

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
MEDICĪNAS FAKULTĀTE
PROFESIONĀLĀ AUGSTĀKĀS IZGLĪTĪBAS BAKALaura STUDIJU
PROGRAMMA „MĀSZINĪBAS”

**STRESU IZRAISOŠIE FAKTORI UN IESPĒJAMIE RISKI
OPERĀCIJU MĀSĀM PLĀNVEIDA OPERĀCIJU LAIKĀ
BAKALaura DARBS**

Autore: Vineta Dziemidova

Studenta apliecības Nr.: vd18009

Darba vadītāja: Mg. Paed Laura Vīksna

RĪGA 2019

ANOTĀCIJA

Bakalaura darbs "Stresu izraisošie faktori un iespējamie riski operāciju māsām, plānveida operāciju laikā" izstrādāts ar mērķi izpētīt stresu izraisošus faktorus un iespējamus riskus operāciju māsām plānveida operāciju laikā. Darbs balstīts uz Miras Levaines enerģijas saglabāšanas teoriju. Teorētiskajā daļā, izmantojot pieejamo literatūru, ir apskatīts stresa jēdziens, tā veidi, stresu izraisošie faktori un iespējamie riski. Pētījuma jautājums ir: "Kādi ir stresu izraisošie faktori un iespējamie riski operāciju māsām plānveida operāciju laikā?" Pētījums tika veikts, izmantojot kvalitatīvo pētījumu metodi – interviju.

Intervijā piedalījās 8 respondenti, kuri ikdienā strādā operāciju blokā un specializējas ginekoloģijā, vispārējā ķirurģijā, uroloģijā, proktoloģijā. Par pētījuma bāzi tika izmantota Rīgas X slimnīca, laika posmā no 5.05.2019 līdz 26.05.2019.

Pirms pētījuma uzsākšanas tika iegūta Latvijas Universitātes Medicīnas Fakultātes ētikas komisijas atzinums un Rīgas X slimnīcas atļauja veikt pētījumu.

Iegūtie rezultāti liecina, ka operāciju māsas plānveida operāciju laikā ir pakļautas stresam, kā rezultātā izjūt stresa ietekmes sekas gan fiziski gan psiholoģiski. Taču operāciju māsas apzinās, ka ir pakļautas riskam un veic pasākumus, kas mazinātu stresa ietekmi uz organismu un psiholoģisko stāvokli, lai veiksmīgāk pildītu operācijas laikā paredzētos uzdevumus.

Atslēgas vārdi: stress, riska faktori, iespējamie riski, operāciju māsa, plānveida operācija

ANNOTATION

Bachelor Thesis " Stress causing factors and potential risks to surgery room nurses during scheduled surgeries " is designed to investigate stress-causing factors and potential risks to surgery room nurses during scheduled surgeries. The work is based on Myra's Levaine's energy conservation theory. The theoretical part contains the concept of stress, its types, stress factors and possible risks during stress.

The research question is: "What are the stress-causing factors and possible risks for surgery room nurses during scheduled surgeries?" The study was conducted using a qualitative research method - an interview.

The interview was attended by 8 respondents who work daily in the surgery unit and specialize in gynecology, general surgery, urology, and proctology. Riga X Hospital was used as the basis for the research, from 5.05.2019 to 26.05.2019.

Before the start of the study, there was obtained permission from Latvia University ethics committee and hospital's X scientific's unites permission for the research.

The results show that surgery nurses are subjected to stress during elective surgery, as a result of which they experience the effects of stress both physically and psychologically. But surgery nurses are aware that they are at risk and take steps to reduce the impact of stress on the body and the psychological state.

Key words: stress, risk factors, potential risks, surgery room nurse, scheduled surgery.

SATURA RĀDĪTĀJS

Ievads.....	5
1. M. Levaines enerģijas saglabāšanas teorija.....	7
1.1 Teorijas jēdzieni.....	7
2. Stresa jēdziena skaidrojums.....	9
2.1. Stresa veidi.....	11
2.2. Adaptācijas sindroms.....	12
3. Stresu izraisošie faktori.....	17
3.1 Ārējie faktori.....	19
3.2 Iekšējie faktori.....	19
4. Stresa iespējamie riski.....	20
5. Pētnieciskā daļa.....	23
5.1. Pētījuma metodes apraksts.....	23
5.2. Pētījuma rezultāti un analīze.....	24
Secinājumi.....	29
Rekomendācijas.....	30
Izmantotā literatūra un avoti.....	31
Pielikumi.....	33
1. pielikums	
Pētījuma pieteikums.....	34
2. pielikums	
Intervijas jautājumi.....	35
3. pielikums.	
Pētījumu datu analīze.....	36.

IEVADS

Šodien cilvēks reaģē šādi: garīgais un fiziskais stress, enerģijas mobilizācija. Tas ir stresa izpausme, ķermeņa sagatavošana cīņai vai aizbēgšanai, kas ir fizioloģisks beznosacījuma reflekss. Iemesli, kas izraisa stresa situāciju, kļūva daudz vairāk - tomēr, kā arī informācija par stresu. Uz šodien jau ir zināms, kā identificēt stresa stāvokli un to, kā tikt galā ar stresu. Stress ietekmē cilvēku dienas laikā (ja ne teikt - visu diennakti), sākot no rīta skriešanas līdz pašam vakaram un pat miega laikā.

Stress ir kļuvis par ikdienas dzīves dabisku un neatņemamu sastāvdaļu. Bieži vien tam netiek pievērsta uzmanība, bet ilgtermiņa negatīvas emocijas izraisa psihosomatisku slimību, piemēram, miokarda infarktu, peptisku čūlu, hipertensiju, bronhiālo astmu vai psihiskus traucējumus, parādīšanās u.c. Ilgstošs stress var izraisīt nelaimes gadījumu un pat pašnāvību. Stress ir mūsu ikdienas pavadonis, tādēļ tas ir jāsaņū. Pat ja cilvēks to pilnīgi neņū, tas nedod cilvēkam tiesības aizmirst par viņu un par draudiem, kurus tas rada.

Stress būtībā ir cita veida emocionāls stāvoklis, šo stāvokli raksturo paaugstināta fiziskā un garīgā aktivitāte. Šajā gadījumā viena no galvenajām stresa īpašībām ir tās ārkārtējā nestabilitāte. Labvēlīgos apstākļos šo stāvokli var pārveidot optimālā stāvoklī un nelabvēlīgos apstākļos uz neuro-emocionālās spriedzes stāvokli, kam raksturīga sistēmas un orgānu darbības efektivitātes samazināšanās un enerģijas resursu izsīkšana.

Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas datiem 45% no visām slimībām ir saistītas ar stresu, un daži eksperti uzskata, ka šis skaitlis ir 2 reizes lielāks.

Situācija attīstītajās relatīvi stabilajās ārvalstīs ir nedaudz labāka. Piemēram, saskaņā ar Amerikas žurnāla Psychology Today materiāliem, aptuveni 40% japāņu skolotāju, viena piektdaļa britu darba ņēmēju, 45% no ASV algotajiem darbiniekiem cieš no stresa. Šajā gadījumā biežākās sūdzības ir depresija un trauksme, galvassāpes.

Varbūt stress, dažreiz, ir ne tikai kaitīgs, bet pat izdevīgs? Kāda ir stresa ietekme uz cilvēka ķermeni? Kādi ir stresa cēloņi un kādas ir tā sekas? Autore mēģinās atbildēt uz šiem un vairākiem citiem jautājumiem savā darbā.

Šī darba rakstīšanas nozīme ir arī tā, ka pāreja uz integrētu ražošanas automatizāciju palielina cilvēka kā darba un vadības priekšmetu lomu. Persona ir atbildīga par visas tehniskās sistēmas efektīvu darbību, un tās izraisītā kļūda dažos gadījumos var izraisīt ļoti nopietnas sekas. Stresa izpausmēs ir daudz seju. Tam ir nozīmīga loma ne tikai cilvēku garīgās aktivitātes vai vairāku iekšējo orgānu slimību gadījumos. Ir zināms, ka stress var izraisīt gandrīz jebkuru slimību. Šajā sakarā nepieciešamība tagad paplašinās, lai pēc iespējas vairāk uzzinātu par stresu un par to, kā novērst un pārvarēt to.

Profesionālais stress starp māsām ir svarīgs, jo tas var negatīvi ietekmēt attieksmi, darbinieku morāli, sakarus un aprūpes kvalitāti. Labas darba spējas ir pamats ne tikai katra cilvēka individuālajai, bet arī uzņēmuma labklājībai, tādēļ jānodrošina darbinieku darba spēja un arī jānodrošina tā atjaunošana.

Veselīga un droša darba vide ir nozīmīgas vērtības, ikvienam cilvēkam.

Šo sistēmu izpēte un projektēšana radīja nepieciešamos priekšnoteikumus tehnisko disciplīnu un cilvēka, un viņa darba zinātņu integrācijai, kā rezultātā radās jauni pētniecības uzdevumi. Tie ir uzdevumi, kas saistīti ar personas raksturojumu kā automatizētas sistēmas sastāvdaļu. Runa iet par informācijas, atmiņas, lēmumu pieņemšanas procesu, kustību un citu efektīgu procesu izpēti, motivācijas problēmām, aktivitātes gatavību, stresu.

Šajā sakarā ārkārtīgi svarīgi ir pētīt stresa novēršanu veselības aprūpes darbinieku profesionālajā darbībā.

Šajā gadījumā pētījuma priekšmets ir stresa izdegšanas parādība profesionālajā darbībā uz personību un priekšmetu efektivitātes līmeni.

Bakalaura darba mērķis ir izpētīt stresu izraisošus faktoros un iespējamus riskus operāciju māsām plānveida operāciju laikā

Pētījuma jautājums: Kādi ir stresu izraisošie faktori un iespējamie riski operāciju māsām plānveida operāciju laikā?

Atbilstoši izvirzītam bakalaura mērķim tiek noteikti nākamie uzdevumi:

1. Noskaidrot stresa jēdziena nozīmi un tā izraisīšanas cēloņus;
2. Intervijas izstrāde;
3. Plānveida operāciju māsu intervēšana;
4. Apstrādāt, apkopot, un izvērtēt pētījumā iegūtos datus/rezultātus;
5. Izvirzīt stresa pārvaldības rekomendācijas;
6. Izvirzīt secinājumus.

Pētījuma veids: kvalitatīvais pētījums – intervija;

Pētījuma instruments: 8 plānveida operāciju māsas

Pētījuma bāze: Rīgas X slimnīca, operāciju bloks;

Bakalaura darbs sastāv no ievada, četrām nodaļām un secinājumiem.

Bakalaura darba pirmā nodaļa tika veltīta stresa jēdziena nozīmes noskaidrošanai, kā arī tā stresa cēloņu noteikšanai. Nodaļas sākumā tiks aprakstīts stresa jēdziens un frustrācija. Tālāk autore pievērš uzmanību stresa spriedzes pazīmes noteikšanai. Nodaļas beigās tika aprakstīti stresa fizioloģiskie mehānismi.

1. M. LEVAINES ENERĢIJAS SAGLABĀŠANAS TEORIJA

M. Levaines enerģijas saglabāšanas modelis ir orientēts uz adaptāciju un pilnveidošanas veicināšanu, izmantojot saglabāšanas principu. Enerģijas saglabāšanas modelis palīdz māsai koncentrēties uz organisma reakcijām un atbildēm. Šajā gadījumā tas būtu stress, kuram ikdienas darbā pakļaujas operāciju māsas. Māsa sasniedz modeļa mērķus, saglabājot enerģiju, struktūru un personīgo un sociālo integritāti. (7.)

Sākumā M. Levaine savus māsas zinātnes uzskatus izskaidroja kā modeli, nevis kā teoriju, jo viņa nebija iecerējusi attīstīt teoriju. Viņas mērķis bija dot struktūru savām lekcijām māsu studentēm, bet ar laiku modelis ir izvērties teorijā. (14.)

Viņa apraksta: *lai virzītu māsas darbu, jālieto četri enerģijas saglabāšanas principi:*

- enerģijas saglabāšana
- strukturālā veseluma saglabāšana (fizioloģiskās, garīgās, reliģiskās īpašības)
- personas veseluma saglabāšana
- sociālā veseluma saglabāšana.

