

# Stres i style radzenia sobie z nim przez polskie pielęgniarki – metaanaliza badań

Magdalena Kwak<sup>1</sup>, Iwona Zaczyk<sup>2</sup>, Ewa Wilczek-Rużyczka<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Zakład Pielęgniarstwa Klinicznego i Psychologii Zdrowia, Instytut Zdrowia, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu

<sup>2</sup> Zakład Ratownictwa Medycznego, Instytut Zdrowia, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu

Kwak M, Zaczyk I, Wilczek-Rużyczka E. Stres i style radzenia sobie z nim przez polskie pielęgniarki – metaanaliza badań. Med Og Nauk Zdr. 2018; 24(2): 120–125. doi: 10.26444/monz/91633

## Streszczenie

**Wprowadzenie.** Stres towarzyszy człowiekowi w ciągu całego życia, zarówno w wymiarze osobistym, jak i zawodowym. Pracownicy medyczni, a w szczególności pielęgniarki – ze względu na duże wymagania wynikające ze specyfiki pracy z chorym człowiekiem – są narażeni na liczne sytuacje stresowe. Radzenie sobie ze stresem to proces uzależniony od wielu czynników, a wybór optymalnego stylu postępowania ma decydujący wpływ na jakość pracy pielęgniarki, jej relacje interpersonalne i stan zdrowia.

**Cel.** Celem pracy jest analiza badań nad stresem zawodowym i stylami radzenia sobie z nim przez polskie pielęgniarki przedstawionych w publikacjach w latach 2007–2017.

**Materiał i metody.** Zastosowano metodę metaanalizy i dokonano przeglądu dostępnego piśmiennictwa naukowego o tematyce radzenia sobie ze stresem przez pielęgniarki.

**Wyniki.** Na podstawie przeglądu polskich czasopism naukowych stwierdzono, że liczba opublikowanych wyników badań poruszających zagadnienia stresu i radzenia sobie z nim przez pielęgniarki jest stosunkowo niewielka. W przedstawionych badaniach najczęściej wykorzystywanym narzędziem do badania stylów radzenia sobie ze stresem zawodowym przez pielęgniarki był Kwestionariusz CISS Endlera i Parkera, a jednym z częściej stosowanych stylów radzenia sobie ze stresem w pracy pielęgniarek był styl skoncentrowany na zadaniu.

**Wnioski.** Z uwagi na niewielką liczbę badań nad stresem i radzeniem sobie z nim przez pielęgniarki wskazane jest dalsze prowadzenie badań w tym obszarze z zastosowaniem standaryzowanych narzędzi.

## Słowa kluczowe

style radzenia sobie ze stresem, stres, pielęgniarki

## WPROWADZENIE

Towarzyszący człowiekowi stres obejmuje wszystkie dziedziny życia. W ostatnich latach pojawiło się nowe pojęcie – „stres informacyjny”. Jest on związany z nadmiarem informacji, których człowiek nie jest w stanie przetworzyć [1]. Problematyka stresu, jego uwarunkowań oraz wpływu na zdrowie człowieka i funkcjonowanie osobiste, a także zawodowe jest szeroko podejmowana w badaniach naukowych. Badania nad stresem dotyczą wielu grup zawodowych, które są w dużym stopniu narażone na sytuacje stresogenne. Pielęgniarki w swej pracy stykają się na co dzień ze stresem pochodzącym z różnych źródeł. Przede wszystkim jest on związany z osobą pacjenta, jego problemami zdrowotnymi, niekiedy z zagrożeniem życia i koniecznością podejmowania nagłych decyzji. Rodzina pacjenta, zespół terapeutyczny, wzajemne interakcje, środowisko i warunki pracy oraz duża odpowiedzialność również stanowią źródło stresu [2].

Stres to część życia człowieka i nie da się go uniknąć, gdyż jest wszechobecny, a H. Selye uważał, że w życiu człowieka nie ma wolności od stresu [1]. Z uwagi na jego powszechność istnieje wiele teorii biologicznych i psychologicznych oraz definicji stresu. Najczęściej jest on rozpatrywany w kategorii

