

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH VĚD

Lubomír Oplušíl

**Zvládání stresových situací u nelékařských zdravotnických profesí**

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Lenka Mazalová PhD.

Olomouc 2022

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením paní Mgr. Lenky Mazalové, PhD. a použil jen uvedené informační zdroje.

Olomouc, březen 2022

Děkuji Mgr. Lence Mazalové, Ph.D. za odborné vedení, vstřícný přístup, trpělivost a poskytnutí cenných rad při zpracování této bakalářské práce. Poděkování patří také mé snoubence, která mě během celého studia podporovala.

# ANOTACE BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

**Typ závěrečné práce:** Bakalářská práce

**Téma práce:** Praxe založená na důkazech

**Název práce:** Zvládání stresových situací u nelékařských zdravotnických profesí

**Název práce v AJ:** Stress management for non-medical healthcare professions

**Datum zadání:** 2021-01-31

**Datum odevzdání:** 2022-04-29

**Vysoká škola, fakulta, ústav:** Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta zdravotnických věd

Ústav záchranářství

**Autor práce:** Opluštil Lubomír

**Vedoucí práce:** Mgr. Lenka Mazalová, Ph.D.

**Oponent práce:**

**Abstrakt v ČJ:** Zdravotníci jsou mnohdy ve svém povolání vystavováni extrémní míře stresu při zvládání práce s pacientem v kritickém stavu a při psychicky náročných situacích. Přehledová bakalářská práce prezentuje aktuálně dohledané poznatky o problematice stresu a jiných psychických problémech u nelékařských zdravotnických pracovníků pracujících na záchranných službách a na odděleních intenzivní nebo urgentní péče. Tato bakalářská práce má dva dílčí cíle. První dílčí cíl sumarizuje aktuální dohledané publikované poznatky o stresových situacích a jejich zvládání u všeobecných sester v intenzivní péči. Druhý dílčí cíl se zabývá sumarizací aktuálních dohledaných publikovaných poznatků o stresových situacích a jejich zvládání u zdravotnických záchranářů pracujících na záchranných službách. Informace byly vyhledávány v elektronických databázích EBSCO, PubMed ProQuest a Discovery. Pro tuto bakalářskou práci byly použity výzkumy z České republiky i ze zahraničí.

**Abstrakt v AJ:** Healthcare professionals are often exposed to extreme levels of stress in their career when dealing with a patient in a critical condition and in mentally challenging situations. The overview bachelor's thesis presents currently found knowledge about the issue of stress and other mental problems in non-medical health professionals working in emergency services and intensive care or emergency departments. This bachelor thesis has two partial goals. The first partial goal summarizes the current published knowledge about stressful situations and their management by general nurses in intensive care. The second partial goal deals with the summarization of current published knowledge about stressful situations and their management by paramedics working in emergency services. The information was searched in the electronic databases EBSCO, PubMed ProQuest and Discovery. Research from the Czech Republic and abroad was used for this bachelor thesis.

**Klíčová slova v ČJ:** zdravotnický záchranář, stres, všeobecná sestra, intenzivní péče

**Klíčová slova v AJ:** paramedic, emergency medical technician, stress, nurse, intensive care

**Rozsah:** 35 stran

## Obsah

Úvod .....	7
1 Popis rešeršní činnosti .....	9
2 Přehled publikovaných poznatků .....	12
2.1 Přehled publikovaných poznatků o výskytu stresu a jiných psychických problémů u zdravotnických profesí pracujících v nemocnicích.....	12
2.2 Přehled publikovaných poznatků o výskytu stresu a jiných psychických problémů u zdravotnických profesí pracujících na záchranné službě.....	21
2.3 Význam a limitace dohledaných poznatků .....	28
Závěr.....	30
Referenční seznam.....	32
Seznam použitých zkratek: .....	35

## Úvod

Každý nelékařský zdravotnický pracovník se v praxi setkává nejen se zvýšenou mírou pracovního stresu, ale také s traumatickými událostmi, které mohou mít negativní vliv na vlastní psychické zdraví (Iranmanesh et al., 2013, s. 26). Stres může vést k jiným emočním stavům, jako je například úzkost či deprese (LeBlanc et al., 2012, s. 369). Povolání zdravotníka je psychicky jedním z nejnáročnějších povolání. Na místě je tedy otázka: co pomáhá zvládat zdravotníkům jejich náročnou práci (Pašková 2018, s. 857-865)? Dle autora Vahedian-Azimi je zdravotnictví náročný obor s vysokou mírou odpovědnosti a vystavení emocionálnímu a fyzickému napětí. Vysoká míra stresu může vyústit v depresi, úzkost, syndrom vyhoření a v extrémních případech i posttraumatickou stresovou poruchu. Stresová reakce se spustí, když vnímané požadavky překročí dostupné zdroje pro zvládnutí stresoru. Stresory – spouštěče stresu lze rozdělit do 6 širokých domén: vnitřní charakteristiky a specifika práce, organizační role, vztahy na pracovišti, nemožnost kariérního růstu, pracovní podmínky, struktury a kultury a sociálně – rodinné zázemí (Vahedian-Azimi, Hajiesmaeili et. Al. 2019, s. 311-322). Autor Rajkumar uvádí, že nejdůležitější prevencí zvládnutí stresu u zdravotníků je začít u plnění svých vlastních základních životních potřeb. Poruchy spánku, nedostatek času na pravidelnou a vyváženou stravu a mnohdy i špatné nebo žádné rodinné zázemí zvyšuje depresivní či úzkostnou symptomatiku (Rajkumar 2020, s. 1-5). I přes již zmíněné negativní aspekty dle Badgera pro většinu zdravotníků práce v urgentní a intenzivní medicíně poskytuje personálu pocit hrdosti a v těch nejkritičtějších chvílích i určitý druh motivace (Badger 2005, s. 63-68).

Cílem bakalářské práce je sumarizovat aktuální dohledané publikované poznatky o problematice stresových faktorů u nelékařských zdravotnických profesí a jejich zvládnutí.

**Dílčí Cíl 1** Sumarizovat aktuální dohledané publikované poznatky o stresových situacích a jejich zvládnutí u všeobecných sester v intenzivní péči.

**Dílčí CÍL 2** Sumarizovat aktuální dohledané publikované poznatky o stresových situacích a jejich zvládnutí u zdravotnických záchranářů.

## Vstupní literatura

SVOBODOVA, P., T. BREČKA. Stres ve výkonu profese zdravotnického záchranáře. Urgentní medicína: časopis pro neodkladnou lékařskou péči. České Budějovice: MEDIPRAX CB, 2016. ISSN 1212-1924. Dostupné z: [https://urgentnimedicina.cz/casopisy/UM\\_2016\\_4.pdf](https://urgentnimedicina.cz/casopisy/UM_2016_4.pdf)  
KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2010.

Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu. Praha: Grada. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3149-0. MAZALOVÁ, L. Výzkum v ošetrovatelství. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016, 107 s. ISBN 978-80-244-5085-8 (online: PDF). DOI: 10.5507/fzv.16.24450858

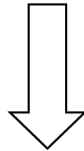
BARTOŠÍKOVÁ, Ivana, 2006. *O syndromu vyhoření pro zdravotní sestry*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů. ISBN 80-7013-439-9.

JAROŠOVÁ, D., 2009. Praxe založená na důkazech v ošetrovatelství [online]. Výukový portál LF UP Olomouc. 25. 2. 2009 [cit. 2013-12-30]. Dostupné z: <http://mefanet.upol.cz/clanky.php?aid=27>



# 1 Popis rešeršní činnosti

## Algoritmus rešeršní činnosti



### Vyhledávající kritéria

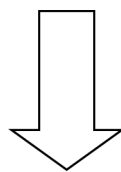
**Klíčová slova v Čj:** stres, zvládání, sestra, porovnání, zdravotnický personál, stresové faktory, nemocnice, terapie stresu, kritická situace

**Klíčová slova v AJ:** stress, coping, nurse, compare, medical staff, stress mechanism, hospital, stress therapy, critical situation

**Jazyk:** Čeština, Angličtina

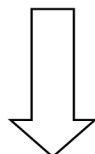
**Období:** 2013-2021

**Další kritéria:** plný text, recenzovaná periodika

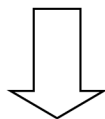


### Databáze

EBSCO, PROQUEST, DISCOVERY, PubMed

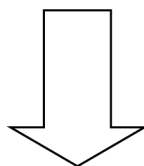


**Nalezeno celkem 53 článků. Vyřazeno 34  
článků**



**Vyřazovací kritéria**

Duplicitní články, kvalifikační práce, články netýkající se tématu



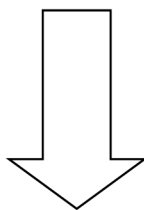
**Sumarizace využitých databází a dohledaných dokumentů**

EBSCO – 8 článků

PROQUEST – 4 články

DISCOVERY – 3 články

PubMed – 4 články



## SUMARIZACE DOHLEDANÝCH PERIODIK A DOKUMENTŮ

Annals of Saudi Medicine	1 článek
Anxiety, Stress, & Coping	1 článek
Asian Journal of Psychiatry	1 článek
Australasian Emergency Care	1 článek
BMC Public Health	1 článek
Central European Journal of Nursing and Midwifery	1 článek
Community Mental Health Journal	1 článek
Emergency Medicine Australasia	1 článek
European Journal of Mental Health	1 článek
Heart & Lung	1 článek
International Journal of Environmental Research and Public Health	1 článek
Journal of Intensive Care Medicine	1 článek
Medycyna Pracy	1 článek
Nursing in the 21st Century	1 článek
PLoS ONE	1 článek
PSYCHIATRIA POLSKA	1 článek
REVISTA DA ESCOLA DE ENFERMAGEM DA USP	1 článek
Urgentní medicína, časopis pro neodkladnou lékařskou péči	1 článek
World J Emerg Med	1 článek



Pro tvorbu bakalářské práce bylo použito 19 dohledaných článků

## **2 Přehled publikovaných poznatků**

Kapitola tvořená ze dvou podkapitol předkládá přehled aktuálně dohledaných publikovaných poznatků týkajících se problematiky pracovního stresu u sester pracujících v intenzivní péči, u zdravotnických záchranářů pracujících na záchranné službě a následně porovnání těchto dvou problematik.