Viņa apraksta cilvēku kā integrētu būtni, kas atrodas mijiedarbībā ar vidi vai adaptējas tajā, saglabājot vai uzkrājot enerģiju kā primāro pamatu. Piemērošanās vai adaptēšanās ir svarīgs nosacījums cilvēka veselībai. Cilvēks piemērojas videi, lai uzturētu savu pilnvērtību. Pārmaiņas dzīvē ir pastāvīgas un liek cilvēkam nepārtraukti piemēroties. (9.)

Dzīvot- nozīmē pielāgoties. Māsas prakses mērķis ir veicināt pilnību, un katram indivīdam nepieciešama individuāla pieeja, lai veicinātu spēju pielāgoties nemitīgi mainīgajai videi. Sekmīga piemērošanās rada labāko saskaņu ar vidi un to izdara veidā, kas ietaupa enerģiju, veicina struktūras pilnīgumu, personisku un sociālu pilnīgumu. Saglabāšanas mērķis ir veselība. (10.)

1.1. Teorijas jēdzieni

M. Levaines modelis ļoti skaidri atspoguļo četrus māsu zinātnes jēdzienus. Lai virzītu māsas darbu, lieto četrus enerģijas saglabāšanas principus. Turklāt viņa pieņem cilvēku kā viengabalainu. Šo principu viņa izskaidro tā: nevienu cilvēka sastāvdaļu nevar uzturēt bez citu – fizioloģisko, garīgo un reliģisko īpašību ievērošanas. Cilvēka organismu nevar sadalīt, jāstrādā ar visu kopā.

Cilvēks atsauca uz vides spēkiem individuālā, vienveidīgā, bet tomēr apvienotā veidā. M. Levaine min četrus veidus, kā cilvēks piemērojas savai videi. Šie piemērošanās veidi ir:

- cilvēka reakcija uz bailēm,
- reakcija uz iekaisumu,
- piemērošanās slodzei,

- maņu signālu apzināšanos.

Neviens no tiem nepastāv izolācijā, bet katrs sekmē cilvēka piemērošanos apkārtnē. (9.)

Piemērošanās jēdzienam šajā modelī ir ļoti svarīga loma. Piemērošanos izskaidro kā izmaiņas procesu, kā rezultātā indivīds atgūst veselumu vai pilnīgumu savas vides realitātes robežās. Cilvēks piemērojas videi, lai uzturētu savu pilnvērtību. Piemērošanos neuzskata par nekustīgu mērķi, bet gan par plūsmu, kas palīdz uzturēt cilvēka līdzsvaru. Maiņas ir pastāvīgas un liek nepārtraukti atsaukties un pielāgoties. Cilvēka spējas pārdzīvot notikumus ir atkarīgas no viņa spējām pielāgoties. Tātad dzīvot nozīmē pielāgoties. (10.)

M. Levaine uzskata **cilvēku** par visu ietverošu, esot dinamiskā sadarbībā ar apkārtni, un apkārtnē nav skatuve, kurā cilvēks spēlē savu lomu. Viņa arī pieņem, ka cilvēku nevar saprast ārpus tās vietas un laika, kurā viņš darbojas, un nevar atdalīt no ietekmēm, kas ir ap viņu. Cilvēku ietekmē ne tikai pašreizējie apstākļi, bet arī paša dzīves notikumi un tas, ko manto gēnos, smadzenēs un dvēselē. Z. Priede Kalniņa uzsver, ka šo domu ir svarīgi ievērot Latvijas iedzīvotāju aprūpē, jo savu ietekmi ir atstājuši pēdējie 50 gadi, pašreizējais strauji mainīgais laikmets, kā arī cilvēka pielāgošanās spējas un kultūras īpašības.

Veselību M. Levaine definē kā pielāgošanos pārmaiņām. Dažreiz pielāgošanās ir sekmīgāka nekā citās reizēs, bet katra pielāgošanās meklē saskaņu ar vidi. Veselība ir ķermeņa aizsardzības mērķis (9.) Turklāt M. Levaine domā, ka katrs cilvēks var definēt veselību pēc saviem ieskatiem. No tā var secināt, ka veselības jēdziens ir atšķirīgs katram indivīdam.

Vidi M. Levaine apskata no trim aspektiem:

1. darbības vide – sastāv no nezināmiem dabīgiem spēkiem, kas ietekmē indivīdu.
2. maņu vide sastāv no informācijas, kas ierakstīta maņu uztveres orgānos.
3. jēdzienu vidi ietekmē valoda, kultūra, idejas, izziņas spēja. (7.)

Māsu prakses mērķis ir veicināt pilnību un aptvert, ka katram indivīdam ir vajadzīga vienreizēja un sava pieeja. Šī individuālā aprūpes pieeja ir vajadzīga tāpēc, ka katram cilvēkam ir savas piemērošanās spējas.

M. Levaines teorijā sadarbojas piemērošanās, saglabāšanas un veseluma izveidošanas jēdzieni. Piemērošanās ir veids, kā notiek saglabāšanās. Cilvēki visu laiku ir sadarbībā ar savu vidi. Šī sadarbība attīsta vajadzību piemēroties. Vides pārmaiņas prasa, lai cilvēks piemērojas. Sekmīga piemērošanās rada labāko saskaņu ar vidi un to izdara veidā, kas ietaupa enerģiju, veicina struktūras pilnīgumu, personisku un sociālu pilnīgumu. Saglabāšanas mērķis ir veselība.

Kā jau iepriekš tika minēts, operācijas māsas vairāku faktoru ietekmē ikdienā izjūt samērā lielu stresu. Gatavojoties operācijai un asistējot ķirurgam, māsa jau patērē lielu daudzumu enerģijas, taču stress ir viens no iemesliem, kāpēc enerģijas patēriņš brīžiem divkāršojas vai pat trīskāršojās. Tāpēc māsu darbā ir svarīga enerģijas saglabāšana un stresa samazināšana. Tāpēc autorei ir svarīgi izprast, kādi ir stresa izraisošie faktori un kādi iespējamie stresa samazināšanas pasākumi.

2. STRESA JĒDZIENA SKAIDROJUMS

Stress mūsdienu sabiedrībā ir ieguvis epidēmijas raksturu. Ar stresu saistītās problēmas prasa, lai darba devējs pievērstu arvien vairāk uzmanības darba organizācijai, darbavietu iekārtošanai, psiholoģiskai atmosfērai kolektīvā. (3.)

Stress ir psihofizioloģisks stāvoklis vai process, kas rodas sastopoties ar notikumiem, kurus uztveram kā draudus fiziskajai vai psiholoģiskajai labklājībai. To izraisa cilvēka mijiedarbība ar apkārtējo vidi tādā gadījumā, ja pastāv faktiskā vai iedomāta neatbilstība starp situācijas radītajām prasībām (stresoriem) un iespējām, kuras ir cilvēka rīcībā šo prasību izpildei. (6.) Stress ir normāla un bieži sastopama parādība. Maznozīmīgi stresi ir neizbēgami un nevainīgi. Taču pastāv situācijas un gadījumi, tajā skaitā, arī darbā, kad stress ļoti negatīvi ietekmē cilvēka psiholoģisko un fizisko stāvokli. Pārlietu liels stress priekš cilvēka var būt destruktīvs. (25.)

Apkārtējās vides notikumi, kurus mēs uztveram kā kaitīgus vai draudošus, ir stresori; cilvēka psiholoģiskās un fizioloģiskās reakcijas tiem ir stresa reakcijas. (6.)

Stressors – stimulē, kurš var izraisīt un stimulēt cīņas un bēguma reakciju. (25.) Lai neļautos stresa iespaidam nepieciešams atrast iedarbīgus paņēmienus stresoru pārvarēšanai. (6.)

Vārds ‘stress’ cilvēkiem parasti asociējas ar kaut ko sliktu un nepatīkamu. Reizēm vienlaikus sagādās pārāk daudz spriedzes izraisītāju vai arī stresa situācijas pārlietu ieilgst. Tad parādās spriedzes kaitīgā ietekme, jo, nespējot tikt galā ar pārmērīgu slodzi, cilvēks uzņēmīgs pret slimībām, nervozs un pārguris. (18.)

Uztraukuma brīdī galvas smadzenēs rodas hormoni un adrenalīns, kas pa asinsrites sistēmu pārvietojas sāk pārvietoties pa visu ķermeni. Pēc tam noteikta fizioloģiska reakcija, piemēram, paātrinās sirdsdarbība, paātrinās elpošana, sākas pārlietu bieža situāciju analizēšana, saspringst muskuļi utt. Tas viss uzkrājas mūsu organismā, neļaujot nomierināties, atslābināties. Dažādi notikumi, kas izraisa stresu, dienas laikā var būt vairāki, nereti pat sekot cits citam. Tādā veidā stresa līmenis aizvien palielinās. Un ļoti izteikti tas ir darbā, kad ir ļoti daudz darba, kas ir jāizdara ļoti īsā laika posmā, un šādās reizēs darbā cilvēka organismā uzkrājas stress. Stress rodas gan tad, kad izaicinājums darbā ir pārāk liels, gan tad, kad

darbinieks jūtas nenovērtēts. Būtiski ir analizēt visus stresa faktoros, kas nāk no darba vides – uzņēmuma vadības stilu, karjeras iespējas un darba vidi. Svarīgs ir arī līdzsvars starp darbinieka un kolēģu savstarpējām attiecībām un kā iepriekš minēts arī ar veicamo uzdevumu apjomu. (25.) (13.)

85% no visiem nelaiemes gadījumiem darbā ir saistīti ar stresu. Katrā darbā ir savi stresori (stresa izraisītāji), bet ir virkne profesiju, kur to ir būtiski vairāk. Piemēram, profesijās kur sekunžu laikā jāpieņem svarīgi lēmumi, no kuriem atkarīgas cilvēku dzīvības. Tajās spriedze ir ļoti liela un kuņģa zarnu trakta saslimšanu daudzums būtiski pārsniedz vidējo. Sievietēm, kam vienām jāapvieno darba slodze ar mājas pienākumiem un bērnu audzināšanu saslimstība ar sirds slimībām ir divreiz augstāka nekā māsaiņniecēm. (2.)

Vairāki pētījumi liecina, ka psihosociālais stress darbavietā ir saistīts ar fizisko un garīgo veselības jomu kā arī ar simptomiem trauksmi un depresiju. (18.)

Vissmagākās stresa situācijas darbā rodas ja jāstrādā lielā ātrumā un darbības atkārtojas. Vēl būtiska nozīme ir ja strādājošiem ir priekšstats, ka viņu darbs ir nervozs, saspringts un jādara steigā. (17.)

Kā organisms reaģē uz stresu? Līdzko organismam draud fiziskas vai sociālas briesmas, iedarbojas sarežģīta bioķīmisko signālu ķēde, kas aktivizē vairākas orgānu sistēmas. Sirds sāk spēcīgāk sisties, asinsspiediens paaugstinās, un pulss paātrinās. Elpošana kļūst straujāka un var rasties svīšana. Šīs reakcijas atspoguļo divdaļīgā ceļa (dual track) procesu, tā saucamo cīņas vai bēgšanas reakciju (fight or flight response), kura ir pamatā daudzām mūsu emocijām. Abas ceļa daļas sākas galvas smadzeņu garozā, kur mēs uztveram un interpretējam stresorus. Viens ceļš iet caur simpātisko nervu sistēmu, kas paātrina sirds darbību un elpošanas biežumu, pastiprina asinsriti dziļi muskuļu audos un atbrīvo taukus no organisma enerģijas krātuvēm. Pa šo ceļu stimulējošus impulsus saņem virsnieru dziedzeri, lai izstrādātu stresa hormonus - adrenalīnu un noradrenalīnu; šie hormoni iekļūst asinsritē un sagatavo organismu sekojošai reakcijai - cīņai vai bēgšanai. (18.)

Otrs ceļš iet caur hipotalāmu un hipofīzi, kur stimulācijas ietekmē atbrīvojās vairākas ķīmiskas vielas, arī tādas vielas, kuras spēcina imūnsistēmas reakciju.

