) respondentov uviedlo, že veľmi silno majú pocit, že plnia svoje úlohy tak usilovne, že ich to vyčerpáva. Najčastejšie respondenti uviedli hodnotenie 2 (18,18%; n=22). V priemere hodnotili respondenti prácu ako tú, ktorá ich citovo vysáva na úrovni 3,04. Na základe platnosti vzťahu $p = 0,155 > \alpha = 0,05$ sa nám nepotvrdil štatisticky významný rozdiel v odpovediach respondentov na otázku, či majú pocit, že plnia svoje pracovné úlohy tak usilovne, že ich to vyčerpáva.



Graf 8 Mám pocit, že som na konci svojich síl (MBI 20)
(Zdroj: vlastné spracovanie)

22,31% (n=27) respondentov uviedlo, že vôbec nemajú pocit, sú na konci svojich síl. Iba 3,31% (n=4) respondentov uviedlo, že veľmi silno majú pocit, že sú na konci svojich síl. Najčastejšie respondenti uviedli hodnotenie 2 (23,14%; n=28). V priemere hodnotili respondenti prácu ako tú, ktorá ich citovo vysáva na úrovni 2,37. Na základe platnosti vzťahu $p < 0,0001 < \alpha = 0,05$ sa nám potvrdil štatisticky významný rozdiel v odpovediach respondentov na otázku, či majú pocit, že sú na konci svojich síl.



Graf 9 Stupeň vyhodnotenia – Emocné (psychické) vyčerpanie
(Zdroj: vlastné spracovanie)

U 36,36% (n=44) respondentov sa potvrdil stupeň vyhodnotenia na úrovni 1. U 23,97% (n=29) respondentov sa potvrdil stupeň vyhodnotenia na úrovni 2 a u 23,14% (n=28) respondentov sa potvrdil stupeň vyhodnotenia na úrovni 3.

2.4 Diskusia

Zistili sme, že v miere pociťovanej emočnej záťaže sestier nie je štatisticky významný rozdiel ($p = 0,083 > \alpha = 0,05$). 36,36% sestier vykazovalo 1 stupeň vyhodnotenia v kontexte psychického vyčerpania, 63,64% sestier vykazovalo 2. stupeň vyhodnotenia v kontexte psychického vyčerpania a 3. stupeň vyhodnotenia v kontexte psychického vyčerpania vykazovalo 23,14% sestier, čo bolo relatívne pozitívnym zistením, pretože sme očakávali, že percentá v rámci 2. a 3. stupňa vyhodnotenia v rámci psychického vyčerpania budú ukazovať významne vyššie hodnoty. V miere pociťovanej psychickej záťaže sestier z hľadiska veku nie je štatisticky významný rozdiel ($p = 0,671 > \alpha = 0,05$) z čoho vyplýva fakt, že pociťovanie psychickej záťaže nie je ovplyvňované vekom. Sestry pociťujú istú mieru psychickej záťaže bez rozdielu veku. Zistili sme vplyv dĺžky praxe na mieru výskytu psychického vyčerpania sestier, a to v rámci tretej stanovenej prieskumnej otázky. Zistili sme, že dĺžka praxe nemá vplyv na mieru pociťovanej psychickej záťaže sestier ($p = 0,531 > \alpha = 0,05$) z čoho vyplýva, že sestry pociťujú určitú mieru psychickej záťaže bez rozdielu celkovej dĺžky praxe. Rovnako to je aj v prípade ak by sme zisťovali vplyv dĺžky praxe na aktuálnom oddelení na mieru pociťovanej psychickej záťaže sestier ($p = 0,016 < \alpha = 0,05$), neboli zistené žiadne významné rozdiely. Bydlisko nemá vplyv na mieru pociťovanej psychickej záťaže sestier ($p = 0,370 > \alpha = 0,05$), z čoho vyplýva, že pocit psychickej záťaže sestier nie je ovplyvňovaný z hľadiska bydliska. Sestry pociťujú istú mieru psychickej záťaže bez rozdielu bydliska. Celkovo 14,88% sestier uviedlo, že ich práca vôbec citovo nevysáva, pričom úplne práca citovo vysáva iba 4,96% sestier, čo je relatívne pozitívnym zistením vzhľadom na nízke percento z pohľadu závažnosti pociťovania psychickej záťaže. Na základe platnosti vzťahu $p = 0,012 < \alpha = 0,05$ sa nám potvrdil štatisticky významný rozdiel v odpovediach sestier na otázku, či ich práca citovo vysáva.