První podkapitola bude věnována srovnání studií obsahujících poznatky o výskytu stresu nebo jiných psychických problémů u všeobecných sester pracujících v intenzivní péči. Srovnáno bude několik zahraničních zabývajících se touto problematikou. Zmíněné studie byly provedeny v těchto zemích: Saudská Arábie, Polsko, Brunej, Brazílie Austrálie a Slovensko, při čemž z některých zemí pocházejí tři výzkumy, které proběhly nezávisle na sobě.

Druhá podkapitola bude věnována srovnáním studií obsahujících poznatky o výskytu stresu nebo jiných psychických problémů u zdravotnických záchranářů. Srovnáno bude celkem 8 zahraničních, nebo českých výzkumů, zabývajících se touto problematikou. Zmíněné studie jsou z České republiky, Maďarska, Finska, Polska, Rakouska a Německa.

### **2.1 Přehled publikovaných poznatků o výskytu stresu a jiných psychických problémů u zdravotnických profesí pracujících v nemocnicích**

Studie autora Alharbi (2019) popisovala zvládání stresu mezi sestrami v intenzivní péči univerzitní nemocnice v Saudské Arábii. Hlavním důvodem k vytvoření této studie byl podle autora fakt, že v Saudské Arábii doposud neexistovala žádná studie zkoumající míru stresu a strategie zvládání stresu mezi sestrami intenzivní péče. Studie se mohlo zúčastnit téměř 300 sester pracujících na jednotkách intenzivní péče (JIP), ale pouze 154 respondentů poskytlo úplné a platné odpovědi. Neúplné odpovědi nebo odpovědi s chybějícími údaji byly jako vzorky vyloučeny. Návratnost tedy činila 91,1 %. Průměrný věk respondentů byl 35,5 let. Většinu respondentů tvořily ženy (96,1 %). Přibližně stejná část respondentů měla bakalářské vzdělání v ošetrovatelství (77,5 %). Z hlediska pracovních zkušeností měla většina respondentů 6 měsíců až 10 let praxe. Výzkum souběžně probíhal ve dvou typově velmi podobných nemocnicích.

Většina sester zodpovídajících dotazník pracovala na kardiologické JIP. Studie má kvantitativní charakter a metodou sběru dat byl zvolen on-line dotazník. Výsledná data byla vypočítána a vygenerována pomocí online kalkulačky. Před vyplněním dotazníku si každý respondent přečetl a podepsal informovaný souhlas. Všem sestřám byla zajištěna dobrovolnost účasti. Důvěrnost údajů byla zajištěna tím, že respondenti se registrovali a přihlašovali pomocí svého zaměstnaneckého identifikačního čísla a hesla. Z výzkumu vyplývá, že alespoň mírný distres v Saudské Arábii pociťuje 95 % respondentů. Ve srovnání se studiiemi v dalších zemích mají nejvyšší pracovní stres kanadští zdravotníci, 95 % dotázaných. V USA cítí stres v práci 52,54 %, následované Íránem 21,20 % a Itálií 14,57 %. Studie provedené v zemích s vysokými příjmy uváděly větší závažnost/intenzitu 22,65 % ve srovnání se studiiemi v zemích s vyšším středním příjmem 18,89 %. Mezi zahrnutými studiiemi byla značná heterogenita, kterou nebylo možné vysvětlit rozdílem v měřítku, zemi účastníků nebo podílem žen (Alharbi, Alshehry, 2019, s. 48-56).

Autoři článku Rafaela Andolhe, Ricardo Luis Barbosa a kol., se zabývají problematikou syndromu vyhoření a emocionálním stresem souvisejícím s charakteristikou práce na jednotkách intenzivní péče. Hlavním účelem studie bylo zkoumání emočního stresu a syndromu vyhoření u ošetřujícího personálu a jeho souvislost s biosociálními faktory a charakteristikami práce na JIP. Výzkum probíhal v universitní nemocnici Sao Paolo v říjnu 2012. Studovanou populaci tvořil ošetřovatelský personál (všeobecné sestry, ošetřovatelé a asistenti) na dvou klinických JIP, dvou chirurgických JIP a čtyřech specializovaných JIP, bez ohledu na dobu zaměstnání v nemocnici. Výzkumu se účastnilo 344 zdravotníků (120 všeobecných sester a 224 ošetřovatelů). Dotazník však správně vyplnilo jen 287 respondentů. Vzorek tvořilo 287 (85,92 %) účastníků, z nichž 109 (37,98 %) pracovalo na chirurgických JIP, 76 (26,48 %) na klinických JIP a 102 (35,54 %) na specializovaných JIP. Z toho bylo 34,84 % všeobecných sester, 12,89 % ošetřovatelských techniků a 52,27 % ošetřovatelů. Soubor tvořily převážně ženy (83,97 %), které žily s partnerem (50,53 %) a měly děti (63,07 %). Z hlediska věku byl průměr u sester 37,54. Průměrná odpracovaná doba v nemocnici byla 8,18 roku u všeobecných sester 10,20 u ošetřovatelů. Jedná se o kvantitativní studii, ke sběru dat docházelo pomocí vyplnění předtištěného dotazníku. Dotazník se opíral o krátkou verzi škály pracovního stresu, vyvinutou autorem Paschoalem. Získaná data byla zadána do Excelu, importována a zpracována pomocí Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Ze studie vyplývá, že na JIP má v průměru 1 všeobecná sestra na

starost 8 pacientů. Podle pracovní škály stresu work stress scale (WSS) uvedlo 74,47 % účastníků střední úroveň stresu, 13,29 % nízkou úroveň a 12,24 % vysokou úroveň. 46,13 % zdravotníků uvedlo, že má příznaky syndromu vyhoření, a 30 % respondentů uvádí velmi vysokou úroveň stresu. Nízkou míru stresu nebo jeho úplnou absenci v práci vykazovalo 25 % respondentů. Dle studie je 95,07 % respondentů spokojeno se svojí prací. Dle výzkumu vyplynulo, že průměrné množství spánku respondentů činí 5,90 hodin, což je přibližně dvou hodinový deficit oproti doporučenému dennímu spánku 8,0 h. Většina respondentů uvádí dostatek hodin denně (60,53 %) ve srovnání s hodinami spánku, které by potřebovali. Zaměstnanci, kteří měli během období sběru dat pracovní dovolenou, byli pro možné zkreslení výsledku vyloučeni. Pro respondenty bylo vyhrazeno místo, kde mohli během pracovní doby vyplňovat nástroje sběru dat. Vzhledem k těmto skutečnostem je spolehlivost výsledků toho výzkumu relativně velká. Dalším výzkumem pro toto téma by mohlo být kvalita pracovního prostředí a sociálního zázemí respondentů. Zlepšení v této oblasti by mohlo výrazně přispět ke zlepšení pracovního prostředí a tím i ke spokojenosti zaměstnanců nemocnice (Andolhe et al., 2015, s. 58-64).

Polská studie Styly zvládání stresu a syndrom vyhoření z povolání u všeobecných sester zaměstnaných na jednotkách intenzivní péče, vypracována autory Agnieszka Kotarba a Ewa Borowiak. Cílem studie je zhodnotit vztah mezi demografickými a pracovními faktory a zvládání pracovního stresu. Dále pak souvislost zvládání pracovního stresu se symptomy syndromu z povolání. Studie se zúčastnilo 50 všeobecných sester zaměstnaných na jednotkách intenzivní péče klinických nemocnic Lékařské univerzity v Lodži. Dle studie je průměrná dotazovaná všeobecná sestra JIP je neprovdaná žena (54 %), ve věku 33,32 (průměrný věk) let, žije ve městě (76 %), vysokoškolsky vzdělaná (94 %) a nemá žádné děti (52 %). Práci všeobecné sestry vykonává nejdéle deset let (64 %). Průměrný respondent pracuje na směny (96 %), a nemá žádné jiné zdroje příjmu (70 %). Výzkum má kvantitativní charakter. Studie byla provedena jako diagnostický průzkum za použití následujících technik průzkumu: autorský dotazník a Coping Inventory for Stressful Situations (CISS). Materiál byl shromažďován ve skupině 50 všeobecných sester, které byly před vyplněním dotazníku informovány, že studie je anonymní a respondenti mají právo z ní kdykoli odstoupit. Kritéria pro zařazení do studie byla práce všeobecné sestry na JIP a dobrovolný souhlas se zařazením do studie. Ze studie plyne, že práce naplňuje 90 % všeobecných sester. Respondenti uvedli, že pracovnímu stresu a frustraci přispívají následující faktory: žádné vyhlídky na povýšení 88 %, špatný plat 66 %, organizační