Hipofīzē atbrīvojas adrenokortikotropais hormons (AKTH), kas savukārt stimulē virsnieru dziedera ārējo - garozas daļu, izraisot stresa hormonu, piemēram, kortizola atbrīvošanos, un stresa hormoni paātrina sirds darbību un pastiprina sirds kontrakcijas. Kortizola iedarbība ļauj arī pārtraukt stresa reakciju un atjaunot hemostāzi, aizkavējot hormonu veidošanos hipotalāmā, likvidējot liekos baltos asinsķermenīšu un palēninot aizkrūtes dziedera darbību. Tomēr gadījumā, ja kortizols tiek izstrādāts pārāk lielā

daudzumā, imūnfunkcijas var kļūt nepietiekamās, tādēļ cilvēks kļūst uzņēmīgāks pret slimību. (25.)

Virsnieru dziedzeris – iekšējās sekrēcijas dziedzeris, ar bagātu asins apgādi, kurš atrodas peritoneālā telpā virs nieres augšējā pola. (13.) Dziedzera perifēriju veido garoza, bet centru - serde. Virsnieru garozas hormoni regulē minerālvielu maiņu organismā, galvenokārt kālija un nātrija vielmaiņu, ogļhidrātu, olbaltumvielu un daļēji arī tauku vielmaiņu, piedalās arī t.s. sekundāro dzimumpazīmju veidošanā. Virsnieru serdes hormoni paaugstina asinsspiedienu, sašaurina vēdera dobuma, ādas un gļotādu asinsvadus, paātrina un pastiprina sirds darbību. (25.)

Serde - pārveidots simpātiskais ganglijs. Producē divus hormonus – adrenalīnu (epinefrīnu) un noradrenalīnu. Tie savukārt aktivē veģetatīvo nervu sistēmu. Sāk straujāk sisties sirds, paaugstinās asinsspiediens, straujāka kļūst elpošana, saspringst muskuļi, aktivējas asins sarecēšanas mehānismi, aknas sāk izdalīt glikozi (enerģijas avotu), vairāk izdalās siekalas, paplašinās acu zīlītes, visas maņas saasinās. Ķermenis ir gatavs stāties pretī briesmām. Šāds stāvoklis ilgst apmēram pusstundu. Protams, sociālās situācijās mūsdienu sabiedrībā biežas ir situācijas kur nav pieņemts ne bēgt, ne cīnīties. (13.)(25.)

2.1. Stresa veidi

Cilvēki parasti vēlas un cenšas izvairīties no stresa, bet no tā nevis tikai nevajadzētu vairīties, bet no tā izvairīties nemaz nav iespējams. Dzīve nav iedomājama bez stresa. Cilvēki ar stresu parasti asociē sliktas emocijas, bet stress izraisa arī labas emocijas.

Zināms stresa daudzums cilvēkam ir nepieciešams, jo tas vairo enerģiju, rosina domāšanu, palīdz adaptēties. (1).

Zinātnieks H.Selje izdala 4 stresa veidus:

Ei-stress – H. Selje to piesaista pie mobilizācijas stadijas. (12.) Ei-stress ir pozitīvais stress, kad cilvēks ir patīkami satraukts, tas ļauj vieglāk adaptēties, palielina organisma aizsargspējas, izturību pret stresoru iedarbību. (10.) Šai laikā organisms strādā efektīvi, racionāli izmantojot resursus, lai pielāgotos apstākļiem, tas nodrošina kvalitatīvu un ātru cilvēka darbību. Ei-stresu sauc par labo stresu, tomēr ir svarīgi atcerēties, ka organisma resursi ir ierobežoti. Ja cilvēks ilgstoši strādā vai ir ilgstoša adaptācija, tiek iztērēti organisma resursi, un tad cilvēks nonāk cita stresa veidā. (12.)

Di- stress – Selje to piesaista pie izsīkuma stadijas. (12.) Tas ir negatīvais stress, ar kuru pārsvarā ikdienā asociējam vārdu „stress”. (24.) Tas iestājas ilgstošas spriedzes, piemēram, novērtējuma gaidās un citu negatīvu emociju izraisītās situācijās. Arī šis stresa veids mazās devās cilvēkam ir nepieciešams, lai organisms darbotos un tiktu saglabāta veselība, jo tas

panāk to, ka cilvēks ir koncentrētāks, uzmanīgāks, aktīvāks. Tomēr, kad cilvēka rezerves tiek iztērētas un spriedze, stress ir ilgstošs – tas ķermeni ietekmē ļoti negatīvi, cilvēkam pasliktinās uzmanība, atmiņa, domāšana kļūst izkliedēta, cilvēks vairs nemāk savākties, saraujas katrā negaidītā situācijā, ir tramīgs un bailīgs. (12.)

Hiperstress –stāvoklis, kad cilvēks ir pārsniedzis savas pielāgošanās spēju robežas. (24.) Tas var radīt ievērojamas izmaiņas organisma fizioloģisko funkciju un psihi darbībā (psihosomatiskas slimības, atmiņas pasliktināšanos, domāšanas traucējumus, uzmanības koncentrācijas traucējumus u.c.).

Hiperstress var rasties, ja:

- stresora iedarbība ir ļoti spēcīga (parasti īslaicīga);
- stresora iedarbība var nebūt spēcīga, bet kairinājums ir ilgstošs, tiek ļoti pārslogota adaptīvā sistēma. (12.)

Lai arī stresora vienreizēja iedarbība neizsauc nekādas izmaiņas organisma darbībā, tam darbojoties ilgstoši, visas šīs stresora radītās iedarbības summējas. Pat ļoti niecīga stresora iedarbība darbojoties ilgstoši, rada spēcīgu iedarbību uz organismu. Hiperstress var rasties ilgstošas pārslodzes gadījumā, gan ilgstoša mobinga gadījumā, nepiemērotu darba apstākļu gadījumā. (12.)

Hipostress – rodas, kad ir pārāk zems stresa līmenis. Cilvēks cieš no stresoru trūkuma, tam raksturīga vienaldzība, garlaicība, iespējama arī depresija. Tas ir bīstams stāvoklis, jo cilvēks zaudē aktivitāti, nerūpējas par savām vajadzībām, viņam trūkst motivācijas kaut ko darīt, viņš neko negrib mainīt savā dzīvē. Bieži šādā gadījumā arī citi cilvēki novēršas, necenšas iesaistīt šādu cilvēku kaut kādās aktivitātēs, neizrādot vēlmi palīdzēt. (12.)

2.2. Adaptācijas sindroms

Adaptācija – (lat. „adaptatio”- pielāgošanās) pielāgošanās dabas un sociālās vides mainīgajiem apstākļiem. (20.)

Savukārt B.Skiners uzvedību definē kā: „Uzvedība ir tas, ko dara organisms un ko var novērot, konkrētāk, tā organisma funkcionēšanas daļa, kura ir aizņemta ar mijiedarbību ar ārējo pasauli un iedarbību uz to.”

Dažādās dzīves situācijās katrs no mums apzināti vai neapzināti ir saskāries ar šo parādību. Nonākot mums svešā un nepazīstamā vidē vai situācijā, mēs sākotnēji jūtamies nepārliecināti, apmulsuši un dezorganizēti. Šādas izjūtas mēs esam piedzīvojuši ikkatrs. Tas notiek tādēļ, ka cilvēka smadzenes atpazīst līdzīgas dzīves un atbild uz tām ar laika gaitā izstrādātiem un nostiprinātiem refleksiem. Tām ir refleksi, ar ko atbildēt. Taču situācijās, kas mums ir pavisam jaunas un svešas, mums nav iepriekšējās pieredzes, kas ļautu radušos

situāciju pilnībā analizēt. Mums nav ne pozitīvas, ne negatīvas pieredzes, un tas rada apmulsumu, neziņu, bailes, pat daudzos gadījumos pat izmisumu. Smadzeņu negatīvā atbilde ir jo spēcīgāka, jo spēcīgāka ir jaunās situācijas ietekme uz tām. Tas īpaši skar tos cilvēkus, kuri ir pieredzējuši krīzi vai kādu smagu zaudējumu. Tad šiem cilvēkiem ir jāiziet iekšējais adaptācijas ceļš, turklāt, jo ātrāk šo ceļu cilvēks noiet, jo ātrāk viņam samazināsies diskomforta sajūta, ko jaunā situācija ir radījusi. (20.)

Stress ir nespecifiska organisma reakcija uz jebkuru no daudzveidīgajiem fiziskajiem un psihiskajiem stresoriem. Nespecifisko organisma reakciju H. Selje nosauca par vispārējo adaptācijas sindromu (*general adaptation syndrome*), kas ir organisma pielāgošanās spējas palielināšanās mainīgiem apstākļiem, kad organisms mobilizējas paš aizsardzībai, adaptācijai jaunai situācijai. (21.)

Selje izdalīja trīs adaptācijas sindroma stadijas:

1. Trauksmes/mobilizācijas stadija
2. Adaptācijas /pretestības stadija
3. Izsīkuma stadija; (8.)

Trauksmes/mobilizācijas (*alarm*) stadijā organisms mobilizējas, lai pretotos stresoram. Simpātiskās nervu sistēmas endokrīnās sistēmas darbība aktivizējas, un rezultātā izdalās stresa hormoni (piemēram, kortizols, adrenalīns). Simpātiskās nervu sistēmas un endokrīnās sistēmas darbības rezultātā paaugstinās sirdsdarbība, pieaug uzbudināmība, sašaurinās asinsvadi, paaugstinās asinsspiediens, pastiprinās svīšana, paplašinās acu zīlītes, pieaug muskuļu sasprindzinājums. Indivīds ir uzbudināts un sagatavots, lai spētu atbilstoši reaģēt uz stresoru ar cīņu vai bēgšanu. (20.) (21.)

Ja aizsardzība ir efektīva, tad trauksme samazinās un organisms atgriežas normālas aktivitātes līmenī. Vairums stresa situāciju beidzas šajā stadijā. Taču organisma iekšējo resursu patēriņš šajā trauksmes stadijā var būt tik liels. Ka kāds orgāns vai orgānu sistēma zaudē spēju atjaunot savas funkcijas. Šajos gadījumos var attīstīties nopietna slimība vai pat iestāties nāve. Tomēr, ja organisma resursi nav pilnībā izsmelti trauksmes fāzes rezultātā, sākas adaptācijas stadija. (21.)

Adaptācijas/pretestības (*resistence*) **stadijā** organisma resursi tiek mobilizēti, lai atjaunotu organisma līdzsvaru. Ja adaptācija noris sekmīgi, trauksmes reakcijas pazīmes izzūd. Tomēr ilgstoša stresora gadījumā rodas hronisks ‘‘adaptīvās enerģijas ‘ vai fizioloģisko resursu patēriņš.

Ja cilvēks ilgstoši tiek pakļauts kādam stresoram, ilgstoši cīnās ar kādu problēmu, ko nevar pārvarēt, vai arī trauksmes un pretestības / adaptācijas stadijas nomaina viena otru pārāk bieži, rodas t.s. mērķa orgāna izsīkums. Mērķa orgāna aktivācija (*target- organ activation*)

raksturo fenomenu, kad neironu, neuroendokrīnās un endokrīnās stresa reakcijas komponenti aktivizē, palielina vai kavē normālu aktivāciju vai izraisa katabolismu (*catabolism*) kāda orgāna vai orgānu sistēmas šūnās. Piemēram, mērķa orgāns var būt sirds vai asinsvadu sistēma, kuņģa un zarnu trakts, āda, nieres vai citi. (20.) (21.)

Izsīkuma (*exhaustion*) **stadijā** mērķa orgāna izsīkums var izraisīt disfunkciju vai organisku pārmaiņu rašanos; adaptācijas rezerves būtiski samazinās, organisma pretošanās spējas pazeminās, kas var kļūt par slimības cēloni.

Slimības, kas attīstās kā organisma atbildes reakcija uz stresu, Selje nosauca par adaptācijas slimībām (*disease of adaptation*), un tās ir raksturīgas adaptācijas sindroma izsīkuma stadijai. Šī ir cena, ko organisms maksā par aizsardzību ilgstoša stresa ietekmes gadījumā. Ir zināms, ka gadījumos, kad stresa situācijas ir biežas un ilgstošas, tās veicina slimību attīstību, kā arī rodas sūdzības par fizisko veselību, piemēram, par nogurumu vai galvassāpēm, tāpat biežas stresa situācijas var sekmēt arī biežāku alkohola lietošanu.