Celkovo 6,61% sestier uviedlo, že sa vôbec na konci pracovného dňa necítia byť na dne so svojimi „silami“, pričom opačne sa cítia 10,74% sestier, čo je už o niečo vyššie percento ako to bolo v prípade prvej otázky z dotazníka. Na základe platnosti vzťahu $p = 0,063 > \alpha = 0,05$ sa nám nepotvrdil štatisticky významný rozdiel v odpovediach sestier na otázku, či na konci pracovného dňa sa cítia byť na dne so silami.

19,01% sestier uviedlo, že vôbec sa necítia unavené, keď ráno vstávajú a pomyslia na pracovné úlohy, pričom silný pocit únavy v spojitosti s uvedenými myšlienkami má iba 1,65% sestier čo je pozitívnym zistením. Na základe platnosti vzťahu $p < 0,0001 < \alpha = 0,05$ sa nám potvrdil štatisticky významný rozdiel v odpovediach sestier na otázku, či sa cítia unavení, keď ráno vstávajú a pomyslia na pracovné problémy.

9,09% sestier uviedlo, že vôbec nie je celodenná práca s ľuďmi pre nich skutočne namáhavá, avšak 4,13% sestier pociťuje veľmi silnú psychickú záťaž spojenú práve s týmto faktorom. Na základe platnosti vzťahu $p = 0,00012 < \alpha = 0,05$ sa nám potvrdil štatisticky významný rozdiel v odpovediach sestier na otázku, či je pre nich celodenná práca s ľuďmi skutočne namáhavá.

19,01% sestier uviedlo, že vôbec necítia vyhovenie, vyčerpanie zo svojej práce a iba 4,13% sestier uviedlo, že veľmi silno cítia vyhovenie, vyčerpanie zo svojej práce, čo je taktiež pozitívnym zistením. Na základe platnosti vzťahu $p = 0,025 < \alpha = 0,05$ sa nám potvrdil štatisticky významný rozdiel v odpovediach sestier na otázku, či cítia vyhovenie, vyčerpanie zo svojej práce.

30,58% sestier uviedlo, že vôbec nevnímajú, že ich práca im prináša pocity márnosti, neuspokojenia a iba u 2,48% sestier bol zaznamenaný presný opak tohto tvrdenia, čo je tiež pozitívnym zistením. Na základe platnosti vzťahu $p < 0,0001 < \alpha = 0,05$ sa nám potvrdil štatisticky významný rozdiel v odpovediach sestier na otázku, či respondentom práca prináša pocity márnosti, neuspokojenia.

11,57% sestier uviedlo, že vôbec nemajú pocit, že plnia svoje úlohy tak usilovne, že ich to vyčerpáva a na druhej strane iba 5,79% sestier uviedlo, že veľmi silno majú pocit, že plnia svoje úlohy tak usilovne, že ich to vyčerpáva. Na základe platnosti vzťahu $p = 0,155 > \alpha = 0,05$ sa nám nepotvrdil štatisticky významný rozdiel v odpovediach sestier na otázku, či majú pocit, že plnia svoje pracovné úlohy tak usilovne, že ich to vyčerpáva.

Celkovo 22,31% sestier uviedlo, že vôbec nemajú pocit, sú na konci svojich síl. Veľmi silno má pocit, že sú na konci svojich síl iba 3,31% sestier. Na základe platnosti vzťahu $p < 0,0001 < \alpha = 0,05$ sa nám potvrdil štatisticky významný rozdiel v odpovediach respondentov na otázku, či majú pocit, že sú na konci svojich síl.

36,36% sestier vykazovalo stupeň vyhovenia spojeného s psychickým vyčerpaním na úrovni 1. 23,97% sestier vykazovalo stupeň vyhovenia na úrovni 2 a 23,14% sestier vykazovalo stupeň vyhovenia spojený s psychickou záťažou na úrovni 3.(14)

Aj napriek tomu, že sa nám nepotvrdili významné rozdiely v miere pociťovania psychickej záťaže vo vzťahu k vyhoveniu a jeho jednotlivých stupňom môžeme uviesť, že sestry pracujúce na detských oddeleniach patria do rizikovej skupiny jedincov, ktorí sú syndrómom vyhovenia spojeného s pociťovaním nadmernej psychickej záťaže ohrození, čo je v súlade s overeným tvrdením Cinovej a kol. (2017). Vo výskumných výsledkoch uvedenej autorky a kolektívu bolo zistené, že práca s detským pacientom je pre sestry náročná, čo spôsobuje psychické zaťaženie. (4)