politika a vztahy v práci 46 %. 88 % respondentů se domnívá, že práce všeobecné sestry zaměstnané na JIP je více stresující než jiná zaměstnání a pocítují její negativní dopad na osobní život. Dle výzkumu, věk, úroveň vzdělání a subjektivní určení míry pracovního stresu ovlivňují hodnotu stylu zvládnání zaměřeného na úkoly. Všeobecné sestry pracující na jednotkách intenzivní péče preferují úkolově zaměřenou práci. Styl zvládnání pracovního stresu souvisí s demografickými faktory a vnímáním pracovního prostředí. Neadaptivní styl zvládnání pracovního stresu je doprovázen příznaky somatického syndromu vyhoření z povolání. Mezi stres vyvolávající faktory, které jsou společné všem JIP, patří především: vysoká mortalita pacientů, velké množství odborného zdravotnického vybavení, narušená komunikace v rámci pracovních týmů a nutnost rychlého rozhodování. Další příčinou stresu mohou být pacienti příbuzní. Kvůli obtížné situaci, které čelí, se často cítí bezmocní. Svou frustraci si vybíjejí na sestřích, ale zároveň od nich očekávají pochopení a podporu. Ve studii všeobecné sestry tvrdily, že mezi největší stres vyvolávající faktory patří: příliš nízký plat za náročnou práci, velká zodpovědnost, provázená smrt a nemožnost rozvoje jejich kvalifikace. Pokud by se zlepšilo finanční ohodnocení a vztahy na pracovišti, mohly by být výsledky výzkumu jiné. Dále by se situace mohla zlepšit, pokud by vedení nemocnice nabídlo zaměstnancům dostatečnou psychosociální intervenci. Další studie by mohla proběhnout po zlepšení pracovního zázemí a zajištění zlepšení platových podmínek. Novou studií by vzniklo srovnání zvládnání stresu sester na JIP před a po zlepšení výše uvedených faktorů (Kotarba et al., 2018, s. 12-18).

Muhamad Adib Ibrahim a kolektiv publikoval v září 2019 článek s názvem Duchovní zvládnání stresu u sester v urgentní a intenzivní péči. Výzkum byl založen na zkoumání využití náboženství při zvládnání stresu mezi všeobecnými sestrami z pohotovostní a kritické péče. Pro studii bylo vybráno 113 všeobecných sester. Studie se mohly zúčastnit všechny všeobecné sestry z urgentního příjmu a JIP ve dvou veřejných nemocnicích, bez ohledu na kulturu a náboženství. Kritéria pro zařazení do výzkumu byla: alespoň 1 rok pracovní zkušenosti, nebyl/a v poslední době na dovolené nebo se nevrátil/a do práce alespoň týden předtím a nevracel/a se do práce po dlouhé dovolené v délce 3 nebo více měsíců. Ze studie byli vyloučeni: ostatní zdravotničtí pracovníci nebo kdokoli, kdo nebyl všeobecná sestra. Většina respondentů byla vdaná/ženatá (72,6 %). Z celkového vzorku bylo 81 (71,7 %) žen, většina byla z věkové skupiny 30–39 let - 50 (44,2 %). Přibližně polovina respondentů – 58 (51,3 %) pracovala na urgentním příjmu, 35 (31,0 %) na JIP a 20 (17,7 %) na anesteziologicko-resuscitačním oddělení. Většinu respondentů tvořily

všeobecné sestry 97; (85,8 %). 48 (42,5 %) zaměstnanců pracovalo pro nemocnice déle než 15 let. Tato popisná průřezová studie využívala předem navržený dotazník — dotazník spirituálního zvládnutí. Účastníci studie byli o průběhu a obsahu studie pečlivě informováni svými nadřízenými. Všechny potřebné informace si také respondenti přečetli přímo před vyplněním dotazníku. Všeobecné sestry dostaly 5 dní na vyplnění dotazníku a vyplněný dotazník spolu s částí formuláře souhlasu poté odevzdaly. Dotazník byl v národním jazyce – malajštině. Hlavním náboženským využitím při zvládnutí pracovního stresu bylo pozitivní náboženské chování. Všeobecné sestry v intenzivní péči uváděly výrazně vyšší pozitivní sociální zvládnutí. Všeobecné sestry s delší pracovní zkušeností byly výrazně lepší v pozitivním duchovním zvládnutí. Praktiky duchovního zvládnutí jsou velmi rozšířené ve zdravotnických zařízeních, přestože stále chybí integrace duchovních složek do zdravotnických zařízení, zdravotní politiky a managementu (Ibrahim et. Al 2020, s. 287-293).

Autoři Louisa J. Abraham, a kolektiv vytvořili v roce 2018 australskou studii s názvem Morálka, stres a jeho zvládnutí zaměstnanců na oddělení urgentního příjmu: Porovnání dvou různě velkých oddělení. Cílem této studie bylo popsat a porovnat, jak klinický personál vnímá pracovní prostředí urgentního příjmu u dvou různých australských oddělení urgentního příjmu. Tato studie byla provedena ve dvou veřejných nemocničních odděleních urgentního příjmu v Queenslandu v Austrálii. Nemocnice A je malé regionální zařízení, které ošetřilo ročně přibližně 30 000 pacientů na urgentním příjmu, a nemocnice B je větší regionální zařízení, které ošetřilo asi 50 000 pacientů ročně. Nemocnice B je hlavním referenčním centrem pro nemocnice a zdravotní služby s mnoha lékařskými specializacemi, pediatrií, ortopedií a intenzivní péčí, které jsou na místě k dispozici. Místa jsou od sebe vzdálena přibližně 30 km, což znamená, že někteří pacienti jsou převezeni z nemocnice A do nemocnice B. Z nemocnice A se vrátilo 27 ze 41 (66 %) dotazníků všeobecných sester, 16 z 28 dotazníků (61 %) lékařů. Návratnost tedy činila 68 %. Z nemocnice B se dotazníky vrátily od 53 ze 78 respondentů (68 %) všeobecných sester, 27 ze 49 (55 %) lékařů. Celková návratnost byla 66,9 %. Demografické hodnoty z obou nemocnic byly z hlediska výchozích charakteristik podobné. Většinu účastníků tvořily ženy (72,4 %) a všeobecné sestry (57,4 %). Lékaři byli většinou mužského pohlaví, častěji pracovali na plný úvazek a měli méně let zkušeností ve srovnání se všeobecnými sestrami. Byl použit průřezový, popisný design studie. Údaje byly shromažďovány prostřednictvím samostatně vyplněného dotazníku, který byl respondentům předán prostřednictvím výukových a předávacích setkání během období 2 týdnů.



Vyplněné anonymní dotazníky byly vráceny poštou v obálkách s odpovědí. Souhlas byl vysloven po vrácení vyplněného dotazníku. Při hodnocení jednotlivých stresorů výsledky naznačují, že obě oddělení mají podobné vnímání stresorů, které zaměstnanci zažívají v prostředí urgentního příjmu. Ze studie vyplývá, že mezi hlavní tři stresory pro obě oddělení patří velká pracovní zátěž, smrt/sexuální zneužívání dítěte a neschopnost poskytnout optimální péči. Mezi respondenty méně uváděné stresory patří slabé finanční ohodnocení nebo jednání s médii. Největší rozdíl v odpovědích mezi jednotlivými pracovišti byl v odpovědi, zda mají zájem o poskytování péče pacientům v kritickém stavu. V nemocnici B byl menší zájem o poskytování péče pacientům v kritickém stavu než v nemocnici A (8,5 v nemocnici A a 10 v nemocnici B). Výsledky nemocnice B pravděpodobně odráží zvýšený výskyt pacientů přicházejících do nemocnice v kritickém stavu. Přesto, že tato dvě oddělení jsou různě velká, s menším počtem pacientů a obecně menším počtem pacientů v kritickém stavu přicházejících do nemocnice A, zkušenosti s pracovními stresory vnímá personál velmi podobně jako v nemocnici B. Dle studie je patrný faktor, který mohl ovlivnit platnost a spolehlivost výsledků. V nemocnicích navzájem dochází k určitému překrývání personálu pracujícího na obou pracovištích, zejména mladších lékařů a všeobecných sester. Zajímavým pokračováním studie by mohlo být srovnání odpovědí pracovníků nemocnic po určitém časovém odstupu, například období 5 let od vyplnění dotazníku. Výsledky tohoto výzkumu by mohly pomoci zmírnit nebo úplně předejít syndromu vyhoření (Abraham, Thom et. Al. 2018, s. 375-381).

