

STRESZCZENIE

WPLYW TERAPII TAŃCEM NA WYBRANE CHARAKTERYSTYKI PSYCHOLOGICZNE WŚRÓD PIELEŃNIAREK OKOLOGICZNYCH

SŁOWA KLUCZOWE: terapia tańcem, wypalenie zawodowe, poczucie koherencji, stres, inteligencja emocjonalna, pielęgniarki onkologiczne

Wstęp. Terapia tańcem jako holistyczna metoda pracy z ciałem, rehabilitacji jest coraz częściej i szerzej stosowana w badaniach naukowych w USA oraz Europie. Zasady i nazewnictwo zostały spisane w latach 40 XX wieku. Zdecydowana większość badań nad terapią tańcem to badania jakościowe, istnieją również meta-analizy badań ilościowych, które wykazały porównywalną z innymi formami terapii jej skuteczność (Koch i wsp., 2014).

Zmiany, jakim podlega społeczeństwo, szybki rozwój techniki i wciąż rosnące wymagania oraz zawrotne tempo pracy sprawiają, że pracownicy bywają coraz bardziej narażeni na stres zawodowy, a co za tym idzie również wypalenie zawodowe. Wśród zawodów szczególnie narażonych na to zjawisko wymienia się zawód pielęgniarek onkologicznych. Można zaobserwować wzrost zainteresowania badaniami zjawisk związanych z dysfunkcjami grup zawodowych. Działalność zawodowa człowieka może być źródłem satysfakcji i samorealizacji, ale również frustracji i niezadowolenia. W zawodach polegających na pracy z ludźmi, często można zaobserwować długotrwały stres, nieradzenie sobie z przeciążeniami zawodowymi co jest przyczyną wypalenia zawodowego (Lewandowska i Litwin, 2009). Niesie to za sobą szereg niebezpieczeństw związanych ze sferą fizyczną, psychiczną, emocjonalną, rodzinną i zawodową.

Celem projektu badawczego jest:

Ocena wpływu regularnych 3 miesięcznych zajęć terapii tańcem na zmiany wybranych charakterystyk psychologicznych (wypalenie zawodowe, poczucie koherencji, inteligencja emocjonalna, stres) w porównaniu z kobietami, które nie biorą udziału w aktywnej terapii.

Pytania badawcze

1. Czy terapia tańcem może zapobiegać wypaleniu zawodowemu wśród kadry medycznej?
2. Czy terapia tańcem wpływa na poczucie koherencji wśród pielęgniarek?
3. Czy terapia tańcem jako kreatywny proces ruchowy wpływa na poziom inteligencji emocjonalnej?
4. Czy taniec jako forma relaksu wpływa na poziom stresu?
5. Czy terapia tańcem wpływa na integrację oraz samopoczucie wśród pielęgniarek pracujących w szpitalu?

Osoby badane. Badaniem zostało objętych 57 kobiet w wieku 35- 55 lat. Badane zostały losowo podzielone na dwie grupy: grupa kobiet GTT (n=30) uczestnicząca w zajęciach tanecznych trwających 3 miesiące oraz grupa kobiet GK (n=27) nie biorąca udziału w dodatkowej aktywnej terapii.

Metody pomiaru czynników psychologicznych. Pomiaru dokonano przed i po eksperymencie. Użyto następujących kwestionariuszy: Kwestionariusz Wypalenia Zawodowego (LBQ), Kwestionariusz Poczucia Koherencji, Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (INTE), Skala Odczuwanego Stresu (PSS-10).

Metody statystyczne. Wyniki badań zostały zebrane w arkuszu kalkulacyjnym Excel, a następnie poddane zostały analizie statystycznej z zastosowaniem programu STATISTICA PL ver.12. Do oceny istotności różnic w wynikach różnic pomiędzy grupami i charakterystykami psychologicznymi zastosowano analizę wariancji. Testami post-hoc (test Duncana) ustalono, które z porównań wykazują istotne statystycznie różnice średnich wskazań. Założono poziom istotności $\alpha=0,05$. Za istotne statystycznie uznawano wyniki, gdy wyliczone prawdopodobieństwo testowe p spełniało nierówność $p<0,05$. Testu t-Studenta użyto od porównania dwóch grup badanych z szpitala przy ul. Kamieńskiego oraz Hirszfelda. Związki między zmiennymi mierzono przy pomocy współczynnika r-Pearsona i testowano ich istotność testem t-Studenta.

Wyniki przeprowadzonych badań przedstawiają zmniejszenie wypalenia zawodowego (LBQ) w grupie GTT o 0,9 (z poziomu 5,41 na 4,50; $p<0,001$), w grupie GK wypalenie zawodowe utrzymało się niemal na tym samym poziomie (wzrost z poziomu 5,45 na 5,52; $p=0,763$). Średnie wartości wyników pomiaru poczucia koherencji zmierzone

na początku eksperymentu zarówno dla grupy GTT jak i GK nie różnią się od siebie istotnie. Badanie po eksperymencie wyraźnie pokazało istotny statystycznie wzrost poczucia koherencji w grupie GTT o 14,07 (z poziomu 133,23 do 147,30; $p < 0,001$). W grupie GK poczucie koherencji utrzymało się na tym samym poziomie (różnica na poziomie 0,37). Średnie wartości wyników pomiaru inteligencji emocjonalnej zmierzone na początku eksperymentu zarówno dla grupy GTT jak i GK nie różnią się od siebie istotnie. Badanie po eksperymencie wyraźnie pokazało istotny statystycznie wzrost inteligencji emocjonalnej w grupie GTT o 1,4 (z poziomu 5,47 do 6,87; $p = 0,005$). W grupie GK poziom inteligencji emocjonalnej zmalał o 0,59 ($p = 0,507$ - brak istotności statystycznej). Średnie wartości wyników pomiaru poziomu stresu zmierzone na początku eksperymentu dla grupy GTT (poziom 7,20) są wyższe niż dla grupy GK (poziom 6,41), jednak nie jest to różnica istotna statystycznie ($p = 0,098$). Badanie po eksperymencie wyraźnie pokazało istotny statystycznie spadek poziomu stresu w grupie GTT o 2,03 (z poziomu 7,20 do 5,17; $p < 0,001$). W grupie GK poziom stresu spadł o 0,41 (z poziomu 6,41 do 6,00; $p = 0,221$ - brak istotności statystycznej).

Wnioski

1. Terapia tańcem wpływa na obniżenie poziomu wypalenia zawodowego wśród pielęgniarek onkologicznych w wymiarze wyczerpania psychofizycznego, braku zaangażowania w relacje, poczucia braku skuteczności zawodowej oraz rozczarowania.
2. Terapia tańcem skierowana do pielęgniarek powoduje zwiększenie poczucia koherencji już po 3 miesiącach uczestnictwa w zajęciach.
3. U pielęgniarek terapia tańcem jest czynnikiem, który znacznie wpływa na zwiększenie poziomu inteligencji emocjonalnej, co ma bezpośredni wpływ na jakość ich pracy oraz życia prywatnego.
4. Zastosowany autorski program terapii tańcem powoduje obniżenie poziomu stresu w porównaniu z wynikami przed eksperymentem badawczym, czy porównaniu z grupą kontrolną.
5. Taniec pozytywnie moduluje nastrój, przez co wpływa na samopoczucie kobiet. Może to stanowić cenne wsparcie w pogłębianiu relacji zawodowych i prowadzić do integracji w środowisku pielęgniarskim.