bodźca lub reakcji. W. Cannon zaproponował model „walcz lub uciekaj”, opisujący reakcje organizmu na stres związane z pobudzeniem hormonalnym. H. Selye, który również skupił się na negatywnych skutkach długotrwałego stresu, wprowadził pojęcie „ogólnego zespołu adaptacyjnego” (ang. General Adaptation Syndrome, GAS – faza alarmu, odporności, wyczerpania). Wśród teorii psychologicznych stresu wymienia się m.in. koncepcję R.S. Lazarusa i S. Folkmana, gdzie stres rozumiany jest jako „określona relacja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi” [3]. Z kolei badacz stresu zawodowego J. Siegrist zwraca uwagę, iż głównym jego źródłem jest odczuwana przez pracownika dysproporcja pomiędzy wysiłkiem wkładanym przez niego w pracę a nagrodą, którą za ten wysiłek otrzymuje. Taki stan utrzymującego się przekonania o nierównowadze między wysiłkiem a rekompensatą za wysiłek prowadzić może do poważnych zaburzeń zdrowotnych [4]. Autorzy dostrzegają, że skutki stresu zależą również od sposobu, w jaki jednostka radzi sobie z sytuacją stresową. Pojęcie „radzenia sobie ze stresem” – *coping* – wprowadzono w latach 60. XX wieku i uważane jest ono za najważniejszy element sytuacji stresowej [3].

Termin „styl radzenia sobie ze stresem” wg I. Heszen-Niejodek to indywidualny, charakterystyczny dla danej jednostki zbiór strategii, uruchamianych w konfrontacji z konkretną sytuacją stresową, natomiast K. Wrześniowski określa go jako trwałą osobowościową dyspozycję jednostki do określonego zmagania się z sytuacją stresu. Spośród różnych klasyfikacji

Adres do korespondencji: Magdalena Kwak, Zakład Pielęgniarstwa Klinicznego i Psychologii Zdrowia, Instytut Zdrowia, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu, ul. Radziecka, 88, 33-300 Nowy Sącz, Polska  
E-mail: mkwak75@onet.eu

Nadesłano: 25 kwietnia 2018; zaakceptowano do druku: 25 maja 2018

stylów radzenia sobie ze stresem na uwagę zasługuje ujęcie N. Endler i J. Parker z 1990 roku, które wyróżnia trzy style radzenia sobie ze stresem: skoncentrowany na zadaniu, skoncentrowany na emocjach i skoncentrowany na unikaniu [5]. Styl skoncentrowany na zadaniu jest charakterystyczny dla osób z wysoką inteligencją emocjonalną i wysokimi kompetencjami społecznymi. Wybierają go osoby z tendencją do podejmowania wysiłków w celu rozwiązania problemów i zmiany sytuacji. Natomiast styl skoncentrowany na emocjach oznacza, że osoba w trudnych sytuacjach nadmiernie koncentruje się na sobie, na swych negatywnych emocjach. Dodatkowo myślenie życzeniowe i fantazjowanie nie prowadzi do rozwiązania problemów. Stosowanie tego stylu oznacza niskie kompetencje społeczne i wyższy poziom neurotyczności. Ostatni z rozważanych, styl skoncentrowany na unikaniu, polega na wystrzeganiu się myślenia o zaistniałym problemie. W zamian podejmuje się różne działania zastępcze niezwiązane z sytuacją wymagającą rozwiązania. Styl ten charakterystyczny jest dla osób z wysokim poziomem lęku [6]. Badaniem radzenia sobie ze stresem zajmuje się psychologia stresu. Istnieje wiele kwestionariuszy przeznaczonych do badania stylów i strategii radzenia sobie ze stresem, wśród nich wymienić można m.in.:

- **Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)**  
Kwestionariusz CISS autorstwa N. Endler i J. Parker w polskiej adaptacji J. Strelaua składa się z 48 stwierdzeń dotyczących różnych zachowań, jakie ludzie podejmują w sytuacjach stresowych. Według autorów styl radzenia sobie to tendencja do zachowania się w określony sposób w różnych sytuacjach stresowych. Badani zaznaczają, jak często angażują się w dane czynności w sytuacjach trudnych. Wyniki ujmowane są w 3 skalach określających style radzenia ze stresem: styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ), styl skoncentrowany na emocjach (SSE) i styl skoncentrowany na unikaniu (SSU) [7]. Kwestionariusz CISS jest najczęściej stosowanym narzędziem do oceny stylu radzenia sobie w Polsce oraz ma wysokie walory pod względem staranności i przydatności psychometrycznej [1].
- **Ways of Coping Questionnaire (WCQ)**  
Kwestionariusz do Badania Strategii Radzenia Sobie ze Stresem R.S. Lazarusa i S. Folkmana ma kilka niezależnych polskich adaptacji, m.in. autorstwa K. Wrześniowskiego, W. Łosiaka i I. Heszen-Niejodek. Służy on do badania następujących strategii: planowego rozwiązania problemu, walki, dystansowania się, myślenia życzeniowego, szukania wsparcia społecznego, dystrakcji, przyjmowania odpowiedzialności, pozytywnego przewartościowania oraz samokontroli. Kwestionariusz składa się z dwóch części. W pierwszej badany opisuje przeżyty ostatnio sytuację stresową. W drugiej części znajdują się pozycje będące opisami konkretnych działań, jakie człowiek stosuje w sytuacji stresowej. Są to działania skoncentrowane na problemie, zmierzające do opanowania źródła stresu oraz zachowania skoncentrowane na emocjach, mające na celu regulację negatywnych emocji wywołanych przez wydarzenia stresowe [1, 8].
- **Coping Orientations to Problems Experienced Carver (COPE)**  
C. Carver, M. Scheier i J. Weintraub odwołując się także do teorii R.S. Lazarusa i S. Folkmana, stworzyli kwestiona-