V další australské studii z časopisu *Australian Emergency Care* publikovali autoři Hui (Grace) Xu a kolektiv v r. 2018 článek s názvem: *Stresory a strategie zvládání stresu sester a lékařů na urgentních chirurgických příjmech*. Chirurgický urgentní příjem je velmi stresující pracoviště. Studie zkoumá složky, které zaměstnanci urgentního příjmu považují za stresující, a jak se s nimi vyrovnávají. Cílem této studie bylo popsat, jak zaměstnanci urgentního příjmu vnímají své pracovní prostředí. Studie probíhala na chirurgických odděleních urgentního příjmu v metropolitní a veřejné fakultní nemocnici v Queenslandu v Austrálii. Metropolitní nemocnice poskytuje péči dospělým i dětským pacientům a má kapacitu 1427 lůžek. V roce 2016/2017 zde bylo ošetřeno asi 88 000 pacientů na oddělení urgentního příjmu. Fakultní nemocnice má kapacitu 1024 lůžek a na oddělení urgentního příjmu zde bylo ošetřeno 60 908 pacientů v období let 2016/2017. Studie se zúčastnilo celkem 160 respondentů. Studie uvádí, že průměrný věk respondenta byl 33 let (27–45), přičemž většinu respondentů tvořily ženy (82 %) a všeobecné

sestry (75 %). Většina respondentů (64 %) měla méně než 5 let pracovních zkušeností z urgentního příjmu. Tato studie je zároveň dílčí studií většího probíhajícího mezinárodního výzkumného programu, který probíhal v Austrálii a Švédsku a zahrnuje několik oddělení urgentních příjmu s různými velikostmi a geografickými polohami. Cílem větší studie bylo prozkoumat dopad stylů zvládání stresových situací, porovnání profesních zkušeností a vliv umístění urgentního příjmu na vnímání pracovního prostředí zaměstnanci. Tato dílčí studie, která byla provedena mezi koncem října a začátkem listopadu 2017, použila průřezový design. Na základě seznamu zaměstnanců bylo identifikováno dvě stě padesát všeobecných sester na pohotovosti a sto padesát lékařů na pohotovosti zaměstnaných na dobu neurčitou nebo určitou. Potenciální účastníci byli informováni o studii prostřednictvím e-mailu a několika krátkých ústních informačních setkání. Průzkumy byly anonymní a vracely se v zapečetěných obálcích do schránky. Respondenti uváděli vysokou míru pracovní zátěže, střední vnímání pocitu podpory a ocenění (seberealizace), nízkou míru konfliktů a nízkou úroveň nervozity. Všeobecné sestry a lékaři měli podobné vnímání pracovního prostředí, i když lékaři měli mírně vyšší seberealizaci ve srovnání se všeobecnými sestrami (lékaři 3,0 vs. sestry 2,5). Hlavními stresujícími faktory pro zaměstnance na základě hodnocení stresoru byly: velké pracovní vyčerpání a špatná kombinace dovedností; smrt nebo sexuální zneužívání dítěte; neschopnost poskytovat optimální péči; přeplněná kapacita oddělení; a násilí na pracovišti. Nejčastěji se vyskytovaly problémy s velkou pracovní zátěží v kombinaci s velkým množstvím složitějších činností (55 % uvedlo, že k tomu dochází denně), zatímco úmrtí nebo sexuální zneužívání dítěte se vyskytovalo vzácně (93 % dotázaných uvedlo, že k této události docházelo zřídka nebo nikdy). Další stresory, které uváděli respondenti ve studii byly: násilí na pracovišti, péče o kriticky zraněnou rodinu nebo přátele a hromadné nehody. Tato studie popisuje, jak zaměstnanci urgentních příjmů vnímají své pracovní prostředí, typ, závažnost a frekvenci stresorů, kterým jsou vystaveni, a strategie zvládání, které používali. Studii mohl ovlivnit fakt, že zaměstnanci v této studii byli mladí a relativně nezkušení ve srovnání s jinými studii probíhajícími na odděleních urgentního příjmu. Potíže s udržení zkušených zaměstnanců a nedostatek personálu a jeho vystavení dlouhodobému stresu, mohou rovněž ovlivnit výsledky studie. To vše může přispět k negativnímu pracovnímu postojí a pracovní neschopnosti. Špatnou personální situaci by mohlo pomoci vyřešit lepší finanční ohodnocení zaměstnanců, zaměstnanecké benefity, zlepšení pracovního prostředí a motivace profesního postupu (školení, vedoucí směny). Pro relevantnější výsledky studie by mohla být

vytvořena nová, navazující studie, která by zkoumala psychickou zátěž u stejných pracovníků jako v této studii, po přidání platu a zlepšení pracovních podmínek (Xu, Johnston, et. Al. 2019, s. 180-186).

Studie autorky Lucie Paškové s názvem Vybrané aspekty současného psychologického stavu ve vztahu ke copingovým strategiím popisovala zvládání pracovní zátěže. Úkolem studie bylo analyzovat vybrané aspekty současného psychického stavu slovenských sester a jejich vztah k preferovaným strategiím zvládání pracovní zátěže. Autorka působila v době výzkumu na Katedře psychologie Pedagogické fakultě Univerzity Mateja Bela v Banské Bystrici na Slovensku. Sběr dat probíhal od března do června 2017 v různých zdravotnických zařízeních v Banskobystrickém, Žilinském, Trnavském a Košickém kraji. Výzkumný vzorek tvořilo 240 všeobecných sester s průměrným věkem 34,21 let (min. 21; max. 59). Vzhledem k tomu, že v oboru ošetřovatelství dominuje ženské pohlaví, většinu respondentů tvořily ženy, a to 211 žen (87,92 %), tedy zastoupení mužů bylo 29 (12,08 %). Průměrná délka praxe v oboru byla 12,61 let (min. 1; max. 40). S partnerem žilo 183 respondentů (76,25 %), stálého partnera nemělo 57 respondentů (23,75 %). Při výzkumu byl použit průřezový design. Výzkumnými subjekty byly všeobecné sestry, které se dobrovolně účastnily výzkumu a byly obeznámeny s jeho účelem, zpracováním a využitím dat. K zaznamenání a vyhodnocení struktury a dynamiky subjektivních prožitků a stavů byl použit Mikšíkův dotazník, umožňující průnik do struktury a dynamiky psychických stavů prostřednictvím subjektivních hodnotících škál. Výzkumná data byla zpracována pomocí programu SPSS Statistics, verze 19. Z výzkumu vyplývá, že většina respondentů směřuje k psychické pohodě a aktivitě, nejméně často k prožívání depresí. Mezi nejčastější problémy patří psychická a fyzická únava a ospalost, na druhou stranu mezi nejméně časté případy patří ztráta chuti k jídlu, probuzení kvůli nutkání na toaletu a noční můry. Při zkoumání subjektivních pocitů ze studie vyplývá, že nejčastěji respondenti trpí psychickou i fyzickou únavou, ospalostí, bolestmi hlavy a pocením. Z výzkumu plyne, že sestry častěji a intenzivněji prožívají negativní emoce, jako je strach, vina, stud, které jsou spojené s výskytem různých psychosomatických poruch (únava, bolesti hlavy, gastrointestinální poruchy). Výzkum dále dokazuje, že sestry méně často využívají vyhýbání se problémům, sebeobviňování a sociální izolaci. Z toho vyplývá požadavek na předběžnou přípravu budoucích sester na složitost a náročnost tohoto povolání. Přípravenost by měla zahrnovat školení, rozvoj adekvátních strategií zvládání stresu a relaxačních technik, které by mohly být způsobem prevence syndromu

vyhoření, který osoby v této profesi ohrožuje. Téma: Přípravenost budoucích sester na psychickou zátěž v povolání by mohlo být dalším zajímavým a přínosným výzkumem ve zdravotnictví (Pašková 2018, s. 857-865).

V roce 2019 byla zveřejněna studie M. Savice a kol. s názvem: Jak se sestry vyrovnávají s prací na směny? Hlavním cílem práce bylo zkoumat běžné metody vyrovnání se se stresem způsobeným prací ve směnném provozu. Výzkumu se zúčastnilo celkem 449 všeobecných sester pracujících na směny ve třech velkých nemocnicích na oddělení urgentního příjmu v Melbourne v Austrálii. Výzkumu se zúčastnilo 397 žen (87,8 %) a 53 mužů (11,8 %). Jeden respondent (0,2 %) uvedl nebinární pohlaví a jeden (0,2 %) odmítl na tuto otázku odpovědět. Průměrný věk sestry byl 41 let. Nejvíce respondentů bylo do 30 let věku – 110 respondentů (28,9 %) a nejmenší věkovou skupinu (6 %) tvořili respondenti ve věku nad 60 let, a to v počtu 23 účastníků. 87,3 % účastníků (celkem 392 respondentů) uvedlo, že má smlouvu na dobu neurčitou. Výzkum uvádí, že 87,3 % respondentů (392) má odpracováno ve zdravotnictví od jednoho do 40 let. Výzkum byl kvantitativního charakteru. Výzkum probíhal pomocí dotazníkového šetření. Dotazníky byly rozeslány mezi zaměstnance pomocí e-mailové adresy. Dotazník byl dostupný online a jeho vyplnění trvalo 10–15 minut. Průzkum zahrnoval otevřené kvalitativní otázky, zjišťující demografická data, data zjišťující fyzické zdraví a zjištění zájmu o zdravý životní styl. Z výzkumu vyplynulo, že článek má 4 hlavní témata související s metodami zvládnání stresových situací, z nichž tři byly osobní copingové strategie: zdravotní praktiky, sociální, volnočasové a kognitivní copingové strategie. Mnoho účastníků uvedlo, že hlavním problémem práce na směny je únava a vyčerpání. Procentuální nebo numerický výsledek zde nelze stanovit, protože odpovědi na otázky byly otevřeného tipu. Většina respondentů ve svých odpovědích uvedla, že tělesné cvičení přispívá ke snížení stresu a udržení zdraví. Odpovědi respondentů se shodují, že nedostatek spánku je běžný nepříznivý účinek práce na směny a může působit jako překážka při zvládnání stresových situací. Z hlediska užívání návykových látek jako možnosti strategie zvládnání stresových situací z odpovědí respondentů vyplývá, že ačkoli předepsané léky na spaní mohou pomoci zlepšit spánek, kofein a užívání léků na předpis jsou respondenty považovány za nežádoucí způsoby zvládnání nepříznivých zdravotních účinků práce na směny. Respondenti v dotaznících uvádí, že mít koníčky je pro osobní rozvoj a zvládnání negativního stresu u zdravotníků důležité. Výsledky výzkumu mohly být ovlivněny tím, že většina respondentů je mladá a pracuje ve zdravotnictví relativně krátkou dobu. Tento faktor by mohl zkreslit odpovědi

na otázky, jakými způsoby zdravotníci nejlépe zvládají stres. Dalším faktorem, který by mohl ovlivnit odpovědi respondentů, je fakt, že z výzkumu nebyli vyřazeni účastníci po delším pracovním volna (řádná dovolená, dlouhodobá neschopnost práce, rodičovská dovolená). Vhodným pokračováním výzkumu by mohl být nový průzkum, který by zahrnoval pouze respondenty aktuálně pracující bez delšího pracovního volna (Savic, Ogeil, et. Al. 2019, s.1-17).