H. Selje bija pirmais, kurš norādīja, ka optimāls stresa līmenis palīdz indivīdam adaptēties apkārtējā vidē, liekot organismam mobilizēties, - paaugstinās uzmanība un cilvēks koncentrējas problēmu atrisināšanai. Šādu stresa veidu viņš nosauca par lietderīgo/ pozitīvo jeb eistresu (*eustress*), bet stresu kas var negatīvi ietekmēt psihisko un fizisko veselību un indivīda funkcionēšanu kopumā, - par distresu (*distress*). (21.)

Adaptācijas procesu ietekmējošie faktori

Adaptīvas strukturālas pārmaiņas notiek gan atsevišķās šūnās, gan orgānos un to sistēmās, gan visā organismā kopumā. Adaptācija nav pasīvs process, pakļaušanās vides apstākļiem, bet gan aktīvas kompleksas norises, kas virzītas uz organismam nelabvēlīgu, neadekvātu vides faktoru pārvarēšanu. Adaptācija palīdz uzturēt organisma iekšējās vides stabilitāti, nodrošina darba spējas, maksimālu mūža ilgumu un organisma reprodutivitāti mainīgos vides apstākļos. Īsāk sakot, ar adaptāciju apzīmē organisma pielāgošanos videi, lai saglabātu izdzīvošanai svarīgo līdzsvaru. (11.)(16.)

Cilvēka attieksmei pret vidi vienmēr jābūt aktīvai, tai nav jābūt atkarīgai. Tāpēc pielāgošanās videi var būt kā cīņa ar atsevišķiem tās elementiem un vienmēr ir vērojama aktīva mijiedarbība ar to. Vienā un tajā pašā vidē ir iespējama ļoti dažāda indivīda sociālā nostādne, un tas ir atkarīgs no tā kā indivīdā ir audzināta šī aktivitāte.(23.)

Adaptāciju kopumā saprot kā:

1. apkārtējās vides un sevis adekvātu uztveri;
2. attiecību un saskarsmes ar apkārtējiem adekvātu sistēmu;
3. spēju mācīties un organizēt brīvo laiku un atpūtu;
4. spēju patstāvīgi organizēties un mijiedarboties grupā;

5. spēju mainīt savu uzvedību, ņemot vērā citu cilvēku uzskatus.

Adaptācijas process ir atkarīgs no tās mērķiem un cilvēka vērtību orientācijas. (20.)

Vēl ir vairāki faktori, kas darbiniekam iepriekš nav zināmi un parasti parādās, tikai darbu uzsākot, un kas kavē darbinieka adaptāciju jaunajā darbavietā:

1. monotons, neinteresants darbs;
2. pārlietu liela darba intensitāte;
3. nesabalansētas tiesības un pienākumi;
4. paaugstinātas darba izstrādes normas;
5. neracionāla darba organizācijas struktūra;
6. darbinieka kvalifikācijas neatbilstība darba uzdevumiem, kas ir pārāk vienkārši un neprasa augstu kvalifikāciju;
7. nesavlaicīga un neatbilstoša resursu piegāde;
8. nepilnīga un nestimulējoša darba apmaksas sistēma;
9. motivācijas trūkums.(4.)

Psiholoģiskais klimats

Tas ir cilvēku vispārējais emocionālais noskaņojums grupā. Reizēm to apzīmē arī kā grupas atmosfēru. Ikdienā ir sastopams apzīmējums „mikroklimats”. Psiholoģiskais klimats var būt labvēlīgs vai nelabvēlīgs. Labvēlīgam psiholoģiskam klimatam ir raksturīga cilvēku savstarpēja uzticēšanās, atvērtība un gatavība sadarboties, kā arī apmierinātība ar piederību grupai. Savukārt nelabvēlīga psiholoģiskā klimata gadījumā attiecībās grupā valda, noslēgtība, sasprindzinātība, piesardzība un izvairīšanās no savstarpējiem kontaktiem, kā arī neapmierinātība ar piederību grupai.

Psiholoģiskais klimats ir atkarīgs no organizatoriskiem faktoriem – pienākumu sadales, darba apstākļiem un atalgojuma; un psiholoģiskiem faktoriem – darbinieku savstarpējās psiholoģiskās saderības un vadības stila. Labvēlīgu psiholoģisko klimatu rada darbiniekiem pieņemams vadības stils, neatkarīgi no tā, vai tas ir, piemēram, autoritārs vai demokrātisks. (16.)(20.)

Psiholoģiskās barjeras komunikācija

Šī ir pati svarīgākā barjera, kura visvairāk traucē komunikācijai komandas darbā. Jo lielākas ir atšķirības starp cilvēkiem, viņu personībām, zināšanām, pieredzi, iemaņām, statusu, jo vairāk apgrūtināta, ir komunikācija. Arī cilvēki, kuri veic dažādas funkcijas organizācijā, interpretē vienu un to pašu situāciju atšķirīgi. Tāpat atšķirības nosaka atrašanās dažādos organizācijas struktūras līmeņos. Tā rezultāts ir informācijas sagrozīšana, izkropļošana bez kāda apzināta nodoma. Arī laika trūkums var nopietni traucēt informācijas plūsmai pa

formālajiem komunikācijas kanāliem, kā dēļ cilvēki var nesaņemt laikā to informāciju, kuru viņiem vajadzētu saņemt.

Komunikācijas pārslodze ir viens no mūsdienu cilvēku sūdzību iemesliem. Cilvēki bieži vien žēlojas par informācijas trūkumu, bet nereti vērojama arī pretēja parādība – informācijas pārpilnība. Īpaši raksturīgi tas ir pēdējai desmitgadei sakarā ar informācijas tehnoloģijas straujo attīstību. Daudzi ziņojumi tiek vienkārši pārskatīti vai vispār netiek dekodēti. Milzīgajā informācijas daudzumā grūti orientēties un atrast nepieciešamo informāciju. Ir izveidojies uzskats, ka komunikācijas barjeras var būt pašā indivīdā (atskaites sistēma, nozīmīguma vērtējumi, avota uzticamība) vai arī organizācijā (sevišķā valoda, filtrēšana, atšķirības statusā). Mēģinot uzlabot komunikāciju, jāpanāk pārmaiņas gan cilvēkos, gan organizācijā.

Apkārtējās vides faktori

Jēdzienu “vide” var attiecināt gan uz visu apkārtni kopumā, gan - uz kādu specifisku tās aspektu. Dotā jēdziena saturu veido: dabas vide, sociālā vide, cilvēka iekšējā vide, cilvēka pārveidotā vide.

Dabas vide – tā ir dzīvā un nedzīvā daba, kas eksistē neatkarīgi no cilvēka. Sociālā vide - attiecības starp cilvēkiem un viņu radītajām materiālajām un garīgajām vērtībām, kā arī savstarpējās attiecības. Cilvēka iekšējā vide - cilvēka mentālās, emocionālās, personiskās, fiziskās, garīgās vērtības un veselības stāvoklis. Cilvēka pārveidotā vide - vide, kas sastāv no cilvēka radītiem tehniskiem elementiem un dabas elementiem, lai nodrošinātu cilvēka vajadzības.

Iekšējās vides organizācija nav mazsvarīgs faktors. Telpu iekšējais iekārtojums vispirms pievērš uzmanību ar savu estētisko noformējumu – telpu krāsojumu, mēbeļu dizainu, mākslas priekšmetiem, ziediem. Estētiskā ziņā pelēcīga vide atstāj nomācošu iespaidu uz apmeklētājiem, bet darbiniekos, kuri atrodas šajā telpā patstāvīgi, tas var radīt depresiju. (12.) (20.)

Individuālās saskarsmes spējas

Pie individuālās saskarsmes svarīgas ir personības spējas, tās ir indivīda psiholoģiskās īpatnības, kuras nosaka zināšanu un iemaņu efektīvu apguvi. Pašas spējas, savukārt ir atkarīgas no bioloģiski nosacītiem dotumiem. Lai šie dotumi pārvērstos spējās, tie ir jāattīsta piemērotā aktīvā darbībā. Parasti izšķir vispārīgās spējas, kuru universālais raksturs nodrošina augstu efektivitāti dažādos darbības veidos, un speciālās spējas – tādas kā matemātiskās, mākslinieciskās, muzikālās utt.

Lai gan intelekta jēdziens tiek plaši lietots, tam joprojām nav vienas vispārpieņemtas definīcijas. Parasti ar intelektu saprot cilvēka loģiskās domāšanas spēju un zināšanu kopumu.

Īpašu vietu ieņem radošā domāšana. Liela daļa cilvēku, risinot kādu problēmu, cenšas atrast vienu vienīgo pareizo risinājumu. To dēvē par konverģento domāšanu. Citiem ir raksturīga risinājumu meklēšana visos iespējamajos virzienos, vēlēšanās izskatīt pēc iespējas vairāk variantu. Šī ir diverģentā domāšana, un tā ir radošās domāšanas jeb kreativitātes pamatā. Šeit jāpiemin, ka augsts intelekta līmenis ne vienmēr ir saistīts ar attīstītu radošo domāšanu un otrādi. Reizēm ir jāņem vērā, kas ir svarīgāks, veicot konkrētos pienākumus darbā. (20.)

3. STRESU IZRAISOŠI FAKTORI

Stresu izraisošas situācijas un apdraudējumus sauc par stresa faktoriem jeb stresoriem. Parasti par stresa faktoru tiek uzskatīts kaut kas negatīvs, piemēram, pārslodze darbā vai saspringtas attiecības kolektīvā. Tomēr stresu var radīt jebkas, kas liek mums saspringt. Te pieskaitāmi arī pozitīvi notikumi, kā, piemēram, laulības, mājas pirkšana, iestāšanās augstskolā, sasniegums vai paaugstinājums darbā.

Visos gadījumos stresa rašanās pa daļai atkarīga no tā, kā mēs uztveram situācijas. Notikums, kas satrauc vienu cilvēku, citam var izraisīt patīkamas izjūtas. Piemēram, no rīta dodoties uz darbu jūs varat būt nemierīgs un saspringts, baidoties nokavēt. Tajā pašā laikā cits spēj atslābināties, gūstot pietiekami daudz laika, lai braucot paklausītos mūziku un vienkārši atpūstos.(11.) (18.)

Katram no mums ikdienā ir jāsastopas ar stresa situācijām, no tām nevar izvairīties, bet uz tām var dažādi reaģēt. Tas atkarīgs no personības, temperamenta un rakstura. Viena cilvēku grupa pieder pie tiem, kas paliek dusmīgi un agresīvi, citi – noklusē vai pārdzīvo baiļu sajūtu. Ir tādi cilvēki, kas kļūst īgni, nervozi, vairs nespēj koncentrēties un veikt pavisam ikdienišķus pienākumus, kas līdz stresa uzrašanās brīdim bija vieglāki par vieglu. Ir arī tādi cilvēki, kuri negatīvo emociju iespaidā pastiprināti lieto alkoholu vai smēķē, cilvēki dažādi mēģina pielāgoties situācijai, kas radusies. (15.)

Stress kā organisma vispārējās adaptācijas sindroms izpaužas kā cilvēka ķermeņa fizioloģiskās izpausmes, uzvedības izpausmes, emocionālās izpausmes un kognitīvās izpausmes. (20.)

Situācijas, apstākļi vai jebkādi citi stimuli, kas tiek uztverti kā draudi un rada un veicina stresu, tiek dēvēti par stresoriem.

Stresori var būt dažādi – sākot ar troksni, apgaismojumu un beidzot ar verbālo un neverbālo valodu, intonāciju, mīmiku un acu skatienu. Stress var rasties arī tad, ja kāds no stimuliem mainās vai gluži pretēji – ir vienveidīgs un nemainās.

Pēc iedarbības rakstura ir divi stresoru veidi: stresori, kas saistīti ar ekstrēmām situācijām (invaliditāti, nāvi, darba zaudējumu vai bailēm to pazaudēt, avāriju, ugunsgrēku, utt., kā arī

situāciju, kad cilvēks ir liecinieks tam, ka līdzīga situācija norisinās ar citu cilvēku), un stresori, kas vāji un ilgstoši ietekmē cilvēku, veidojot psihotraumatiskas situācijas, dezorganizējot personību un izsaucot sākotnējos psihopatoloģiskos simptomus. Var būt arī tādi gadījumi, kad katrs no stresoriem pats par sevi ir tik vājš, ka nevar novest pie negatīvām sekām. Tomēr kopā iedarbojoties var radīt ievērojamas izmaiņas.