riusz COPE, który służy do badania sposobu, w jaki ludzie reagują na stres. Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem COPE ujmuje 15 sposobów postępowania i może mieć zastosowanie do oceny dyspozycyjnego (reakcji typowych) i sytuacyjnego radzenia sobie ze stresem. Analiza pozwala na wyróżnienie trzech czynników: aktywnego radzenia sobie, zachowań unikowych oraz poszukiwania wsparcia i koncentracji na emocjach. Skalę „aktywne radzenie sobie” tworzy pięć strategii: planowanie, pozytywne przewartościowanie i rozwój, aktywne radzenie sobie, unikanie konkurencyjnych działań oraz powstrzymywanie się od działania. Skalę „zachowania unikowe” tworzy sześć strategii: zaprzeczanie, zaprzestanie działań, poczucie humoru, odwracanie uwagi, zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych oraz akceptacja. Skalę „poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach” tworzą cztery strategie: poszukiwanie emocjonalnego wsparcia społecznego, koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, poszukiwanie instrumentalnego wsparcia społecznego oraz zwrot ku religii [1, 9, 10].

## CEL PRACY

Celem pracy jest analiza badań nad stresem zawodowym i stylami radzenia sobie z nim przez polskie pielęgniarki, przedstawionych w publikacjach w latach 2007–2017. Na pierwszym etapie analizy podjęto próbę jakościowej oceny odnalezionych artykułów pod kątem pytań:

1. W jakich sytuacjach zawodowych pielęgniarki są narażone na stres i czego te sytuacje dotyczą?
2. Jakie narzędzia badawcze są najczęściej wykorzystywane do badania stylów radzenia sobie ze stresem?
3. Czy możliwe jest wskazanie najczęściej występującej tendencji do określonych zachowań w procesie radzenia sobie ze stresem?
4. Pielęgniarki których specjalności objęły badania nad stresem i radzeniem sobie z nim?

## MATERIAŁ I METODY

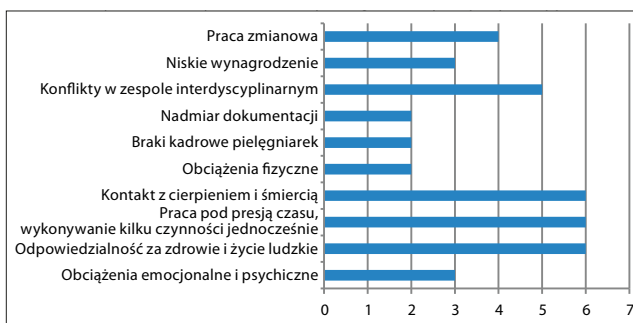
Pojęcie metaanalizy wprowadzone przez G. Glassa w 1976 roku oznacza „ilościową syntezę wszystkich wiarygodnych badań dotyczących tego samego pytania klinicznego (podobne: badana populacja, interwencja, punkty końcowe lub oceniane zmienne)” [11]. Metaanaliza jest zbiorczą analizą większej liczby badań o podobnej tematyce badawczej, której celem jest uzyskanie wniosku statystycznego. Umożliwia ona podsumowanie wyników pochodzących z niezależnych od siebie badań [12]. Dokonano analizy dostępnego piśmiennictwa naukowego w obszarze pielęgniarstwa, w celu znalezienia artykułów opisujących badania nad stresem i stylami radzenia sobie z nim przez polskie pielęgniarki. Przeszukano bazę „Via Medica”, w której znajduje się czasopismo „Problemy Pielęgniarstwa” oraz inne czasopisma pielęgniarstwa o profilu ogólnym punktowane przez MNiSzW, m.in.: „Pielęgniarstwo Polskie” i „Pielęgniarstwo XXI wieku”. Ponadto przeszukano czasopismo naukowe „Przedsiębiorczość i Zarządzanie” („Biblioteka Nauki”), w którym również odnaleziono artykuły o tej tematyce. Dotarło do 32 artykułów opublikowanych od 2007 do 2017 roku, które zostały poddane dalszej ocenie. Kryteria włączenia publikacji do