## **2.2 Přehled publikovaných poznatků o výskytu stresu a jiných psychických problémů u zdravotnických profesí pracujících na záchranné službě**

Tato podkapitola bude věnována srovnání studií obsahujících poznatky o výskytu stresu nebo jiných psychických problémů u zdravotnických záchranářů. Srovnáno bude celkem 8 zahraničních nebo českých výzkumů, zabývajících se touto problematikou. Zmíněné studie jsou z České republiky, Maďarska, Finska, Polska, Rakouska, Německa. Všechny studie byly provedeny nejpozději v roce 2016. Výzkumy byly provedeny za obdobných podmínek, ale výsledky vytvořeny s odlišným počtů respondentů.

Tématem stresu ve výkonu profese zdravotnického záchranáře se zabývala Petra Svobodová a kolektiv, tato problematika vyšla v českém časopisu Urgentní medicína v dubnu roku 2014. Článek vznikl na Zdravotnické záchranné službě Pardubického kraje (ZZSPK). Hlavním cílem článku bylo zmapovat nejvíce ovlivňující zátěžové situace zdravotnických záchranářů. Dále se článek zabýval možnostmi krizové intervence jako vyrovnání se se stresem. Dotazník obdrželo 150 respondentů ze Zdravotnické záchranné služby Pardubického kraje. Dotazník vyplnilo 100 oslovených, celkem 65 mužů (65 %) a 35 žen (35 %). Návratnost dotazníku tedy tvoří 66,7 %. Na dotazníkové šetření odpovídala celá polovina velmi mladých respondentů, tedy 50 respondentů ve věkové skupině 20–30 let. Další část dotázaných, tedy téměř jednu třetinu z celkového počtu (30 %) z věkové skupiny zaměstnanců nad 40 let a dále pak 20 respondentů (20 %) ze skupiny 31–40 let. Z hlediska odpracovaných let v organizaci je po dobu kratší 6 let dle dotazníku na ZZSPK zaměstnáno nadpoloviční většina respondentů, tedy 65 (65 %) dotázaných respondentů, 20 (20 %) zaměstnanců má praxi v rozmezí 11–15 let, 10 (10 %) v

rozmezí 6–10 let a pouze 5 (5 %) dotázaných pracuje na ZZSPK více jak 15 let. Pro výzkum byl zvolen kvantitativní sběr dat pomocí dotazníkového šetření. Byl zhotoven strukturovaný dotazník rozdělený do čtyř částí a obsahující celkem 18 otázek. Dotazník je z velké části tvořen uzavřenými otázkami, ale 3 z nich jsou polouzavřené s možností vlastní odpovědi. Dotazník není validovaný. Polovina dotázaných je spokojeno s finančním ohodnocením. Negativně vnímá práci na směny pouze menšina dotázaných. 60 % respondentů připadá jejich práce stresující. Se zvládnutím stresu respondentům nejvíce pomáhá sport (ve 33 %) a komunikace s rodinou a kamarády (37 %). Čtením nebo sledováním filmů se odreagovává 17 % respondentů. Z hlediska ovlivnění chování stresovými situacemi nejvíce dotázaných (40 %) uvedlo, že chodí do práce s obavami. 15 % respondentů uvádí, že je práce nebaví a nenaplňuje. Stres se projevuje na 15 % dotázaných. Mezi faktory ovlivňující platnost a správnost výsledku bychom mohli zařadit úzké spektrum respondentů (shromážděné odpovědi zdravotnických záchranářů pouze jednoho kraje). Vzhledem k menší návratnosti dotazníků a uvedenému věku respondentů můžeme předpokládat, že zkušeným záchranářům s mnohaletou praxí se dotazník nechtěl vyplňovat. Dle autorky v České republice zatím není dostatek studií o zvládnutí stresu zdravotnických záchranářů a je potřeba, aby se této problematice věnovalo více úsilí (Svobodová, Brecka 2016, s. 42.)

Polský časopis Pracovní lékařství v roce 2019 publikoval článek autorů A. Jasielska a M. Zirka s názvem Mechanismy spojené s posttraumatickým stresem u zdravotnických záchranářů. Oba autoři článku působí na Univerzitě A. Miskiewicza v Poznani, katedře psychologie, kde byla studie zpracována a vyhodnocena. Zdravotničtí záchranáři jsou skupinou se zvýšeným rizikem výskytu posttraumatických stresových poruch. Obsahem článku je studie posttraumatické stresové poruchy u zdravotnických záchranářů. V Polsku v roce 2017 byly provedeny tři menších studie, které tvořily hlavní studii. Výzkumu se zúčastnilo 145 záchranářů působících ve Velkopolském vojvodství na stanicích Státního zdravotnického záchranného systému (první studie: 52 účastníků, druhá studie: 53 účastníků, třetí studie: 40 účastníků). Ve zkoumaném vzorku převažovali muži - 96 (66,21 %), což odráží skutečnost, že toto pohlaví je dominantní v povolání zdravotnického záchranáře. Průměrný věk respondentů byl 31,04 let a praxe - 7,35 roku. Ženy a muži účastníci se studie byli podobného věku. Výzkum byl založen na dotazníkovém šetření. Testy byly anonymní a dobrovolné. Každá studie hodnotila příznaky posttraumatické stresové poruchy (PTSD) s Revidovanou stupnicí dopadu události (Dopad události Scale-Revised-IES-R). Analýzy ukázaly vztah mezi intenzitou posttraumatického stresu a alexithymií

(neschopnost popsat svůj psychický stav). Na více než polovině dotázaných záchranářů byly patrné příznaky posttraumatického stresu, což je pravděpodobně prognostický faktor pro výskyt klinických příznaků PTSD do budoucna. Osoby trpící PTSD se vyhýbají situacím připomínajícím traumatickou událost. Studie uvádějí, že 88 % dotázaných záchranářů nikdy nevyužilo pomoc psychologa. Lze tedy předpokládat, že je to podobné u záchranářů, kteří jsou postiženi komplexní posttraumatickou stresovou poruchou. Jde o soubor příznaků, které jsou důsledkem dlouhodobého opakovaného traumatu. Přestože byl vytvořen k popisu příznaků týraných lidí, některé jeho prvky lze pozorovat i u záchranářů. Výzkum ukazuje, že 64 % záchranářů zažilo traumatickou událost dvakrát a vícekrát. Výskyt alespoň jedné události tohoto charakteru uvedlo 56 % respondentů a 20 % záchranářů uvedlo výskyt alespoň 2 traumatických událostí v týdnu předcházejícímu studii. Dle studie se copingové strategie nejeví dostatečným mechanismem zvládnání traumatického stresu. Posttraumatickou stresovou poruchu lze vnímat jako dynamickou, opakující se. Povaha pro práci záchranáře ho předurčuje ke komplexnímu a/nebo sekundárnímu traumatu, což by mohlo být oblastí dalšího výzkumu (Jasielska, Ziarko, 2019, s.53-66).