Katrs ikdienā jāsastopas ar stresa situācijām, no tām nevar izvairīties, bet uz tām var dažādi reaģēt. Tas atkarīgs no cilvēka personības, temperamenta un rakstura. Daži cilvēki pieder pie tiem, kas paliek dusmīgi un agresīvi, citi – noklusē vai pārdzīvo. Ir tādi cilvēki, kas kļūst īgni, nervozi, vairs nespēj koncentrēties un veikt pavisam ikdienišķus pienākumus, kas līdz stresa uzrašanās brīdim bija vieglāki par vieglu. Ir arī tādi cilvēki, kuri negatīvo emociju iespaidā pastiprināti lieto alkoholu vai smēķē, cilvēki dažādi mēģina pielāgoties situācijai, kas radusies. (20.)

Stress kā organisma vispārējās adaptācijas sindroms izpaužas kā cilvēka ķermeņa fizioloģiskās izpausmes, uzvedības izpausmes, emocionālās izpausmes un kognitīvās izpausmes. (14.)

Darba kaitīgie faktori ir slikta organizācijas attīstība, pārāk liela atbildība, zems kvalifikācijas darbs, nelietderīgs vai sociāli mazvērtīgs darbs, nedrošība par palikšanu darbā, zema samaksa, atbildība par citiem cilvēkiem, ilgstoša saskarsme ar citiem cilvēkiem, slikti saprotams darbs, vienveidīgs darbs, bezjēdzīgs vai saraustīts darbs, nepilnīga prasmes izmantošana, fiziska nebrīvība, pārāk liela vai maza slodze (kvantitatīvi un kvalitatīvi), ātrs darba temps, nepietiekama darba tempa kontrole, ierobežots darba veikšanas laiks, nemaināms darba grafiks, neparedzams darba laiks, darbs maiņās, sociāla vai fiziska izolācija, darbabiedru atbalsta trūkums, nesaskaņas un ļaunprātības strādājošo starpā, sliktas attiecības ar augstākstāvošajiem, nesaskaņas mājās un darba attiecībās, mājinieka atbalsta trūkums, dubultkarjeras problēmas. (18.) (20.)

Pēc iedarbības rakstura tiek nošķirtas divas stresoru grupas:

1. Stresori, kas saistīti ar ekstrēmām situācijām
2. Stresori, kas ietekmē cilvēku vāji, bet ilgstoši, radot psihotraumatiskas situācijas.

Cilvēki var ilgstoši atrasties psihiskas spriedzes apstākļos, taču pēc kāda laika adaptīvās reakcijas kļūst nepietiekamas un „sistēma” tiek pārslogota.

Cilvēka subjektīvo reakciju uz stresoru un adaptīvās spējas nosaka vairāki būtiski faktori- viņa temperaments, sasniegumu motivācija, emocionālās sfēras attīstība, motorās sistēmas attīstība, personības īpatnības, sociālās vides ietekme, saskarsmes attiecības. (23.)

Visiem stresoriem kopīgs ir tas, ka tie mobilizē un pārbauda psiholoģisko rezerves spēku krājumu. (12)

3.1. Ārējie faktori

Darba pārslodze. Pārmērīgi liels veicamo uzdevumu daudzums, apjoms vai to sarežģītība, kas bieži vien pārsniedz darbinieka spējas tos izpildīt, ir pārāk daudz darbu un pārāk maz laika. No otras puses, ja daba apjoms vai sarežģītības līmenis ir zemāks par nepieciešamo, izveidojas situācija, kurā darbinieka centieni netiek pienācīgi novērtēti. Šo parādību sauc par darba nepietiekamību jeb spēju nepilnīgu izmantojumu. (15.)

Uzspiests darba ritms. Darba veikšanas laiku nosaka aparatūras, procesa vai organizācijas prasības, nepiešķirot darbiniekam pietiekamu neatkarību darba paātrināšanai vai palielināšanai. (15.) Tajā skaitā, šajā punktā ietilpst arī darbs ar brigādi.

Lomu konflikti. Vienlaikus jāpilda pretrunīgas prasības, vai arī tādas prasības, ko darbinieks nevēlas pildīt. Tādejādi paradās vairākas pretējas prasības, kas kavē skaidra un ātra lēmuma pieņemšanu par to, kā rīkoties

Izteikts laika trūkums. Darbinieks nespēj pareizi saplāno savu laiku un prioritātes pats vai citu faktoru ietekmē. (15.)

Nepiemēroti, fiziski bīstami darba apstākļi. Nepiemērots apgaismojums, troksnis, slikta ventilācija u.c. darba faktori ir neatbilstošas fiziskās vides apstākļi (1.). Fiziski bīstamus darba apstākļus kā stresoru var uztvert, tad kad problēmas, izsauc darbiniekam apdraudētības un/vai diskomforta sajūtu. (1.)

Līdzdalības trūkums. Uzņēmums vai augstāk stāvošs darbinieks neveicina vai pat ierobežo darbinieku iniciatīvu, lēmumu pieņemšanu u.c. (15.)

Sliktas personīgās attiecības. Darbinieks ir sliktas attiecības ar kolēģiem, vadību, padotajiem. (1.) Kas ir īpaši svarīgi operāciju māsām, lai veiksmīgi izpildītu savus darba pienākumus. Veicot plānveida operāciju, ir svarīga sadarbība un savstarpēja saprašanās ar operācijas zālē esošo brigādi.

Izglītības trūkums. Netiek attīstītas darbinieka spējas, un tāpēc rodas situācijas, kad uzdevuma veikšana darbiniekam nozīmē lielu piepūli, jo darbiniekam ir patstāvīgi jāmeklē informācija vai jāvērsas pēc palīdzības, lai veiktu nepieciešam uzdevumu. (15.)

3.2. Iekšējie faktori

Zināšanu, informācijas deficīts. No nozīmīgām personām (vadītājiem), citiem cilvēkiem netiek saņemta aktuālā informācija, lai sekmīgāk veiktu savus darba pienākumus.

Lomu neskaidrība. Darbiniekam netiek sniegta pietiekama informācija par savu lomu darbā un organizācijā. Informācijas trūkuma rezultātā darbinieks nav pārliecināts vai nezina, par veicamajiem pienākumiem. (15.)

Neskaidra nākotne darbavietā. Rodas neskaidrības par nākotni esošajā darbavietā. Šāda situācija izraisa jebkuru prasību un situāciju uztveršanu kā nopietnus draudus pašam darbiniekam. (15.)

Liela atbildība. Darbinieka darba uzdevums, pienākumi prasa pārāk lielu atbildības sajūtu. Šī prasība ir īpaši aktuāla gadījumos, kad darbinieks nespēj kontrolēt darba gaitā radušās situācijas. (15)

Psiholoģiskais un emocionālais terors:

1. **Mobings.** Vardarbība horizontālās saskarsmes līmenī. Tās ir īpaša veida attiecības darbavietā, kad viens vai vairāki darbinieki sistemātiski, ilgstoši psiholoģiski tīrānizē kolēģi. Tas izpaužas kā ignorēšana, nepieņemšana kolektīvā, neatbildēšana, negatīva aprunāšana, apspriešana.
2. **Bosings.** Vardarbība vertikālās saskarsmes līmenī. Bosingu īsteno darba devējs. Tas var izpausties kā tādu pienākumu uzdošana darbiniekam, kurus viņš nespēj paveikt, jo attiecīgajā jomā nav kompetents, dažādu veidu draudi, pastāvīga darbinieka kritika, personīgi aizskarošas piezīmes, publiska pazemošana. (1.)

Mūsdienu darbs raksturojas ar augstu racionalizācijas un intensifikācijas pakāpi. Arvien pieaug prasības darba kvalitātei un darbinieku kvalifikācijai, tādēļ par stresa iemeslu var būt konkrētās situācijas prasību nesaderība ar darbinieka iespējām. (17.)

4. STRESA IESPĒJAMIE RISKI

Ilgstoša stresa laikā pārslogojas veģetatīvā nervu sistēma, kā rezultātā „nolietojas” organisms. Tas sāk slimot. Piemēram, paaugstināts stresa hormona kortizola līmenis paaugstina holesterīna līmeni un citu tauku daudzumu asinīs. Sekas tam var būt sirds asinsvadu slimības un artēriju aizsprostošanās. Savukārt adrenalīns var izsaukt imūnsistēmas (nodrošina organisma aizsardzību pret slimībām) novājināšanos. (8.)

Iespējamie fiziskie efekti:

Ādas iekaisums, alerģija; gremošanas traucējumi, aptaukošanās; aizcietējumi un caureja; čūlas mutes gļotādā, resnās zarnas iekaisums; dzimumfunkcijas traucējumi; menstruālā cikla traucējumi; miega traucējumi; galvassāpes; migrēna; reiboņi; insults; sāpes krūtīs; elpošanas sistēmas traucējumi; sirdsklauves; sirds aritmija; sirds slimības; svīšana; trīce; kaulu un muskuļu sistēmas slimības; muguras sāpes; saaukstēšanās slimības; traumas; ļaundabīgie audzēji; urīnpūšļa iekaisums. (8.)

Ir pierādīts, ka stress palielina jutību pret augšējo elpošanas trakta slimību, piemēram, saaukstēšanās. (18.)

Iespējamie psiholoģiskie efekti:

Apetītes pārmaiņas; augsta uzbudināmība; bezmiegs; depresija; vienaldzība; apsēstības un mānijas; fobijas; nespēja koncentrēties; šaubīšanās; nervozitāte; nodošanās kaitīgajiem ieradumiem; paaugstināta nogurdināmība; garīgs sabrukums; domas par pašnāvības; zema pašapziņa. (8.)

Iespējamie organizāciju (uzņēmumu) ietekmējošie faktori:

Darba kavēšana; slikta darba kvalitāte; nespēja veikt darbu laikā; slikta koncentrēšanās spēja; klientu sūdzību skaitu pieaugums; nelaimes gadījumu skaita pieaugums. (8.)

Iespējamie sociālie efekti:

Agresivitāte; impulsīva uzvedība; apātija; nesaskaņas laulības dzīvē; ģimenes izjukšana; sliktas attiecības ar citiem cilvēkiem; sociālā izolācija. (8.)

Vitamīnu un minerālvielu nepietiekamība:

Stresa laikā cilvēka organisms pastiprināti izdala stresa hormonus- glikokortekoidus, kas piesaista vitamīnu resursus. It īpaši tiek patērēti B grupas vitamīni, jo tie palīdz normāli funkcionēt nervu sistēmai, ka arī uzlabo atmiņu un palielina darba spējas. Atrodoties ilgstošā stresā, tiek izsmeltas organismu uzmundrinošās A un C vitamīnu rezerves, ka arī magnijs. (24.)

Miegs- Stresa ietekmē nereti zūd miega kvalitāte, un cilvēks var mocīties ar bezmiegu.

Pieaugušam cilvēkam diennaktī vēlams gulēt vidēji astoņas stundas. Pat tad, ja cilvēks ilgstoši guļ tikai pa stundu mazāk nekā vēlams, viņa koncentrēšanās un uzmanība ir samazināta pa 25%, kaut gan pats jūtas pietiekami labi. Tāpēc stresa laikā veselīgam miegam ir ļoti būtiska nozīme. Īslaicīga stresa gadījumā miegs var būt viens no veidiem, kā no tā izvairīties. Stresa situācijā cilvēks var gulēt nepieciešamo stundu skaitu (varbūt pat vairāk), taču no rīta justies neizgulējies un noguris, jo miegs nav bijis pietiekami kvalitatīvs. Kad miega traucējumi sāk ietekmēt ikdienu, jānododas pie speciālista – ģimenes ārsta, neirologa, psihiatra vai miega ārsta. (24.)

Neizguloties cilvēkam:

Samazinās koncentrēšanās un uzmanības spēja (kvantitatīvi un kvalitatīvi); parādās nogurums un miegainība; pieaug cilvēka fiziskais gaums; tiek traucēta kustību koordinācija; parādās grūtības atcerēties un iegaumēt; rodas garastāvokļa svārstības; pastiprinās kairināmība, uzbudināmība un agresivitāte (nepieciešams mazāks kairinājums, lai organismā būtu uzbudināmība un agresīva atbildes reakcija); pieaug automātiskas un stereotipas darbības; trūkst enerģijas; grūti pieņemt lēmumus; pieaug traumu risks, pazeminās sāpju sliekšnis.(24.)