analizy obejmowały: tematykę badań, grupę badanych, okres opublikowania artykułu, zastosowane narzędzia badawcze, a także nazwę czasopisma. Analiza powyższych artykułów wykazała, że najwięcej publikacji poruszających tematykę stresu i radzenia sobie z nim w pracy przez pielęgniarki umieszczono w czasopiśmie „Problemy Pielęgniarstwa”. Odnaleziono tam 19 artykułów. Badania z tego zakresu były również publikowane w czasopiśmie „Pielęgniarstwo Polskie” (5 artykułów) oraz „Pielęgniarstwo XXI wieku” (3 artykuły), a także w periodyku „Przedsiębiorczość i Zarządzanie” (5 artykułów). W celu uzyskania odpowiedzi na postawione problemy badawcze dokonano dalszej analizy artykułów pod względem ich przydatności. W następnym etapie wyeliminowano artykuły, które nie spełniały wszystkich przyjętych wcześniej kryteriów włączenia do badań.

## WYNIKI

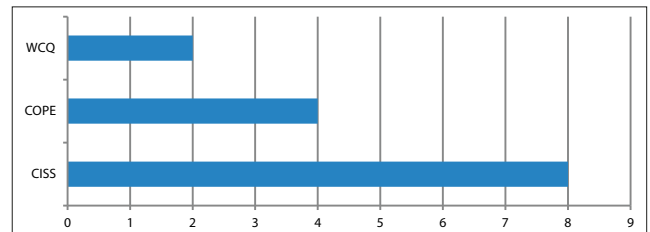
W badaniach nad stresem i stylami radzenia sobie z nim ważne jest zastosowane narzędzie badawcze. Do ostatecznej analizy wyodrębniono 14 artykułów, w których zastosowano wiarygodne, standaryzowane kwestionariusze do oceny radzenia sobie ze stresem przez pielęgniarki. Wśród użytych narzędzi znajdowały się też inne, które są nieistotne dla tej metaanalizy. Na dalszym etapie podjęto poszukiwanie odpowiedzi na postawione pytania badawcze (Tab. 1).

Analiza specjalności, w których podejmowano badania nad stylami radzenia sobie ze stresem w artykułach zestawionych w tabeli 1 wykazała, że są one bardzo zróżnicowane pod tym względem, a ponadto nie zawsze określono dziedzinę pielęgniarstwa, którą reprezentowały osoby badane. Łącznie przebadano 1884 osoby, w tym 1812 pielęgniarek i 72 studentów kierunku pielęgniarstwo. Odnotowano, iż 214 spośród przebadanych pielęgniarek było studentkami studiów magisterskich lub pomostowych i jednocześnie wszystkie były czynne zawodowo. Spośród wszystkich pracujących pielęgniarek miejsce ich pracy (oddział lub przychodnię) podano w 584 przypadkach, co stanowi 32% respondentów. Były to głównie pielęgniarki pracujące na oddziale psychiatrii, pediatrii, intensywnej terapii, w hospicjum, w POZ-ie i w zakładzie karnym. Niestety w większości przypadków (68%) nie określono ściśle, jaka liczba pielęgniarek pracuje w danej jednostce organizacyjnej zakładów opieki zdrowotnej. Niektórzy autorzy podawali bardzo ogólnie, że respondenci są zatrudnieni w szpitalu, na różnych oddziałach, które czasami wymieniano, bez podania jednak liczby objętych badaniem pielęgniarek w danym oddziale.



**Rycina 1.** Liczba artykułów spośród analizowanych 14 publikacji, w których wskazano wyszczególnione sytuacje wywołujące stres u pielęgniarek  
Źródło: opracowanie własne.

W wyniku przeprowadzonej analizy artykułów (rycina 1) wykazano, że do najczęściej występujących sytuacji zawodowych wywołujących stres u pielęgniarek można zaliczyć: dużą odpowiedzialność za życie i zdrowie powierzonych ich opiece pacjentów oraz ciągły kontakt z cierpieniem ludzkim i śmiercią. Jako silny stresujący czynnik w swojej pracy pielęgniarki wskazują także konieczność wykonywania kilku czynności zawodowych jednocześnie oraz dużą presję czasu. Również częste konflikty w zespole interdyscyplinarnym i praca zmianowa predysponują je do przeżywania silnego stresu podczas wykonywania obowiązków zawodowych.