Časopis *European Journal of Mental Health* vydaný v únoru roku 2021 publikoval studii autorů V. Moskola, Á. Sándor a kolektiv s názvem Zkouška účinnosti copingových strategií při zvládnání stresových situací u zaměstnanců zdravotnické záchranné služby. Cílem studie bylo odhalit výskyt fyzických a psychických příznaků, které negativně ovlivňují každodenní činnosti, efektivní pracovní výkon a profesionální zacházení s pacienty u pracovníků zdravotnické záchranné služby. Dále také účinnost copingové strategie používané místními záchranáři při stresové reakci. Studie se zúčastnili zaměstnanci Národní záchranné služby (NAS), kteří vykonávají samostatnou práci po dobu nejméně šesti měsíců (tj. lékaři, záchranáři, zdravotní sestry a řidiči záchranáři). Studie se zúčastnilo 669 respondentů. Stejně jako v celé populaci profese jsou ve výrazné převaze muži (87,6 %). Věk účastníků se pohyboval od 20 do 64 let, průměrný věk byl 42 let. Třetina respondentů (32,5 %) byla ve věkové skupině 36 - 45 let. Ani nejmladší (< 25 let) ani nejstarší (> 55 let) skupina nedosáhla 10 %. Během analýzy byli účastníci rozděleni do tří kategorií podle úrovně kvalifikace: 1) se středoškolským vzděláním (23,1 %), 2) s bakalářským titulem (36,8 %), 3) s magisterským a/nebo PhD titulem (40,1 %). Většina účastníků žije v manželství nebo vztahu (76,2 %), 13,7 % je svobodných a 10,1 % je rozvedených nebo ovdovělých. Pokud jde o děti, převažovali pracovníci se dvěma dětmi (31,2 %) a bezdětných jedinců bylo 26,1 %. V současné době většina bydlí v bytech, které vlastní (42,4

%), nebo v rodinných domech se zahradou, které jsou jejich vlastnictvím (42,3 %), a 16,3 % bydlí v nájemních bytech nebo rodinných domech se zahrádkami. Dle studie vyplývá, že největší procento zaměstnanců NAS tvoří zdravotní sestry (46,4 %) a záchranáři (28,1 %). Na základě doby strávené u NAS účastníci pracují od 6 měsíců do 44 let (průměrně 16,73 let), 32,9 % z nich je u NAS 1–10 let. Většina vzorku byla zaměstnána ve středním Maďarsku (22,7 %) a v jižních oblastech Velké nížiny (18,6 %). Co se týče typu zásahového vozu, nejvíce zaměstnanců pracovalo v sanitkách ZZS (45,6 %) a sanitkách pro převoz pacientů (42,1 %). Významná většina těch, kteří odpověděli na dotazník, je zaměstnána na plný úvazek (86,2 %), na 168 hodin. Z hlediska úvazku jsou nejčastější 24hodinové směny (45,8 %). Online registrace dat probíhala mezi březnem 2018 a únorem 2019. Dotazník byl zaslán na soukromé, uzavřené e-mailové adresy NAS a také na registrované adresy zaměstnanců Národního zdravotnického oddělení v Komoře maďarských zdravotnických pracovníků (CHHCP). Z 669 obdržených dotazníků bylo 658 vyhodnoceno. Podle údajů registru NAS za listopad 2018 bylo po dobu evidence dotazníku v aktivním zaměstnání 6 412 osob, z toho 88 % mužů a 12 % žen. Poměr pohlaví účastníků studie byl v souladu s poměrem osob v aktivním zaměstnání. Snížení napětí bylo běžnější strategií zvládání mezi ženami a/nebo samostatnými záchranáři a bylo také charakteristické pro lidi, kteří pracují jako záchranáři. Problémově orientované zvládání vystupovalo jako charakteristika lidí, kteří mají vyšší vzdělání a/nebo jsou spokojenější se svou finanční situací. Vyhledávání rizika se objevuje dominantně u těch, kteří nejsou věřící a/nebo mají nižší úroveň vzdělání. Copingové strategie používané muži a ženami se výrazně liší, snížení napětí pomocí copingové strategie je častější u žen než u mužů. Při zkoumání rodinného stavu bylo zjištěno snížené napětí u svobodných než u rozvedených nebo ovdovělých účastníků. Dle studie vychází, že neexistuje žádná souvislost mezi počtem dětí a strategiemi zvládání. Výzkum ukazuje, že existuje nevýznamná souvislost mezi měsíční pracovní dobou a strategiemi zvládání. Mezi prováděním aktivního záměrného cvičení a strategiemi zvládání byla nevýznamná souvislost. Přestože se záchranáři v zásadě vyznačují problémově orientovanými copingovými strategiemi, poměrně často uplatňují i neadaptivní strategie; v důsledku toho u nich zůstává vyšší pravděpodobnost rozvoje úzkosti. Studie by mohla pokračovat dalším výzkumem srovnání zvládání stresu před a po proškolení a poučení o copingových strategiích a prevencí syndromu vyhoření (Moskola, Sándor, et. Al. 2021, s.184-195).



V roce 2021 byla publikována finská studie s názvem Profesionální kvalita, jehož autoři působí na lékařské fakultě univerzity Helsinky. Cílem studie bylo prozkoumat kvalitu života finských záchranářů pomocí škály Professional Quality of Life Scale. Studie se zúčastnilo 257 respondentů, průměrný věk byl 32 let, přičemž 54 % populace byly ženy. Pracovní zkušenosti finské záchranné služby (FZS) se pohybovaly od jednoho do 35 let. S přibývajícím věkem se zvyšují pracovní zkušenosti FZS. Celkem 90,6 % pracovalo na 24hodinové nebo 12hodinové směny a většina (175, 68,4 %) pracovala na plný úvazek. Zkušenosti záchranářů se sociálními krizovými situacemi během přidělení FZS měly střední skóre 5,00, přičemž 69 % zažilo sociální krizové situace buď často, nebo velmi často během posledních 12 měsíců. Traumatické zážitky během přidělení FZS měly střední skóre 3,00, přičemž 76 % zažilo trauma zřídka nebo někdy během posledních 12 měsíců. Situace ohrožení záchranáře během úkolů FZS měly střední skóre 4,00, přičemž 74 % zažilo fyzické nebo verbální hrozby zřídka nebo někdy během posledních 12 měsíců. Nejběžnější byly zkušenosti s úkoly FZS zahrnující užívání drog nebo alkoholu a sociální vyloučení. Údaje byly shromážděny v červnu 2019 během třicetidenního období pomocí online dotazníku, který byl distribuován prostřednictvím tří finských skupin sociálních médií FZS, z nichž dvě byly veřejnosti nepřístupné. Počet členů každého fóra byl mezi 281 a 4896. Dotazník byl následně dále sdílen uživateli prostřednictvím sociálních médií. Účastníci museli mít pracovní zkušenost FZS po dobu minimálně 12 měsíců jako zdravotnický záchranář na základní úrovni, zdravotnický záchranář na pokročilé úrovni, záchranář komunity nebo supervizor FZS. Neoperující administrativní pracovníci a jednotky dobrovolných hasičů byli vyloučeni kvůli menšímu počtu výjezdů v porovnání s FZS. Záchranáři zažívají traumatické události a sociální krizové situace během úkolů a jsou také vystaveni verbálním a fyzickým hrozbám. V důsledku toho jsou vystaveni riziku syndromu vyhoření a sekundárního traumatického stresu, což jsou faktory neodmyslitelné pro profesionální kvalitu života (Ericsson, Norquist. et. Al. 2021, s.1-9).

Polský elektronický zdroj psychiatriapolska.pl v roce 2018 zveřejnil článek autorů Tomáše Kučmiho a kolektivu s názvem Styly zvládání stresu a dispoziční optimismus jako prediktory intenzity symptomů posttraumatické stresové poruchy (PTSD) u zdravotnických záchranářů. Cílem studie bylo zjistit souvislost mezi závažností symptomů PTSD a takovými prediktory, jako je copingová strategie u skupiny profesionálních záchranářů. Studie se zúčastnilo 440 záchranářů pracujících na různých výjezdových stanovištích polské zdravotnické záchranné

služby v pěti vojvodstvích. Do studie však nakonec byly zařazeny výzkumné údaje získané od 159 respondentů. Průměrný věk respondentů byl 34,14 let, průměrná praxe na záchranné službě - 9,22 let. Většina účastníků 87,4 %, byli muži. Studie byla realizována díky kvantitativnímu výzkumu. Sběr dat proběhl díky dotazníkovému šetření. Dotazník zahrnoval základní demografické údaje, včetně odborných zkušeností, pracoviště, subjektivní hodnocení vystavení traumatickým událostem při výkonu povolání. Analýza statistických dat byla provedena pomocí počítačového softwarového balíku SPSS 22.0 pro Windows. Intenzita příznaků PTSD byla hodnocena pomocí škály dopadu událostí – revidované. Styly zvládání byly měřeny pomocí vícestranného inventáře Coping Orientations to Problems Expected. Ze studie vyplývá, že všichni respondenti zažili v posledním roce alespoň jednu subjektivně definovanou traumatickou událost. Více než polovina (52,6 %) záchranářů uvedla, že byli v posledním roce vystaveni četným traumatickým událostem. Respondenti nejčastěji popisovali trauma při pomoci obětem dopravních nehod - 94,3 % a dále lidem s duševní poruchou - 91,8 %. Jako traumatické události vnímali, když byli svědky zástavy srdce (89,3 % respondentů), úmrtí pacienta po dlouhé resuscitaci (81,3 % respondentů) a kdy bylo nutné pomoci pacientovi po předávkování psychoaktivní látky – 76,1 %. Na základě provedené studie lze dojít k závěru, že PTSD se týká 28 % účastníků. Diskusi by stálo za to zahájit otázkou spolehlivosti získaných dat. Dle článku autoři předpokládali, že prezentovaný výzkum se bude týkat velké skupiny zdravotníků z různých jednotek systému přidělených do různých vojvodství. Tento způsob by měl minimalizovat možný artefakt v podobě územní specifičnosti řízení polské zdravotnické záchranné služby. Nízká návratnost správně vyplněných testovacích sad (36 %) nezabránila možné územní specifikaci. Samostatnou otázkou jsou důvody neposkytnutí odpovědi. Navazující studie by se mohla zabývat nízkou návratností dotazníků. Po zjištění a odstranění příčiny nízké návratnosti by byl respondentům nabídnut dotazník zvonu a následně by mohlo dojít i ke srovnání dat z těchto dvou studií (Kucmin, Turska, et. Al. 2018, s. 557-571).