Montāžas plašu pētījumu pierādījumi uz dzīvnieku modeļiem liecina, ka stresa apstākļos intrauterīnā periodā var palielināt uzņēmību pret vairākām slimībām, tostarp metabolo sindromu, sirds un asinsvadu slimībām un psihiskiem traucējumiem. (25.)

5. PĒTNIECISKĀ DAĻA

5.1. Pētījuma metodes apraksts

Pētnieciskā darba ietvaros, lai uzzinātu stresu izraisošos faktorus un iespējamus riskus plānveida operāciju māsas darbā, tika izmantota kvalitatīvā pētniecības metode – operāciju māsu intervēšana.

Pētījums tika veikts Rīgas Austrumu Klīniskās Universitātes Slimnīcas, operāciju blokā. Darbā tika iesaistītas 10 plānveida operāciju māsas, kuras strādā iepriekš minētajās iestādēs. Lai sasniegtu pētījuma mērķi, tika izmantota kvalitatīvā pētniecības metode – intervija.

Instrumenti – intervija, kura saturēja iepriekš sagatavotus jautājumus. Intervijā tika iekļauti 10 jautājumi un 5 papildjautājumi, kas tika sastādīti tā, lai uzzinātu stresu izraisošos faktorus un iespējamus riskus plānveida operāciju māsām. Intervijas laikā māsas tika informētas par to, ka dalība intervijā ir anonīma un tās dati tiks izmantoti tikai pētniecības darbā. Pētījuma dalībnieki jeb respondenti bija atsaucīgi un ar ieinteresētību atbildēja un autores sagatavotajiem jautājumiem. Pētnieciskā darba dati tika iegūti 2019. gadā, laika posmā no 5.maija līdz 26. maijam.

Lai pārbaudītu pētījuma instrumentu tika veikts pilotpētījums Rīgas X slimnīcā, kurā piedalījās divas plānveida operāciju māsas. Pēc iegūto datu rezultātu analīzes autore secināja, ka intervijā nav nepieciešams veikt izmaiņas. kā rezultātā varēja uzsākt operācijas māsu intervēšanu.

Veicot pētījumu ievēroju konfidencialitāti, saglabājot pētījumā iesaistīto dalībnieku anonimitāti. Pētījuma dalībniekus informēju par pētījumu, tā mērķiem un, nepieciešamības gadījumā, pētījuma rezultātiem.

5.2. Pētījuma rezultāti un analīze

Pētījuma ietvaros, plānveida operāciju māsām tika uzdoti 5 papildjautājumi, pēc kuriem autore noskaidroja, ka intervijā piedalījās astoņas plānveida operāciju māsas, vecumā no 23 gadiem līdz 47 gadiem. No plānveida operāciju māsām, kuras piedalījās intervijā, piecām ir otrā līmeņa augstākā izglītība (bakalaura grāds), bet trijām māsām ir pirmā līmeņa augstākā izglītība (koledžas diploms).

Intervijā piedalījās māsas, kuras specializējas vispārējā ķirurģijā (7), proktoloģijā (1), uroloģijā (2), ginekoloģijā (2). Visi respondenti tika šifrēti alfabēta secībā A, B, C, D, E, F, G, H. Pētījuma rezultāti tika analizēti ar kontentanalīzes metodi. Pacienta atbildes tika sadalītas kategorijās un jēdzienos

Pirmajā pētījuma jautājumā tika noskaidroti galvenie faktori, kuri izraisa stresu, plānveida operāciju laikā. Apkopojot respondentu sniegtās atbildes uz pirmo intervijas jautājumu un veicot dotā jautājuma kontentanalīzi, stresu izraisošie faktori tika iedalīti četrās kategorijās: "fizikālie riska faktori", "psihoemocionālie riska faktori", "bioloģiskie riska faktori", "traumatisma riska faktori". Visām kategorijām tika piešķirts jēdziens "adaptācija". (skatīt 3. pielikumu 3.1. tabulu).

No iegūtajiem rezultātiem, var secināt, ka kā galvenos riska faktorus, respondenti biežāk minēja "asiņošanu", "aparātūras maiņu", "instrumentu neatbilstību vai trūkumu".

Uz otro jautājumu "Vai pakļaujoties ilgstošam stresam, esat ievērojuši sevī kādas izmaiņas - gan fiziski, gan psiholoģiski? (piem., traucēts miegs, vājuma pazīmes, dusmas, u.c.)." autore noskaidroja, ka seši respondenti pēc ilgstoša stresa, plānveida operāciju laikā ir izjutuši sevī fiziskas vai psiholoģiskas izmaiņas. Toties divi respondenti atzīmēja, ka pakļaujoties stresam, nav izjutuši nekādas izmaiņas,

Pēc dotajām respondentu atbildēm var secināt, ka lielākā daļa respondentu, stresa dēļ ir ievērojuši vai izjutuši sevī fiziskas vai psiholoģiskas izmaiņas.

3. intervijas jautājumā, tika noskaidrots, kādas izmaiņas ir izjutuši vai ievērojuši respondenti, kuri otrajā jautājumā atzīmēja, ka ir ievērojuši izmaiņas. Respondents A, respondents E un respondents F nesniedza atbildi, jo nav ievērojuši sevī izmaiņas. Respondents B atbildēja: "Paaugstināta aktivitāte, sāpes vēderā, dusmas un bezcerības sajūta.". Respondents C atbildēja: "Traucēts miegs, galvassāpes, nervozitāte, vājums, saspringti muskuļi un garastāvokļu maiņas.". Respondents D atbildēja: "Traucēts miegs, nervozitāte, fizisks nespēks". Respondents G atzīmēja, ka ir izjutis miega traucējumus, vājumu, no rīta grūtības piecelties, nespēku, sliktu garastāvokli, koncentrācijas trūkumu, kā arī sākās žagošanās. Respondents H teica ".traucēts miegs, nervozitāte, nepatika pret

apkārtējo pasauli." Respondentu sniegtās atbildes tika iedalītas kategorijās: "nav izmaiņu", "fiziskas izmaiņas" un "psiholoģiskas izmaiņas". Visām kategorijām tika piešķirts jēdziens "organisma reakcija." skatīt 3. pielikumā 3.2 tabulā)

Kā visbiežāk sastopamās izmaiņas, respondenti minēja "nervozitāti" un "miega traucējumus". Pēc respondentu sniegtajām atbildēm, var secināt, ka respondenti biežāk saskaras ar psiholoģiskām izmaiņām.

Analizējot atbildes uz 4. jautājumu, visas respondentu atbildes tika sadalītas divās kategorijās: "reti", "bieži" un "atkarībā no intensitātes". Kategorijai "reti" tika piešķirts jēdziens īslaicīgs stress, savukārt kategorijai "bieži" tiek piešķirts jēdziens hronisks stress. Kategorijai "atkarībā no intensitātes" tika piešķirts jēdziens mainīga stresa intensitāte. (skatīt 3. pielikumā 3.3 tabulā) Pie kategorijas "bieži" tiek pieskaitītas atbildes, kur respondenti atzīmēja, ka stresu izjūt vismaz reizi dienā. Toties pie kategorijas "reti" tika pieskaitītas atbildes, kurās tika atzīmēts, ka stress netiek izjūts katru dienu, bet, piemēram, dažas dienas nedēļā.

Analizējot atbildes uz 5. jautājumu, autore noskaidroja, ka respondents C un respondents F neveic ikdienā nekādus pasākumus, lai izvairītos no stresa, laika trūkuma dēļ vai tādēļ, ka nav vajadzības. Savukārt respondents A, B, D, E, G, H, atzīmēja, ka ikdienā veicot plānveida operācijas, cenšas un veic pasākumus stresa mazināšanai.

Dotie rezultāti liecina par to, ka lielākā daļa, jeb seši respondenti izjūt ikdienā stresu un cenšas to mazināt, lai izvairītos no iespējamām sekām, kas rodas stresa iedarbības dēļ. Viens no astoņiem respondentiem atzīmē, ka nespēj veikt stresa mazinošus pasākumus, laika trūkuma dēļ.

Uz 6. jautājumu, kur autore lūdz minēt, respondentu stresa izvairīšanās veidus, respondents A atbildēja: "Man palīdz darba kolēģi. Ja nepieciešams, vēršos ar jautājumiem pie kolēģiem. Taču ar fiziskiem faktoriem ir ļoti grūti cīnīties". Respondents B atbildēja: "Kad ir brīvais laiks starp operācijām vai kad visi paredzētie dienas uzdevumi ir veikti, eju pastaigāties vai dzeru piparmētras tēju. Dažreiz, bet reti, lasu grāmatu." Respondents C atbildēja: "Laika trūkuma dēļ, nevaru atrast brīvu brītiņu, lai relaksēties un mierīgi atpūsties, tāpēc no stresa izvairīties nesanāk". Respondents D atbildēja: "Cenšos sevi nomierināt un domāt pozitīvi.". Respondents E atbildēja: "Cenšos nedomāt par to, kas izraisīja stresu. Domāju pozitīvi un atpūšos". Respondents F uz doto jautājumu nesniedza atbildi, jo piektajā jautājumā atzīmēja, ka nav aizdomājies par to, kādi pasākumi tiek veikti, lai izvairītos no stresa. Respondents G atbildēja: "Veicu elpošanas vingrinājumus, cenšos uztvert visu mierīgi, dzeru piparmētras tēju". Respondents H atbildēja: "Uztveru darbu, kā ikdienu un izvairos no negatīvām emocijām." Respondentu sniegtās atbildes tika iedalītas kategorijās: "spēja

pielāgoties” un “nespēja pielāgoties”, kurām tika piešķirts jēdziens “adaptācija”. (skatīt 3. pielikumā 3.4 tabulā)

Ir svarīgi, lai plānveida operāciju māsām būtu brīvais laiks, lai māsas spētu izvairīties no stresa. Balstoties uz respondentu sniegtajām, atbildēm māsās apzinās, ka ir pakļautas stresam un ikdienā cenšas mazināt tā iedarbību, lai izvairītos no iespējamām sekām.

Uz 7. jautājumu "Izjutot stresu, plānveida operācijas laikā, Jūs esat izjutuši apjukumu, īslaicīgu neziņu, kā rīkoties vai, piem., sajaukuši secību plānveida operācijas laikā? Lūdzu, miniet, trīs biežāk sastopamos gadījumus un to iemeslus, Jūsu praksē?", respondents A atbildēja: "Esmu sastapies ar visiem minētajiem gadījumiem, īpaši stresa laikā - apjukums, mneziņa kā rīkoties un secības sajaukšana. Es to saistu ar pieredzes trūkumu.". Respondents B atbildēja: "Jā, esmu dažas reizes sajaukusi secību un pasniegusi nepareizo instrumentu, jo izjutot stresu, sāku analizēt operācijas gaitu un domāt uz priekšu par operācijas gaitu." Respondents C atbildēja: "Jā esmu. Pasniedzu nepareizos instrumentus vai arī pārjautāju par šujamajiem materiāliem, jo nesadzirdēju vai apjuku un nezināju, kādu pasniegt." Respondents D atbildēja: "Nervozitātes dēļ, uz sterilā galda sajaucu instrumentus un saliku nepareizu secību. Pasniedzu ķirurgam nepareizos instrumentus. Apjuku kādi diegi ir nepieciešami operācijā". Respondents E atbildēja: "Kādreiz operāciju laikā saskāros ar apjukumu, vai aizmirsu kādu papildinstrumenta/ -materiāla nosaukumu. Domāju, ka to var saistīt ar nepietiekamu pieredzi. Bet šobrīd šādu gadījumu pārsvarā nav." Respondents F atbildēja, ka pašlaik nav saskārusies ar sekojošiem gadījumiem." Respondents G atbildēja, ka sastapās ar jautājumā minētajiem gadījumiem, stipras asiņošanas laikā, kad ir retas operācijas vai arī kombinētās operācijās. Respondents H gan atzīmē, ka neparedzētā vai stresa situācijā izjūt tikai diskomfortu.

Apskatot respondentu sniegtās atbildes, autore secina, ka septiņi respondenti, izjutot stresu, ir saskārušies ar sekojošām sekām, kad māsa plānveida operācijas laikā, izjūt apjukumu, sajauc veicamo darbību secību vai izjūt diskomfortu. Šādi rezultāti liecina, ka neatkarīgi no māsu pieredzes un vecuma, māsas joprojām ikdienā izjūt psiholoģiskas izmaiņas, kas var ietekmēt veicamo darbu.