Béřešová (2010) zisťovala zdravotno-sociálne problémy sestier v Košickom regióne na rôznych úrovniach výkonu tejto profesie, ktoré sú spojené s výskytom syndrómu vyhovenia, teda aj s pociťovaním nadmernej psychickej záťaže, ktorá vedie k vyhoveniu sestier. Za hlavný príznak vyhovenia považovala autorka príznaky spojené s depresiou. Výskumný súbor tvorilo 218 sestier a bol využitý štandardizovaný dotazník Burnout Measure, ktorý je považovaný za validný výskumný nástroj zaznamenávajúci

mieru výskytu syndrómu vyhovenia, rovnako ako to je v prípade nami využitého výskumného nástroja Maslach Burnout Inventory. Zaujímavým zistením bolo, že až 42% sestier z výskumného súboru trpelo depresiou rôzneho stupňa, čo je v súlade s našimi výsledkami, že povolanie sestry je spojené s rizikom pociťovania nadmernej psychickej záťaže, ktorá je priamo spojená s depresiou a následne psychickým vyhovením. Uvedené výsledky sú v súlade aj so štúdiou Dimunovej (2008), v ktorej autorka sledovala pôsobenie pracovného prostredia aj v súvislosti s vyhovením. V tejto výskumnej štúdii uviedlo až 47% sestier na prvom mieste ako rizikový faktor pracovného prostredia neuropsychickú záťaž, ktorá bola v našom poňatí pomenovaná ako psychická záťaž vo všeobecnosti. (6)

3. ZÁVER

Psychická záťaž je procesom psychického spracovania a vyrovnania sa s požiadavkami životného a pracovného prostredia. Dlhotrvajúca psychická záťaž môže vyústiť až do poruchy zdravia, ktorými môžu byť niektoré psychosomatické ochorenia a poruchy v oblasti mentálneho zdravia. So psychickou pracovnou záťažou sa spájajú mnohé faktory práce ako preťaženie, nevyťaženie, vysoká náročnosť práce, časový tlak, intenzita práce, monotónnosť, vnútené pracovné tempo, interpersonálne konflikty, riziko ohrozenia zdravia či dlhodobá sociálna izolácia (2). Približne jedna tretina sestier (33,9 %) prežívala emocionálne vyčerpanie, pre ktoré je charakteristická strata chuti k životu a znížená motivácia k činnosti. Rovnako i približne u jednej tretiny sestier (30,6 %) bola zaznamenaná zvýšená depersonalizácia, ktorá sa prejavuje v oblasti vzťahov s druhými ľuďmi a je charakteristická stratou úcty k druhým ľuďom. Najvyššia miera syndrómu vyhovenia bola zaznamenaná vo faktore osobný výkon, kde až 50 % sestier referovalo o vysokom stupni vyhovenia v danej oblasti (12). V závere uvádzame pozitívne zistenie, že „je na mieste, že sa zvýšenou psychickou záťažou na pracovisku zaoberá aj slovenská legislatíva, v ktorej je zakotvené zisťovanie jej úrovne vyplývajúce z Európskej legislatívy v oblasti zdravia. Legislatíva načrtáva stratégiu pre realizáciu manažmentu a kontroly rizika (3).

Zdroje

1. BALKOVÁ, H. *Psychická záťaž v práci sestier* [online]. Bratislava, 2016 [cit. 2018-04-17]. Dostupné z: http://zdravi.euro.cz/clanek/psychicka-zataz-v-praci-operacnej-sestry-482412?seo_name=mlada-fronta-noviny-zdravi-euro-cz
2. BALOGOVÁ, E., 2009. Ošetrovatelstvo ako prirodzené stresujúce povolanie. In *Sestra a lekár v praxi: časopis pre sestry, lekárov a iných zdravotníckych pracovníkov*. Roč. 8. č. 7-8, s. 46-47. ISSN 1334-9444.
3. BÉREŠOVÁ, A. 2010. Syndróm vyhovenia v súvislosti so zdravotno-sociálnymi problémami sestier v Košickom kraji. In HALUZÍKOVÁ, J. (Eds.). 2010. *Cesta k profesionálnemu ošetrovatelstvu V. Sborník príspevku*. Opava : Slezská univerzita v Opavě, 2010 s.349. ISBN 978-80-7248-607-6.s.30-34 .
4. CINOVÁ, J. a kol. 2017. Hodnotenie psychickej pracovnej záťaže sestier poskytujúcich ošetrovateľskú starostlivosť detským pacientom. In ADAMCZYK, R. (Eds.). 2017. *Pacient je naša prioritou. Sborník príspevku vedecké a odborné konferencie s mezinárodnou účasťou*. Opava : Slezská univerzita v Opavě, 2017. s. 16-20.
5. CHRÁSKA, M., 2007. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada, s. 272. ISBN 978-80-247-1369-4.
6. DIMUNOVÁ, L., 2008. Vplyv sociálno-demografických ukazateľov na výskyt syndrómu vyhovenia u sestier na slovensku. In *Profese online*. Roč. 1, č. 2, s. 56-65. ISSN 1803-4330.
7. GURKOVÁ, E. a kol. 2017. Stres z klinickej praxe a jeho zvládanie u študentov ošetrovateľstva. [online].