V březnu roku 2019 zveřejnil německý časopis Plos one výzkumný článek psaný Christianem Eichem a kolektivem s názvem Syndrom posttraumatické stresové poruchy u záchranářů pracujících na výjezdových skupinách německých záchranných zdravotnických službách – celostátní průřezový průzkum. Cílem studie bylo zjistit četnost syndromu posttraumatické stresové poruchy u záchranářů pracujících na výjezdových skupinách německé záchranné zdravotnické služby (NZZS). Dotazník vyplnilo celkem 2 731 záchranářů a lékařů

NZZS; 2 684 z těchto dotazníků splnilo kritéria kvality (méně než 20 % chybějících odpovědí na všechny položky) a byly zahrnuty do výzkumu. Výsledky průzkumu byly zpracovány pomocí stupnice WHO-5 (hodnotící škála spokojenosti). Výzkumu se zúčastnilo 53,37 % mužů a 52,52 % žen. Nejvíce záchranářů, tedy 43,47 % bylo ve věkové skupině od 18-30 let, dále od 31–40 let mělo 28,24 % záchranářů, ve věku od 41-50 let bylo 19,56 % záchranářů a nejmenší počet záchranářů 8,57 % byl ve věku od 51-70 let. Na podzim roku 2017 byl proveden celostátní německý průřezový dotazníkový průzkum za účelem sběru sociodemografických dat o pracovních záchranářích a hledání indikátorů deprese, PTSD a možných základních rizikových faktorů. Studie byla široce propagována prostřednictvím informačních dopisů, plakátů a letáků, které byly zaslány všem stanicím NZZS a akademiím záchranářů. Oznámení byla umístěna ve všech hlavních německých časopisech urgentní medicíny. Průzkum byl proveden jako online dotazník poskytovaný prostřednictvím platformy Sosci-Survey. Účast byla dobrovolná, neplacená a anonymní. Zaměstnanci s více než 15 lety praxe měli průměrné skóre při měření spokojenosti 49,6 %. Z těchto zkušených zdravotníků mělo 51,6 % skóre nižší než 50 %; navíc poměr šancí skóre nižšího než 50 % ve srovnání se záchranáři s pracovní zkušeností 0–5 let byl 1,56. Průměrné skóre WHO-5 mezi záchranáři bylo 53,15 %. U mužů bylo průměrné skóre 53,37 %, zatímco u žen to bylo 52,52 %. Pozitivní screening deprese, indikovaný skórem nižším než 50 %, byl nalezen u 43,4 % účastníků; skóre nižší než 28 %, které bylo možným indikátorem velké deprese, bylo identifikováno u 15,1 %. Studie identifikovala faktory, které měly negativní vliv na pohodu člověka. Mezi ně patří například délka zaměstnání a syndrom vyhoření. Zaměstnanci s více než 15 lety praxe měli průměrné skóre WHO-5 49,6 %. Z těchto zkušených zdravotníků mělo 51,6 % skóre nižší než 50 %. Tyto hodnoty vypovídají o vysokém počtu zdravotníků se syndromem vyhoření. Pozitivní screening PTSD byl zjištěn u 5,4 % záchranářů. Celkem 28,3 % účastníků zažilo během své práce na NZZS situaci, během níž se velmi báli, a 39,3 % účastníků se setkala se situací, kdy zažili bezmoc. Dle studie vyplývá, že poruchy duševního zdraví mají velký dopad na jednotlivého záchranáře i na celé zdravotnické systémy. Jsou druhým nejčastějším důvodem pracovní neschopnosti v Německu. V této studii mělo 5,4 % záchranářů pozitivní screening PTSD ve srovnání s 2,3 % obecné populace Německa mající diagnostikovanou PTSD. Ve srovnání se studiemi z jiných zemí po celém světě studie dokazuje relativně malé procento pozitivních screeningových testů PTSD u německých záchranářů (Eiche, Birkholz, et. Al. 2019, s.1-13).

Rakouský časopis *Anxiety* publikoval v březnu roku 2018 odborný článek s názvem *Stres a jeho psychofyziologická odpověď u záchranářů*. Autoři článku jsou A. Janka a S. Duschek z Psychologického institutu Univerzity zdravotnických věd v Tyrolském Hallu. Cílem této studie bylo kromě vlastního zdravotního stavu strategií zvládání a osobnostních rysů prozkoumat u záchranářů stresovou zátěž. Studie se zúčastnilo 30 rakouských záchranářů (25 mužů, 5 žen). Zdravotníci zařazení do této studie pracovali u záchranné služby minimálně 5 let a byli ve službě minimálně 520 hodin ročně. 30 záchranářů bylo srovnáváno s 30 profesionály z jiných oborů. Studie srovnávala zvládání stresu, fyzické potíže, strategie zvládání, osobnostní rysy a psychofyziologickou reaktivitu při vizuálních a akustických podnětech a kognitivní problémy. Pro predikci stresové zátěže a fyzických potíží u záchranářů byly provedeny regresní analýzy podle zvládání zátěže. Studie zkoumala u záchranářů tato data: stresovou zátěž, zdravotní stav, strategie zvládání zátěže a osobnostní rysy. K posouzení aktuální úrovně sebepocit'ovaného stresu byla použita německá verze dotazníku *Perceived Stress Questionnaire*. Tato studie odhalila důkazy o nižší stresové zátěži a méně somatických potížích. Spolu s pozorováním sníženého sklonu k používání negativních copingových strategií mohou tato zjištění naznačovat výraznou odolnost vůči stresu v této skupině. Nižší úroveň empatie, stejně jako větší sklon ke svědomitosti, lze také považovat za příznivé u záchranářů s ohledem na náročnost jejich práce. To je v souladu s našimi zjištěními, že používání adaptivních copingových strategií, stejně jako vysoká svědomitost a omezená empatie, byly spojeny s nižší úrovní vnímaného stresu a zlepšením fyzického zdraví u záchranářů. Experimentální studie ukázaly, že pracovní výkon záchranářů a zdravotníků silně závisí na jejich aktuální úrovni stresu, může kromě zdravotních přínosů přispět k prevenci poklesu výkonnosti souvisejícího se stresem v situacích, kdy je v sázce zdraví, a dokonce i životy, také tolerance vůči stresu a adekvátní dovednosti zvládání (Janka, Duschek, 2018, s. 402-417).

### **2.3 Význam a limitace dohledaných poznatků**

Tato přehledová bakalářská práce předkládá aktuálně dohledané poznatky o problematice stresu v akutní a intenzivní medicíně v nelékařských zdravotnických profesích.

Výzkumy, které byly pro tuto práci vybrány, byly realizovány v různých státech po celém světě. S tématem zvládání stresových situací u všeobecných sester pracujících v intenzivní péči

nebo na oddělení urgentního příjmu byly vybrány zahraniční studie. Tématem zvládnutí stresových situací u zdravotnických záchranářů se v této práci zabývá devět vybraných studií, z čehož jedna studie byla provedena v České republice.

Vybrané studie zkoumané v této bakalářské práci obsahovaly vždy počet respondentů a procentuální zastoupení pohlaví u již zmíněných profesí. V některých studiích bylo uvedeno i vzdělání respondentů, ale ne všechny země tento aspekt do studie zahrnují, neboť v zahraničí není stejný systém vzdělávání nelékařských zdravotnických profesí jako v České republice. Z hlediska demografických aspektů ve studiích také platí tvrzení, že studie nemají stejné všechny zkoumané demografické aspekty, což může být mimo jiné ovlivněno i kulturou a životním stylem v dané zemi.

Výsledky studií mohla ovlivnit i skutečnost, že zkoumaný vzorek nelékařských zdravotnických profesí nebyl velký. Některé studie dokonce zmiňují, že si autoři sami vybírali potenciální účastníky studie. Tento fakt jistě ovlivnil přesnost výsledků. Účast na všech zde zkoumaných studiích byla dobrovolná, tudíž zdravotníci nezařazení do studie mohli cítit menší či větší negativní vliv stresových situací na jejich duševní zdraví.

Díky sumarizaci poznatků o výsledcích studií by tato práce mohla sloužit jako podnět pro vytvoření lepšího systému školení nelékařských zdravotnických profesí o zvládnutí stresových situací a metodách psychohygieny.

## Závěr

Každý zdravotník je vystaven určité míře stresových situací, které mají na vlastní psychiku více či méně negativní vliv, zvláště pak pokud se jedná o zdravotníka pracujícího v intenzivní péči. Hlavním cílem této bakalářské práce bylo předložit aktuální dohledané poznatky o problematice stresu a jeho zvládnání u nelékařských zdravotnických profesí pracujících na záchranné službě nebo na oddělení akutní intenzivní péče. Zjištěné poznatky byly rozděleny do dvou dílčích cílů.

První dílčí cíl byl zaměřen na přehled publikovaných poznatků o výskytu stresu a jiných psychických problémů všeobecných sester pracujících na odděleních urgentního příjmu nebo na odděleních akutní intenzivní péče. Výsledky výzkumů zaměřených na vnímání stresu a jeho zvládnání v profesi všeobecné sestry v intenzivní péči potvrdily, že téměř všichni respondenti trpí určitou mírou stresu a dalšími psychickými problémy. Ze studií vyplývá, že nelékařské zdravotnické profese pracující na odděleních intenzivní péče nebo na urgentním příjmu mají díky své práci častěji osobní problémy s úzkostí či depresí než posttraumatickou stresovou poruchu po vystavení kritické situaci než je tomu u lidí pracujících v jiné profesi. Výsledky většiny studií uvádějí jako nejvíce stresující situace, při kterých dojde k úmrtí či vážnému zranění nezletilých pacientů nebo rodinných příslušníků. Sumarizované výsledky studií této bakalářské práce mohou zlepšit povědomí o psychohygieně u všeobecných sester pracujících v akutní intenzivní péči, a tím k jejímu zlepšení.