Apskatot 8. jautājumu autore noskaidroja vai respondenti operācijas laikā, stresa ietekmes dēļ, ir sev netīši kaitējuši. Respondents A teica, ka ar šādu gadījumu nav saskāries. Respondents B, C, D, G, un H pastāstīja, ka ir nejauši sadūrušies ar adatu. Respondents B un C, D, H atzīmē, ka sadūrās ar tīru, no iepakojuma izņemtu adatu vai pasniedzot adatu instrumentā ķirurgam. Iemesls tam, stress no nepieciešamības rīkoties ātri vai no pārāk daudz vienlaikus veicamām darbībām. Savukārt respondents G pastāstīja, ka sadūrās ar lietotu adatu

pacientam, kuram ir C hepatīts. Šajā gadījumā stresa intensitāte palielinājās dēļ bailēm inficēties. Rezultātus autore iedalīja kategorijās: ‘‘nekaitēja’’ un ‘‘kaitēja.’’ (skatīt 3. pielikumā 3.5 tabulā)

Autore secina, ka operācijas māsām ir liels risks netīši sev kaitēt, tā kā operāciju māsas stresam ir pakļautas samērā bieži. Jautājuma rezultāti liecina, ka visbiežāk māsas operāciju laikā saduras ar adatu.

Uz 9. jautājumu par neveiksmīgu komandas sadarbību, visi respondenti ir atbildējuši, ka saskārās ar stresu, jo nav bijusi atbilstoša sadarbība ar komandu operācijas zālē, kas ietver sevī – operācijas māsu, māsu palīgu, anestēzijas brigādi un ķirurgu. Respondents A atbildēja: Tādi gadījumi notiek ļoti bieži. Dažreiz sadarbību traucē aparatūras troksnis. Neliela pieredze. Komandas dalībniekam vai man. Vai arī valodas barjeras, kas ietver sevī arī terminoloģiju.’’ Respondenti B, C, E atbildēja, ka sekmīgu komandas darbu traucē dažādi viedokļi, nespēja sadarboties, kā iemesls var būt konflikts vai slikts kontakts ar kolēģi, nespēja saprasties.

Respondents D piebilst, ka neveiksmīgas komandas sadarbības cēlonis ir kritika no kolēģu puses. Respondents H atbildēja, ka stresu izraisa situācijas, kad māsu komandas dalībnieks, piemēram, māsu palīgs atrodas ārpus operācijas zāles operācijas laikā. Respondents H teica, ka ar šādu situāciju ir saskāries, taču nespēj sniegt iemeslu, jo nesniedz šādiem gadījumiem nozīmi. Respondentu sniegtās atbildes tika iedalītas kategorijās: ‘‘attieksme’’ un ‘‘apkārtējā vide.’’ Kategorijām tika piešķirts jēdziens ‘‘komandas darbs.’’ (skatīt 3. pielikumā 3.6 tabula)

Tātad autores secina, ka neveiksmīgs darbs komandā ir viens no svarīgiem stresa izraisītājiem. Visi respondenti atzīmēja, ka ikdienā saskaras ar grūtībām izveidot sekmīgu sadarbību starp operācijas zāles komandu. Toties, ne vienmēr iemesls ir savstarpējā attieksmē, bet gan neveiksmīgu sadarbību var sekmēt arī ārējie faktori, piemēram, troksnis.

10. intervijas jautājumā, autore vēlējās noskaidrot kā, pēc respondent viedokļa, iespējams mazināt stresu darba vidē. Respondents A uzskata, ka būtiski mazināt stresu operācijas zālē nav iespējas, Respondents A uzskata, ka palielinoties pieredzei, mazināsies stress. Respondents B atbildēja:’’ lai izvairītos no stresa, nevajadzētu pārāk daudz analizēt visas situācijas.’’ Respondents C un respondents E teica, ka jāuztver viss mierīgi un pozitīvi. Respondents D un respondents F atbildēja, ka ir svarīgi atpūsties un ievērot miega režīmu. Respondents G uzskata, ka stresu iespējams mazināt, veicot elpošanas vingrinājumus, nesteidzoties, cenšoties nākt uz darbu ar labu garastāvokli un cenšoties būt mierīgam. Respondents H atbildēja:’’ stresu var mazināt, savienojot darbu ar atpūtu.’’ Respondentu

sniegtās atbildes tika iedalītas kategorijā: “mazināšanas metodes”, kurai tika piešķirts jēdziens “stresa menedžments”. (skatīt 3. pielikumā 3.7 tabulā)

Ar 11. pētījuma jautājumu tika noskaidrots, kā respondentus ietekmē operācijas zāles maiņa. Respondents A, B, C, D, E atbildēja, ka zāles maiņa izraisa stresu. Respondents A uzsver, ka tas ir viens no lielākajiem stresiem darbā. Kā arī, ka mainot un strādājot citās zālēs, ir sajūta, ka kaut kas ir aizmirsts. Respondents B, C un D atbildēja, ka mainoties apkārtējai operācijas zālei, sāk izjust nervozitāti un apjukumu. Respondents E atbildēja, ka saskaras ar operāciju zāles maiņu samērā reti, bet mainoties zālei izjūt stresu. Savukārt respondents F, respondents G un respondents H mainoties zālei neizjūt īpašu stresu. Respondents H piebilda, ka zāles maiņa brīžiem izraisa tikai nepatiku.

12. pētījuma jautājumā, autore vēlējās noskaidrot respondentu viedokli, par to, kā stress var ietekmēt plānveida operācijas māsu veselību. Respondents A atbildēja: “..stresa ietekmē, paaugstinās asinsspiedienu, pasliktinās garastāvokli, un parādās traucēts miegs.” Respondents B atbildēja: “manuprāt, stresa dēļ, pastāv risks saslimt ar dažādām saslimšanām. Kā arī māsām ir risks saskarties ar depresiju, traucētu miegu, galvassāpēm, kas, manuprāt, ir diez gan bieža parādība.” Respondents C atbildēja: “..galvassāpes, bezmiegs, muguras sāpes, alerģija.” Respondents D atbildēja: “var attīstīties depresija, palielinās asinsspiedienu, pazeminās imunitāte.” Respondents E atbildēja: “galvassāpes, pazemina imunitāti. Māsa biežāk slimo. Var rasties slikta pašsajūta, kā arī galvassāpes.” Respondents F atbildēja: “māsas tiek pakļautas lielākam riskam saslimt ar dažādām slimībām.” Respondents G atbildēja: “māsām var būtiski palielināties nervozitāte un rasties galvassāpes.” Respondents H atbildēja: “..jebkurš stress ietekmē veselību, īpaši patstāvīgs stress.” Taču respondents H neizteica savu viedokli, par to kā tieši stress ietekmē operācijas māsu veselību. Respondentu atbildes tika sadalītas kategorijās: “fiziskas izmaiņas” un “psiholoģiskas izmaiņas”. Kategorijām tika piešķirts jēdziens “stresa reakcija”. (skatīt 3. pielikumu 3.8. tabulu)

Apskatot respondentu sniegtās atbildes, var secināt, ka māsas apzinās par, ka stress negatīvi ietekmē veselību gan fiziski, gan psiholoģiski. Lai gan tika iespējamo saslimšanu saraksts ir garš, un respondenti nav minējuši pat pusi no iespējamām saslimšanām un stresa ietekmi uz organismu, autore uzskata, ka respondenti pārsvarā sniedza atbildes, balstoties uz personīgās pieredzes. No sniegtajiem rezultātiem var secināt, ka visbiežāk operāciju māsas saskaras ar galvassāpēm un miega traucējumiem.

SECINĀJUMI

1. Kā galvenie stresu izraisošie faktori, plānveida operācijās, ir komplikāciju sākšanās pacientam (piemēram, asiņošana), aparatūras maiņa, instrumentu neatbilstība un trūkums, jo tas var ietekmēt vai kavēt operācijas gaitu, kas māšai izraisa papildus stresu.
2. Operāciju māšas saskaras un tiek pakļautas fizikāliem, psihoemocionāliem, bioloģiskiem un traumatisma riska faktoriem.
3. Seši respondenti, no astoņiem, pakļaujoties ilgstošam stresam, ir saskārušies ar fiziskām un/vai psiholoģiskām izmaiņām.
4. Pārsvārā operāciju māšas saskārās ar psiholoģiskām izmaiņām, kas ietver sevī garastāvokļa maiņas, traucētu miegu un nervozitāti.
5. Visi respondenti apzinās, ka ilgstošs stress atstāj negatīvu ietekmi, tādēļ ikdienā cenšas mazināt stresa esamību. Respondenti atzīmēja, ka svarīga ir uztvere reakcija uz apkārt notiekošo. Nepieciešama pozitīva domāšana un uztvere, kas veicot darbu uzdevumus, mazinātu stresa līmeni.
6. Neskatoties uz darba pieredzi un vecumu, operāciju māšas stresa ietekmē var izjust apjukumu un sajaukt veicamās darbības. Lielu lomu spēlē faktori, kuri konkrētā situācijā izraisa stresu.
7. Visbiežāk operācijas māšas stresa ietekmē, operācijas laikā, ir sadūrušās ar adatu.
8. Liela loma plānveida operācijās ir komandas darbam. Visi respondenti saskārās ar neseismīgu komandas darbu, kas ir viens no visbiežākajiem stresoriem.
9. Komandas darbu neveiksmīgu darbību veicina ne tikai attieksme, bet arī ārējie faktori, piemēram, troksnis, aparatūras dēļ. Tātad komandas savstarpējās attiecības var būt pozitīvas, toties ārējo faktoru iedarbības dēļ, neveiksmīgas.
10. Lielākā daļa operācijas māšu izjūt stresu, uzsākot darba dienu citā operāciju zālē. Tam iemesls ir cits izkārtojums, kā dēļ māsa sliktāk orientējas un izjūt apjukumu. Taču māsa, neskatoties uz stresu, spēj pielāgoties apkārtējai videi.
11. Operāciju māšas apzinās, ka savā profesijā ir pakļautas lielam riskam saslimt ar mazsvarīgām kaitām, tā arī ar nopietnām saslimšanām, kā, piemēram, ar depresiju vai iekšējām saslimšanām.
12. Apkopojot un analizējot visas sniegtās respondentu atbildes, autore secina, ka stresu izraisošo faktoru un iespējamo risku klāsts, operāciju māšām plānveida operāciju laikā, ir ļoti plašs. Tādēļ savā profesijā, operāciju māsa, nav spējīga pilnībā izvairīties no stresa, taču var to kontrolēt un mazināt.