**Rycina 2.** Liczba artykułów spośród analizowanych 14 publikacji, w których zastosowano wyszczególnione narzędzie badawcze do badania stylów radzenia sobie ze stresem zawodowym przez pielęgniarki  
Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z ryciny 2, spośród narzędzi badawczych, które są najczęściej wykorzystywane do badania radzenia sobie ze stresem zawodowym przez polskie pielęgniarki, w analizowanych artykułach zastosowano następujące: Kwestionariusz CISS (8 artykułów), Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem – COPE (4 artykuły) oraz Kwestionariusz do Badania Strategii Radzenia Sobie ze Stresem – WCQ (2 artykuły) (Tab. 2).

Narzędziem najczęściej stosowanym w badaniach był kwestionariusz CISS (8 publikacji). Analiza artykułów, w których go zastosowano, pozwoliła na sformułowanie wniosku, że u badanych pielęgniarek istnieje tendencja do radzenia sobie ze stresem poprzez styl skoncentrowany na zadaniu. W publikacjach, w których zastosowano Kwestionariusz WCQ, najczęściej stosowane przez pielęgniarki strategie to koncentracja na problemie, poszukiwanie wsparcia oraz ucieczka, unikanie. Według kolejnych badań pielęgniarki najczęściej w konfrontacji ze stresem stosują strategie: myślenia życzeniowego, obwiniania się i walki. Autorzy, którzy w swych badaniach stosowali Kwestionariusz COPE, uzyskali wyniki, które wskazują, że pielęgniarki najczęściej w sytuacji stresu korzystają ze strategii aktywnego radzenia sobie oraz poszukiwania wsparcia.

## DYSKUSJA

W dostępnych publikacjach polskich nie ma wielu badań nad stresem u pielęgniarek w powiązaniu z określeniem stylów radzenia sobie ze stresem. Również metoda metaanalizy jest rzadko stosowanym narzędziem badawczym w badaniach dotyczących pielęgniarstwa. Autorki znalazły dwie publikacje krajowe, w których zastosowano metaanalizę. W pierwszej z nich, autorstwa E. Wilczek-Rużyczki i I. Zaczyk, przeanalizowano doniesienia naukowe, w których poruszano problematykę wypalenia zawodowego wśród pielęgniarek [26], a w drugiej – B. Ślusarskiej i wsp. – zastosowano metaanalizę w odniesieniu do pojęcia „stan obecności w pielęgnowaniu” [27]. W niniejszej pracy ze względu na