Druhý dílčí cíl se zabýval přehledem publikovaných poznatků o výskytu stresu a jiných psychických problémů u zdravotnických záchranářů pracujících na výjezdových stanovištích zdravotnických záchranných službách. Studie dokazují, že každý zdravotnický záchranář má různé metody, jak se vypořádává se stresem. Ve většině vybraných studií bylo zjištěno, že největší část respondentů pravidelně sportuje, aby zmírnilo stres či zabránila jeho negativním účinkům. Z výsledků některých studií je patrné, že malé procento dotazovaných zdravotnických záchranářů se snaží se stresem vypořádávat pomocí cigaret, alkoholu, nebo dokonce užitím jiných návykových látek. Dohledané studie dokazují, že ve většině zdravotnických záchranných službách po celém světě mají zdravotničtí záchranáři možnost využít psychosociální péči v rámci

svého zaměstnání. Zjištěné poznatky v této bakalářské práci mohou být přínosné pro zlepšení psychohygieny zdravotnických záchranářů a zkvalitnění poskytování přednemocniční péče.

## Referenční seznam

ABRAHAM, Louisa J, Ogilvie THOM, Jaimi H GREENSLADE, Marianne WALLIS, Amy NB JOHNSTON, Eric CARLSTRÖM, Donna MILLS a Julia CRILLY, 2018. Morale, stress and coping strategies of staff working in the emergency department: A comparison of two different-sized departments. *Emergency Medicine Australasia* [online]. **30**(3), 375-381 [cit. 2022-03-08]. ISSN 17426731. Dostupné z: doi:10.1111/1742-6723.12895

ALHARBI, Homood a Abdualrahman ALSHEHRY. Perceived stress and coping strategies among ICU nurses in government tertiary hospitals in Saudi Arabia: a cross-sectional study. *Annals of Saudi Medicine* [online]. 2019, **39**(1), 48-55 [cit. 2022-02-12]. ISSN 02564947. Dostupné z: doi:10.5144/0256-4947.2019.48

ANDOLHE, Rafaela, Ricardo Luis BARBOSA, Elaine Machado DE OLIVEIRA, Ana Lucia SIQUEIRA COSTA a Katia Grillo PADILHA. Stress, coping and burnout among Intensive Care Unit nursing staff: associated factors. *REVISTA DA ESCOLA DE ENFERMAGEM DA USP* [online]. 2015, **49**, 57-63 [cit. 2022-02-12]. ISSN 00806234. Dostupné z: doi:10.1590/S0080-623420150000700009

BADGER, James M. A descriptive study of coping strategies used by Medical Intensive Care Unit nurses during transitions from cure- to comfort-oriented care. *Heart & Lung* [online]. 2005, **34**(1), 63-68 [cit. 2022-03-07]. ISSN 01479563. Dostupné z: doi:10.1016/j.hrtlng.2004.08.005

EICHE, Christian, Torsten BIRKHOLZ, Eva JOBST, Christine GALL a Johannes PROTTENGEIER, 2019. Well-being and PTSD in German emergency medical services – A nationwide cross-sectional survey. *PLoS ONE* [online]. **14**(7), 1-13 [cit. 2022-03-08]. ISSN 19326203. Dostupné z: doi:10.1371/journal.pone.0220154



ERICSSON, Christoffer R., Hilla NORDQUIST, Veronica LINDSTRÖM a Ann RUDMAN, 2021. Finnish paramedics' professional quality of life and associations with assignment experiences and defusing use - a cross-sectional study. *BMC Public Health* [online]. **21**(1), 1-9 [cit. 2022-03-08]. ISSN 14712458. Dostupné z: doi:10.1186/s12889-021-11851-0

IBRAHIM, Muhamad Adib, Karmila Qarima ISA, Hjh-azizah HAJI-IDRIS, Siti-hawa NAWI, Yan Choo TEO, Hanif ABDUL RAHMAN a Khadizah H. ABDUL-MUMIN. Spiritual Coping with Stress Among Emergency and Critical Care Nurses: A Cross-Sectional Study. *Community Mental Health Journal* [online]. 2020, **56**(2), 287-293 [cit. 2022-02-22]. ISSN 00103853. Dostupné z: doi:10.1007/s10597-019-00486-6

IRANMANESH S., TIRGARI B., BARDSIRI H. S. Post-traumatic stress disorder among paramedic and hospital emergency personnel in south-east Iran. *World J Emerg Med.* 2013;4(1):26–31. doi:10.5847/wjem.j.issn.1920-8642.2013.01.005 Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4129899/>

JANKA, A. a S. DUSCHEK, 2018. Self-reported stress and psychophysiological reactivity in paramedics. *Anxiety, Stress, & Coping* [online]. **31**(4), 402-417 [cit. 2022-03-08]. ISSN 1061-5806. Dostupné z: doi:10.1080/10615806.2018.1454739

JASIELSKA, Aleksandra a Michał ZIARKO. General and specific individual post-traumatic stress disorder-related mechanisms among paramedics. *Medycyna Pracy* [online]. 2019, **70**(1), 53-66 [cit. 2022-02-26]. ISSN 04655893. Dostupné z: doi:10.13075/mp.5893.00757

KOTARBA, Agnieszka a Ewa BOROWIAK. Stress coping styles and occupational burnout syndrome of nurses employed in intensive care units. *Pielęgniarstwo XXI wieku / Nursing in the 21st Century* [online]. 2018, **17**(4), 12-17 [cit. 2022-02-22]. ISSN 2450-646X. Dostupné z: doi:10.2478/pielxxiw-2018-0029

KUCMIN, Tomasz, Adriana KUCMIN, Dorota TURSKA, Andrzej TURSKI a Adam NOGALSKI. Coping styles and dispositional optimism as predictors of post-traumatic stress disorder (PTSD) symptoms intensity in paramedics. *PSYCHIATRIA POLSKA* [online]. 2018, **52**(3), 557-571 [cit. 2022-02-26]. ISSN 00332674. Dostupné z: doi:10.12740/PP/68514

MOSKOLA, Vladimír, Ágnes Dóra SÁNDOR, Éva SUSÁNSZKY, Andrea SZÉKELY, Istvan HORNYÁK, Barbara OZSVÁRT, Tibor NÉNINGER a Zoltán BALOGH. EXAMINATION OF COPING STRATEGIES AMONG ON-SITE PARAMEDICS. *European Journal of Mental Health* [online]. 2021, **16**(2), 184-195 [cit. 2022-02-26]. ISSN 17884934. Dostupné z: doi:10.5708/EJMH.16.2021.2.9

PAŠKOVÁ, Lucia, 2018. Chosen aspects of current psychological condition in relation to coping strategies of nurses in Slovakia. *Central European Journal of Nursing and Midwifery* [online]. **9**(3), 857-865 [cit. 2022-04-12]. ISSN 23363517. Dostupné z: doi:10.15452/CEJNM.2018.09.0016

RAJKUMAR, Ravi Philip, 2020. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry* [online]. **52**, 1-5 [cit. 2022-04-26]. ISSN 18762018. Dostupné z: doi:10.1016/j.ajp.2020.102066

SAVIC, M., R.P. OGEIL, P. LEE-TOBIN, D.I. LUBMAN, M.J. SECHTIG a N. FERGUSON, 2019. How do nurses cope with shift work? A qualitative analysis of open-ended responses from a survey of nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. **16**(20), 1-17 [cit. 2022-04-12]. ISSN 16604601. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph16203821

SVOBODOVÁ, P., T. A. BREČKA. Urgentní medicína: časopis pro neodkladnou lékařskou péči [online]. MEDIPRAX CB, 2016, 19(4), 42-46 [cit. 2022-02-19]. ISSN 1212-1924. Dostupné z: [https://urgentnimedicina.cz/casopisy/UM\\_2016\\_4.pdf](https://urgentnimedicina.cz/casopisy/UM_2016_4.pdf)

VAHEDIAN-AZIMI, Amir, Mohammadreza HAJIESMAEILI, Mari KANGASNIEMI, et al. Effects of Stress on Critical Care Nurses: A National Cross-Sectional Study. *Journal of Intensive Care Medicine* [online]. 2019, **34**(4), 311-322 [cit. 2022-03-07]. ISSN 0885-0666. Dostupné z: doi:10.1177/0885066617696853

XU, Hui (Grace), Amy N.B. JOHNSTON, Jaimi H. GREENSLADE, et al., 2019. Stressors and coping strategies of emergency department nurses and doctors: A cross-sectional study. *Australasian Emergency Care* [online]. **22**(3), 180-186 [cit. 2022-03-07]. ISSN 2588994X. Dostupné z: doi:10.1016/j.auec.2018.10.005

## **Seznam použitých zkratk:**

CISS – coping inventory for stressful situations

FZS – finská záchranná služba

CHHCP – Komora maďarských zdravotnických pracovníků

JIP – jednotka intenzivní péče

NAS – národní záchranná služba

NZZS – německá zdravotnická záchranná služba

PTSD – posttraumatická stresová porucha

SPSS – statistical package for social sciences

WSS – work stress scale

ZZSPK – zdravotnická záchranná služba Pardubického kraje