REKOMENDĀCIJAS

1. Visa personāla sanāksmes darbavietā. Informētība ir viens no priekšnosacījumiem pārlicībai, ka jūs esat vērtīgs darbinieks un esat komandas loceklis.
2. Ārpus ārstniecības iestādes nodarboties ar fiziskām aktivitātēm – treniņi, aerobika, skriešana, dejošana, kā arī pavadīt laiku svaigā gaisā.
3. Mācīties, praktizēt un piekopt komunikatīvās iemaņas un kultivēt savu pašvērtējumu.
4. Ārstniecības iestādēm jāriko kursi par to, kā rīkoties situācijās, kad operācijas laikā rodas problemātiskas vai nestandarta situācijas, piemēram, aparatūras maiņa vai nedarbošanās, instrumentu neatbilstība.
5. Ārstniecības iestādēm jāriko kursi par sekmīgu komandas darbu, labu sadarbību un kompromisu veidošanu.
6. Nepieciešamības gadījumā lūgt kolēģu palīdz un prast pieņemt palīdzību.
7. Saglabāt savaldību, ievilkt dziļi elpu. Pieņemt apstākļus, ko nevar mainīt, un koncentrēties uz maināmiem apstākļiem. Neanalizēt lieku informāciju un situācijas.
8. Neuzņemties vairāk pienākumu, nekā spēj veikt.
9. Kopīgi apmeklēt konferences, seminārus, kongresus, lai celtu profesionālo līmeni.
10. Starp operācijām izmantot pārtraukumu vismaz 15 minūtes, lai sevi nepārslogotu un mazinātu stresu.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN AVOTI

1. Dubkēvičs, L. , Saskarsme audzēkņiem 2006. gads, Rīga: Jumava.
2. Dr. Valdis Briedis, Reakcijas uz stresu, [atsauce 18.05.2019.]. Pieejams internetā: <http://www.arstipsihoterapeiti.lv/lv/reakcijas-uz-stresu.html>
3. Eglīte M., Vanadziņš I., Arodfaktoru ietekme uz sieviešu reproduktīvo veselību., Doctus. 2001. gads 30-31 lpp.
4. Krēslīņa, I. ‘Kā cīnīties ar stresu? Sociālais darbs skolā’ [atsauce 25.04.2019.]. Pieejams internetā: http://socialaisdarbs.lv/index.php?option=com_content&task=view&id=265&Itemid=38
5. Kristiāna Lapiņa ,, Psihosomatiskās sakarības un mūsdienu cilvēks” 2006. gads
6. Lails E. Borns, N. F. Ruso, Psiholoģija: Izturēšanās un tās konteksts 3. daļa, IU ‘RaKa’, Rīga, 2001. gads, 192. – 197. lpp
7. LEVINE'S Theory [atsauce 10.01.2019.]. Pieejams internetā: <https://www.slideshare.net/pramodkumarsikarawar/levines-theory-66625025>
8. Maija Eglīte, ,, Darba medicīna” 2000. Gads, 541.-542. lpp., 545. pp
9. Mira Levaine (MyraLevine) Enerģijas saglabāšanas modelis [atsauce 10.01.2019.]. Pieejams internetā: <http://www.medkursi.lv/?p=1202>
10. Myra Levine's Conservation Theory [atsauce 10.01.2019.]. Pieejams internetā: <http://nursingtheories.blogspot.com/2009/07/myra-levines-conservation-theory.html>
11. Nucho Ozoliņa Aina, Vidnere Māra” Stresa menedžments” 1998. gads, 19. – 20. lpp
12. Organizācijas kultūra. 2012. gads, Profesionālajā izglītībā iesaistīto vispārizglītojošo mācību priekšmetu pedagogu kompetences paaugstināšanas [atsauce 16.05.2019.]. Pieejams internetā: <http://profizgl.lu.lv/mod/book/view.php?id=23289&chapterid=7102>
13. Pēteris Apinis “Cilvēks. Anatomija, fizioloģija, patoloģijas pamati”, SIA “Nacionālais Medicīnas apgāds” un SIA “Apgāds Jāņa sēta”; lpp.:423
14. Priede Kalniņa Z. Māsas prakse pamatota teorijā.–Heritage Printing/GraphicMilwaukee, WI USA, 1998. 82.-84.lpp.
15. “Psihosociālā darba vide”, LR Labklājības ministrija, 2010. gads, 11 lpp.
16. Reņģe, V. Mūsdienu organizāciju psiholoģija. 2007. gads, Rīga: Zvaigzne ABC.
17. Roja Ž.,Smilkīņa L. ,, Autogēnais treniņš un darba izraisītais stress.” Latvijas ārsts , 2002. gada jūl/aug, 44. – 45. .lpp
18. Smith A.P. Psycho-neuro endocrinolo (2013) [atsauce 11.05.2019.]. Pieejams internetā: Effects of upper respiratory tract illnesses and stress on alertness and reaction time..
19. Sondersa Č. Vīrieši un stress. – R.: Zinātne, 1999. gads, 259. lpp

20. System approach to the General Adaptation Syndrome, [atsauce 18.05.2019.]. Pieejams internetā:
21. Sudraba V., Martinsons K., Veselības psiholoģija, Rīgas Stradiņu Universitāte, Rīga, 62. – 63. lpp.
22. Ursula Mārkema „Kā tikt galā ar stresu” 1997. gads, 11. – 12. lpp, 9.lpp
23. Vorobjovs A., Sociālā psiholoģija., Latvijas Universitātes bibliotēka, 2002. gads, Rīga, 198.lpp
24. Žurnāla pielikums „Stress” 2006. gads, 8 -9lpp
25. Зотова Марина Александровна “Стресс и его влияние на здоровье человека” [atsauce 17.04.2019.]. Pieejams internetā:
<https://works.doklad.ru/view/PhG0eEOuiIo/all.html>

PIELIKUMI

PĒTĪJUMA VEIKŠANAS ATĻAUJA

X slimnīcas vadītājam

Latvijas Universitātes Māszinību programmas

studentes Vinetas Dziemidovas

iesniegums

Lūdzu atļaut veikt bakalaura darba pētījumu „Stresu izraisošie faktori un iespējamie riski operāciju māsām plānveida operāciju laikā” Jūsu vadītajā klīnikā laika periodā no 05.05. 2019 – 26. 05. 2019. Iegūtie dati būs anonīmi, konfidenciāli un tiks izmantoti tikai manā bakalaura darbā.

03.05.2019

Vineta Dziemidova _____

(paraksts)

Atļaut veikt pētījumu _____

(paraksts)

(amatpersonas vārds, uzvārds)

(datums, mēnesis, gads)

INTERVIJAS JAUTĀJUMI

Papildjautājumi:

1. Kāds ir Jūsu vecums?
2. Kāds ir Jūsu darba stāžs, kā medicīnas māšai?
3. Kāds ir Jūsu darba stāžs, kā operācijas māšai?
4. Kāda ir Jūsu izglītība?
5. Kāda ir jūsu specializācija?

1. Sakiet, lūdzu, kādi trīs faktori, plānveida operāciju laikā, visvairāk Jums izsauc/izraisa stresu?
2. Vai pakļaujoties ilgstošam stresam, esat ievērojuši sevī kādas izmaiņas - gan fiziski, gan psiholoģiski? (piem., traucēts miegs, vājuma pazīmes, dusmas, u.c.).
3. Ja iepriekšējā jautājumā, Jūsu atbilde bija jā, lūdzu minēt, kādas izmaiņas esat ievērojuši?
4. Cik bieži, Jūsprāt, darba dienas laikā Jūs esat pakļauti stresam?
5. Vai Jūs, ikdienā, veicot plānveida operācijas, cenšaties izvairīties no stresa?
6. Ja 5. jautājumā Jūsu atbilde bija jā, lūdzu minēt piemēru, kā Jūs izvairīties no stresa?
7. Izjutot stresu, plānveida operācijas laikā, Jūs esat izjutuši apjukumu, īslaicīgu neziņu, kā rīkoties vai, piem., sajaukuši secību plānveida operācijas laikā? Lūdzu, miniet, trīs biežāk sastopamos gadījumus un to iemeslus, Jūsu praksē?
8. Vai kādreiz esat sev netīši kaitējuši stresa situācijā, veicot plānveida operāciju (piem., ar instrumentu, adatu, u.c.)? Pastāstāt par šo situāciju?
9. Veicot plānveida operācijas, ir svarīgs darbs komandā, kas ietver sevī - operācijas māsu, māsu palīgu, anestēzijas brigādi un ķirurgu. Ja Jums ir bijusi situācija, kad neveiksmīgas sadarbības dēļ, Jūs esiet izjutuši stresu, lūdzu, pastāstiet kādi bija iemesli?
10. Kā, Jūsprāt, varētu mazināt stresu darba vidē?
11. Strādājot operāciju blokā, operāciju māšas mēdz strādāt vairākās operāciju zālēs. Lūdzu, pastāstiet, kā Jūs ietekmē operāciju zāles maiņa?
12. Pēc Jūsu domām, kā stress ietekmē plānveida operācijas māsu veselību?

PĒTĪJUMA DATU ANALĪZE

3.1. tabula

Respondentu viedoklis par galvenajiem riska faktoriem, plānveida operāciju laikā

Satura vienības	Kategorijas	Jēdziens
"aparātūras maiņa" "operācijas gaitas maiņa" "temperatūra" "ventilācija" "komplikācijas operācijas laikā" "aprīkojuma trūkums" "rentgens" "instrumentu trūkums" "instrumentu neatbilstība"	Fizikālie riska faktori	Adaptācija
"pieredzes trūkums" "maz zināmas operācijas" "konflikts ar kolēģiem" "apjomīgas operācijas" "zināšanu trūkums" "augstas atbildības sajūta" "pārslodze"	Psihoemocionālie riska faktori	
"infekcijas risks"	Bioloģiskie riska faktori	
"bailes sadurties"	Traumatisma riska faktori	

3.2. tabula

Respondentu raksturojums par izmaiņām sevī pēc ilgstoša stresa.

Satura vienības	Kategorijas	Jēdziens
"nav ievērotas izmaiņas"	Nav izmaiņu	Organisma reakcija
"fizisks nespēks" "galvassāpes" "vājums" "saspringti muskuļi" "žagošanās"	Fiziskas izmaiņas	
"traucēts miegs" "nervozitāte" "garastāvokļa maiņas" "nepatika pret apkārtējo vidi" "koncentrācijas trūkums"	Psiholoģiskas izmaiņas	

Respondentu viedoklis par stresa biežumu darba dienas laikā

Satura vienības	Kategorijas	Jēdziens
“īpaši stresu neizjūtu” “dažas dienas nedēļā” “ne visai bieži”	Reti	Stresa intensitāte
“lielāko dienas daļu” “vidēji 3 – 4 stundas dienā”	Bieži	
“..jo vairāk operāciju, jo vairāk stresa” “tikai apjomīgu un sarežģītu operāciju laikā”	Mainīga intensitātes	

Respondentu stresa izvairīšanās veidu raksturojums

Satura vienības	Kategorijas	Jēdziens
“nav iespējams izvairīties”	Nespēja pielāgoties	Adaptācija
“darba kolēģu atbalsts” “eju pastaigāties” “dzeru piparmētras tēju” “cenšos sevi nomierināt” “domāju pozitīvi” “atpūšos starp operācijām” “elpošanas vingrinājumi” “turēties mierīgi” “uztvert daru kā ikdienu” “izvairīties no negatīvām emocijām”	Spēja pielāgoties	

Respondentu raksturojums par netīšu kaitēšanu sev, plānveida operācijas laikā

Satura vienības	Kategorijas	Jēdziens
“tādu gadījumu nav bijis”	Nekaitēja	Operācijas process
“sadūros ar adatu” “iespiedu pirkstu starp instrumentu” “sadūros ar netīru adatu, no slimnieka ar C hepatītu”	Kaitēja	

Respondentu raksturojums par neveiksmīgas komandas sadarbību.

Satura vienības	Kategorijas	Jēdziens
"savstarpējs konflikts" "dažādi viedokļi" "slikts kontakts" "dažādi viedokļi par darba organizāciju" "savstarpēja nesaprašanās" "kritika no kolēģu puses" "verbāla nesadarbošanās"	Attieksme	Komandas darbs
"valodas barjeras" "neliela pieredze, man vai komandas dalībniekam" "sadarbību traucē aparatūras" "nepieciešamā personāla atrašanās ārpus zāles, operācijas laikā"	Apkārtējā vide	

Respondentu viedoklis par stresu mazināšanas metodēm

Satura vienības	Kategorijas	Jēdziens
"mazināt stresu nav iespējams"	Mazināšanas metodes	Stresa menedžments
"uztvert visu mierīgi un pozitīvi" "savienot darbu un atpūtu" "veikt elpošanas vingrinājumus" "nākt uz dabu ar labu garastāvokli" "labi gulēt" "nesteigties" "neanalizēt pārāk daudz" "nodarboties ar aktivitātēm ārpus darba"		

Respondentu viedoklis par stresa ietekmi uz plānveida operāciju māsu veselību

Satura vienības	Kategorijas	Jēdziens
“paaugstinās asinsspiediens” “galvassāpes” “muguras sāpes” “alerģija” “dažādas saslimšanas” “pazeminās imunitāte”	Fiziskas izmaiņas	Stresa reakcija
“Slikts garastāvoklis” “depresija” “traucēts miegs” “nervozitāte” “bezmiegs”	Psiholoģiskas izmaiņas	

Dokumentārās lapas paraugs

Bakalaura darbs „tēmas nosaukums” izstrādāts LU Medicīnas fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autors: _____
(Vārds, uzvārds, datums, paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītājs: _____ (zinātniskais grāds, vārds, uzvārds, paraksts) _____ (datums)

Recenzents:

Darbs iesniegts Medicīnas fakultāte _____ (studiju programmas nosaukums) _____ (datums)

Metodiķe: _____ (Vārds, uzvārds)

Darbs aizstāvēts bakalaura gala pārbaudījuma komisijas sēdē

__._.2011. prot. Nr. ____, vērtējums _____

Komisijas sekretāre: _____