**Tabela 1.** Wykaz artykułów poddanych analizie, które spełniały kryteria włączenia do badań

TYTUŁ PRACY	AUTOR ROK WYDANIA	CZASOPISMO	WYBRANE NARZĘDZIA BADAWCZE	LICZBA BADANYCH/ MIEJSCE PRACY
<b>1. Trudne sytuacje w pracy pielęgniarek pediatrycznych i sposoby radzenia sobie z nimi</b> [13]	M. Perek M. Kózka K. Twarduś 2007	„Problemy Pielęgniarstwa”	CISS	108 pielęgniarek Oddział pediatryczny
<b>2. Śmierć a emocje pielęgniarek – doniesienia wstępne</b> [14]	W. Nyklewicz E. Krajewska-Kulak 2008	„Problemy Pielęgniarstwa”	CISS	100 pielęgniarek Studentki studiów II stopnia kierunku pielęgniarstwo, czynne zawodowo
<b>3. Wypalenie zawodowe u pielęgniarek pracujących w zakładach podstawowej opieki zdrowotnej</b> [15]	G. Dębska G. Cepuch 2008	„Problemy Pielęgniarstwa”	WCQ	35 pielęgniarek POZ
<b>4. Strategie radzenia sobie ze stresem w grupie studentów pielęgniarstwa z uwzględnieniem korzystania ze środków psychoaktywnych</b> [16]	B. Szczyrba-Maróń 2010	„Problemy Pielęgniarstwa”	WCQ	72 studentów pielęgniarstwa Studentki kierunku pielęgniarstwo
<b>5. Psychologiczna ocena stylów radzenia sobie ze stresem a cechy osobowości studentów Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego</b> [6]	R. Żuralska M. Majkovicz A. Gaworska-Krzemińska 2012	„Problemy Pielęgniarstwa”	CISS	114 studentek pielęgniarstwa Studentki studiów II stopnia i pomostowych kierunku pielęgniarstwo, czynne zawodowo
<b>6. Analiza sposobów odpowiedzi na stres zawodowy wśród pielęgniarek</b> [17]	M. Śniegocka M. Śniegocki 2014	„Problemy Pielęgniarstwa”	COPE	44 pielęgniarki Oddział chirurgiczny
<b>7. Wypalenie zawodowe a radzenie sobie ze stresem pielęgniarek</b> [18]	M. Marcysiak O. Dąbrowska M. Marcysiak 2014	„Problemy Pielęgniarstwa”	CISS	100 pielęgniarek Szpital – 78 osób Przychodnia – 22 osoby
<b>8. Stres i wypalenie zawodowe wśród pracowników szpitalnych oddziałów ratunkowych</b> [19]	S. Nowakowska 2016	„Problemy Pielęgniarstwa”	CISS	27 pielęgniarek SOR
<b>9. Pielęgniarka w służbie więziennej a radzenie sobie ze stresem zawodowym</b> [20]	A. Kotarba E. Borowiak 2016	„Problemy Pielęgniarstwa”	CISS	50 pielęgniarek Zakład karny
<b>10. Ocena występowania stresu w grupie pielęgniarek zatrudnionych w Samodzielnym Publicznym Szpitalu Klinicznym im. Profesora Witolda Orłowskiego w Warszawie</b> [21]	M. Burba J. Gotlib 2017	„Pielęgniarstwo Polskie”	COPE	100 pielęgniarek Szpital kliniczny Oddziały: neurologiczny, okulistyczny, chirurgii ogólnej, blok operacyjny, medycyna rodzinna
<b>11. Wpływ cech osobowości i stanu zdrowia psychicznego personelu pielęgniarskiego na wybór stylu radzenia sobie ze stresem w kontakcie z umierającym człowiekiem</b> [22]	A.M. Cybulska S. Wiedler-Huszcza A. Jurczak E. Grochans 2017	„Pielęgniarstwo Polskie”	CISS	836 pielęgniarek Szpitale i przychodnie Głównie oddziały: internistyczny, chirurgiczny, intensywnej terapii
<b>12. Analiza strategii radzenia sobie ze stresem w grupie pielęgniarek anestezjologicznych</b> [23]	E. Waszczak E. Kupciewicz 2014	„Przedsiębiorczość i Zarządzanie”	COPE	97 pielęgniarek Oddział intensywnej terapii
<b>13. Poczucie satysfakcji z życia a strategie radzenia sobie ze stresem w pracy pielęgniarek zatrudnionych w oddziałach psychiatrycznych</b> [24]	E. Zwoźniak Eku. pcewicz 2014	„Przedsiębiorczość i Zarządzanie”	COPE	130 pielęgniarek Oddział psychiatryczny
<b>14. Poczucie własnej skuteczności a style radzenia sobie z sytuacją trudną u pielęgniarek pracujących z chorym umierającym</b> [25]	R. Żuralska M. Mziray D. Postrożny i in. 2014	„Przedsiębiorczość i Zarządzanie”	CISS	71 pielęgniarek Hospicjum

Źródło: opracowanie własne.

**Tabela 2.** Porównanie wyników badań przeprowadzonych przy użyciu kwestionariusza CISS w zakresie tendencji do określonych zachowań w procesie radzenia sobie ze stresem.

TYTUŁ ARTYKUŁU	Styl skoncentrowany na zadaniu	Styl skoncentrowany na emocjach	Styl skoncentrowany na unikaniu
<b>1. Trudne sytuacje w pracy pielęgniarek pediatrycznych i sposoby radzenia sobie z nimi</b>	x		
<b>2. Śmierć a emocje pielęgniarek – doniesienia wstępne</b>	x		
<b>3. Psychologiczna ocena stylów radzenia sobie ze stresem a cechy osobowości studentów Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego</b>	x		
<b>4. Wypalenie zawodowe a radzenie sobie ze stresem pielęgniarek</b>	x		
<b>5. Stres i wypalenie zawodowe wśród pracowników szpitalnych oddziałów ratunkowych.</b>	x		
<b>6. Pielęgniarka w służbie więziennej a radzenie sobie ze stresem zawodowym</b>	x		
<b>7. Wpływ cech osobowości i stanu zdrowia psychicznego personelu pielęgniarskiego na wybór stylu radzenia sobie ze stresem w kontakcie z umierającym człowiekiem</b>		x	
<b>8. Poczucie własnej skuteczności a style radzenia sobie z sytuacją trudną u pielęgniarek pracujących z chorym umierającym</b>	x		

Źródło: opracowanie własne.