- In *Ošetrovatelstvo: teória, výskum, vzdelávanie, 2017*. [cit. 2017-10-25]. Roč. 7, č. 1, s. 20-27. Dostupné na internete: <<http://www.osestrovatelstvo.eu/archiv/2017-rocnik-7/cislo-1/stres-z-klinickej-praxe-a-jeho-zvladanie-u-studentov-osestrovatelstva>>.
8. KŘIVOHLAVÝ, J., 2010. *Sestra a stres. Příručka pro duševní pohodu*. Praha : Grada Publishing ,s. 128. ISBN 978-80-247-3149-0.
 9. MASLACH, C. JACKSON, S. E. – LEITER, M. P. 1996. *Maslach Burnout Inventory*. 3rd ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
 10. ONDRIOVÁ, I., KAŠČÁKOVÁ, M. 2008. Riziká psychickej a fyzickej záťaže sestier pracujúcich s kriticky chorými. In ŠANTA, M., RYBÁROVÁ, L., DERŇÁROVÁ, L. (Eds.). 2011. *MOLISA 5 – Medicínsko-ošetrovateľské listy Šariša*. Prešov : Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta zdravotníctva, 2008. s. 153-154.
 11. ONDRIOVÁ, I., CINOVÁ, J., MAGUROVÁ, D., HADAŠOVÁ, L. Hodnotenie psychickej pracovnej záťaže sestier poskytujúcich ošetrovateľskú starostlivosť detským pacientom. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2017, In *Pacient je naši prioritou [elektronický zdroj] : sborník příspěvků vědecké a odborné konference s mezinárodní účastí : recenzovaný sborník*. nline, s. 15-19. <http://www.slu.cz/fvp/cz/uo/docs/sbornik-2017>. ISBN978-80-7510-226-3.
 12. PAULÍK, K., 2017. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha : Grada. 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6.
 13. PILÁRIK, L. – TOBÁKOŠOVÁ, Z. 2013. Emocionálna inteligencia a syndróm vyhorenia u sestier. [online]. In *Ošetrovatelstvo: teória, výskum, vzdelávanie, 2013*. [cit. 2017-10-25]. Roč. 3, č. 1, s. 33-38. Dostupné na internete: <http://www.osestrovatelstvo.eu/_files/2013/5-emocionalna-inteligencia-a-syndrom-vyhorenia-u-sestier.pdf>.
 14. SOLGAJOVÁ, A. - VÖRÖSOVÁ, G. - ZRUBCOVÁ, D. 2014. Vplyv pohlavia a osobnosti na zvládanie záťaže u pacientov s chronickou pankreatitídou. [online]. In *Ošetrovatelstvo: teória, výskum, vzdelávanie, 2014*. [cit. 2017-10-25]. Roč. 4, č. 1, s. 33-38. Dostupné na internete: <http://www.osestrovatelstvo.eu/_files/2014/01/31-vplyv-pohlavia-a-osobnosti-na-zvladanie-zataze-u-pacientov-s-chronickou-pankreatitidou.pdf>.
 15. ŠIRAJOVÁ, D. *Psychická záťaž v práci sestier*. . Prešovská univerzita, Fakulta zdravotníckych odborov. 58s.
 16. VENGLÁŘOVÁ, M. et al., 2011. *Sestry v nouzi: Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada, s. 184 .ISBN 978-80-247-3174-2.
 17. VĚVODA, J. et al., 2013. *Motivace sester a pracovní spokojenost ve zdravotnictví*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4732-3.