niewielką liczbę publikacji poddanych metaanalizie dokonano ostrożnego wnioskowania i podjęto próbę odpowiedzi na postawione pytania badawcze. Stwierdzono, że polskie pielęgniarki są narażone na stres w wielu sytuacjach zawodowych. Najczęściej wiążą się z nimi duża odpowiedzialność za zdrowie i życie pacjentów oraz kontakt z cierpieniem ludzkim i śmiercią. Źródłem stresu zawodowego jest również konieczność wykonywania kilku czynności naraz oraz presja czasu. Analiza publikacji wykazała, że najczęściej wykorzystywanym narzędziem do badania stylów radzenia sobie ze stresem zawodowym przez pielęgniarki jest Kwestionariusz CISS. Jednym z częściej stosowanych stylów radzenia sobie ze stresem w pracy pielęgniarek jest styl skoncentrowany na zadaniu, należy jednak zwrócić uwagę, iż poddano analizie tylko 8 publikacji i grupa ta nie jest reprezentatywna. Na podstawie dokonanej analizy artykułów nie udało się jednoznacznie stwierdzić, w których specjalnościach pielęgniarstwa najczęściej podejmowano badania nad stresem i stylami radzenia sobie z nim przez pielęgniarki. W niektórych publikacjach brak było dokładnych danych odnośnie do liczby przebadanych pielęgniarek w poszczególnych jednostkach organizacyjnych ochrony zdrowia.

## WNIOSKI

1. Wskazane jest prowadzenie dalszych badań dotyczących stresu i stylów radzenia sobie ze stresem w populacji pielęgniarek, ponieważ jest to grupa zawodowa narażona na wiele trudności i problemów w swojej pracy.
2. Warto zwrócić uwagę na konieczność stosowania standaryzowanych narzędzi do badania stylów radzenia sobie ze stresem, ponieważ umożliwi to porównywanie wyników badań z różnych ośrodków.

## PIŚMIENNICTWO

1. Heszen I. Psychologia stresu. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2013: 19–22, 187–203.
2. Skorupska-Król A, Szabla A, Bodys-Cupak I. Opinie pielęgniarek na temat czynników stresogennych związanych z ich środowiskiem pracy. *Pielęgniarstwo XXI wieku* 2014; 1(46): 23–26.
3. Grygorczyk A. Pojęcie stresu w medycynie i psychologii. *Psychiatria* 2008; tom 5, nr 3, 111–115.
4. Basińska B, Wilczek-Rużyczka E. Zespół wypalenia zawodowego i zmęczenie w kontekście pracy zmianowej i stresu zawodowego. *Przegląd psychologiczny* 2011; 54 (1): 99–113.
5. Wilczek-Rużyczka E, Król M. Poziom stresu i style radzenia sobie z nim u pielęgniarek psychiatrycznych. *Annales Universitatis Mariae Curie – Skłodowska, sectio D* 2003, vol. LVIII, suppl. XIII, 279, 431–435.
6. Żuralska R, Majkowicz M, Gaworska-Krzemińska A. Psychologiczna ocena stylów radzenia sobie ze stresem a cechy osobowości studentów Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. *Problemy pielęgniarstwa* 2012; 20 (2): 240–246.
7. Strelau J, Jaworowska A, Wrześniewski K, Szczepaniak P. CISS Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych – podręcznik. *Pracownia Testów Psychologicznych Polskie Towarzystwo Psychologiczne* 2005.
8. Heszen-Niejodek I. Polska adaptacja kwestionariusza S. Folkman i R.S. Lazarusa do badania sposobów radzenia sobie ze stresem (WCQ). Katowice: Uniwersytet Śląski; 1989.
9. Juczyński Z. Narzędzia pomiaru w psychologii zdrowia. *Przegląd Psychologiczny* 1999; tom 42, nr 4, 43–56.
10. Juczyński Z, Ogińska-Bulik N. NPSR – Narzędzia Pomiaru Stresu i Radzenia Sobie ze Stresem – podręcznik. *Pracownia Testów Psychologicznych Polskie Towarzystwo Psychologiczne* 2009.
11. Słownik EBM. Polski Instytut Evidence Based Medicine. [www.emb.org.pl](http://www.emb.org.pl) (dostęp: 5.03.2018).
12. Simon W. Metaanaliza w badaniach nad skutecznością psychoterapii. Część I: Pytania badawcze, przegląd literatury, kodowanie danych. *Psychiatria i Psychoterapia* 2010; tom 6, nr 2, 3–12.
13. Perek M, Kózka M, Twarduś K. Trudne sytuacje w pracy pielęgniarek pediatrycznych i sposoby radzenia sobie z nimi. *Problemy pielęgniarstwa* 2007; 15 (4): 223–228.
14. Nyklewicz W, Krajewska-Kułak E. Śmierć a emocje pielęgniarek – doniesienia wstępne. *Problemy Pielęgniarstwa* 2008; 16 (3): 248–254.
15. Dębska G, Cepuch G. Wypalenie zawodowe u pielęgniarek pracujących w zakładach podstawowej opieki zdrowotnej. *Problemy pielęgniarstwa* 2008; 16 (3): 273–279.
16. Szczyrba-Maróń B. Strategie radzenia sobie ze stresem w grupie studentów pielęgniarstwa z uwzględnieniem korzystania ze środków psychoaktywnych. *Problemy pielęgniarstwa* 2010; 18 (4): 455–460.
17. Śniegocka M, Śniegocki M. Analiza sposobów odpowiedzi na stres zawodowy wśród pielęgniarek. *Problemy Pielęgniarstwa* 2014; 22 (4): 503–510.
18. Marcysiak M, Dąbrowska O, Marcysiak M. Wypalenie zawodowe a radzenie sobie ze stresem pielęgniarek. *Problemy Pielęgniarstwa* 2014; 22 (3): 312–318.
19. Nowakowska S. Stres i wypalenie zawodowe wśród pracowników szpitalnych oddziałów ratunkowych. *Problemy pielęgniarstwa* 2016; 24 (1): 19–24.
20. Kotarba A, Borowiak E. Pielęgniarka w służbie więziennej a radzenie sobie ze stresem zawodowym. *Problemy Pielęgniarstwa* 2016; 24 (3–4): 188–192.
21. Burba M, Gotlib J. Ocena występowania stresu w grupie pielęgniarek zatrudnionych w Samodzielnym Publicznym Szpitalu Klinicznym im. Profesora Witolda Orłowskiego w Warszawie. *Pielęgniarstwo Polskie* 2017; 1 (63): 54–61.
22. Cybulska AM, Wieder-Huszla S, Jurczak A, Grochans E. Wpływ cech osobowości i stanu zdrowia psychicznego personelu pielęgniarskiego na wybór stylu radzenia sobie ze stresem w kontakcie z umierającym człowiekiem. *Pielęgniarstwo Polskie* 2017; 3(65): 427–436.
23. Waszczak E, Kupcewicz E. Analiza strategii radzenia sobie ze stresem w grupie pielęgniarek anestezyjologicznych. *Przedsiębiorczość i Zarządzanie* 2014; XV (12): 313–326.
24. Zwoźniak E, Kupcewicz E. Poczucie satysfakcji z życia a strategie radzenia sobie ze stresem w pracy pielęgniarek zatrudnionych w oddziałach psychiatrycznych. *Przedsiębiorczość i Zarządzanie* 2014; XV (12): 281–295.
25. Żuralska R, Mziray M, Postrożny D, Domagała P. Poczucie własnej skuteczności a style radzenia sobie z sytuacją trudną u pielęgniarek pracujących z chorym umierającym. *Przedsiębiorczość i Zarządzanie* 2014; XV (12): 131–141.
26. Wilczek-Rużyczka E, Zaczyk I. Wypalenie zawodowe polskich pielęgniarek – metaanaliza badań. *Hygieia Public Health* 2015, 50 (1): 9–13.
27. Ślusarska B, Zarzycka D, Sadurska A. Zastosowanie metaanalizy w pielęgniarstwie na przykładzie analizy pojęcia stan obecności w pielęgniarstwie. *Pielęgniarstwo XXI wieku*, 2008, 1(22): 66–72.

# Stress and ways of coping with it by Polish nurses – a meta-analysis of research

## ■ Summary

**Introduction.** Stress accompanies people throughout their lives, both in the personal and professional spheres of their activity. Medical staff, and nurses in particular, are affected by numerous stressful situations due to high expectations resulting from the specificity of work with the sick. Coping with stress is a process that depends on multiple factors and the choice of best course of action has a critical impact on the work quality of nurses, their interpersonal relations and health condition.

**Aim.** The paper aims at analysing the published studies on occupational stress and ways of coping with it by Polish nurses.

**Materials and method.** The meta-analysis method was applied in the research and a review of the available scientific literature on the subject of coping with stress by nurses was undertaken.

**Results.** Based on a review of Polish scientific journals it was established that the number of published study results relating to occupational stress and ways of coping with it by nurses is relatively limited. The most frequently applied research tool to study different ways of coping with occupational stress by nurses was the CISS Questionnaire by Endler and Parker, and one of the most frequently applied stress coping strategy among nurses was focusing on the task.

**Conclusions.** Given the limited number of available studies on stress and coping with it by nurses, further studies will be continued in that area using standardised research tools.

## ■ Key words

coping, stress, nurses