

Agnieszka Rutkowska¹, Bożena Zboina², Kazimiera Zdziebło^{1,3}, Edyta Górka²

¹ Polskie Towarzystwo Pielęgniarskie – Oddział w Kielcach

² Wyższa Szkoła Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim

³ Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

Opinie pielęgniarek na temat stresu zawodowego i czynników determinujących

Streszczenie

Wstęp. We współczesnych zakładach pracy narażeni jesteśmy na przeciążenia emocjonalne, umysłowe i psychologiczne. Stawia to przed nami wyzwania radzenia sobie z tymi niekorzystnymi sytuacjami.

Cel pracy. Celem pracy jest próba określenia stresu zawodowego jako czynnika determinującego jakość wykonywanej pracy badanej grupy pielęgniarek.

Materiał i metoda. Badania zostały przeprowadzone w Szpitalu Specjalistycznym w Nowym Sączu. Wzięło w nim udział 102 pielęgniarki. Wykorzystana została metoda sondażu diagnostycznego, a narzędzie badawcze stanowił autorski kwestionariusz ankiety.

Wyniki. Większość (69,61%) ankietowanych respondentek twierdzi, że praca pielęgniarki jest stresująca. Czynnikiem najbardziej stresującym jest duża odpowiedzialność za życie pacjenta, kontakt z pacjentem agresywnym, kontakt z rodziną pacjenta oraz śmierć. Praca zmianowa zdecydowanie wpływa na zwiększenie poziomu odczuwanego stresu – 33 osoby (32,55 %) odpowiedziało, że „zdecydowanie tak” i 30 osób (29,41%), że „raczej tak”. Najczęstszym objawem/reakcją na występujący stres były trudności ze snem oraz zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Większość pielęgniarek (58 osób – 56,86% – „zdecydowanie tak” i 19 osób – 18,63% – „raczej tak”), uważa, że praca w ciągłym stresie może się przyczynić do popełnienia błędu.

Wnioski. Zdaniem badanych praca, którą wykonują jest stresująca. Za najczęstsze źródła stresu w swojej pracy uznały dużą odpowiedzialność za życie chorego. Poziom odczuwanego stresu oraz nadmierne przeciążenie obowiązkami może przyczynić się do popełnienia błędu. W badanej grupie nie istnieje statystycznie istotna zależność między wiekiem, wykształceniem, stażem pracy a poziomem odczuwanego stresu.

Słowa kluczowe: stres, pielęgniarki, praca zawodowa

Nurses' opinions on occupational stress and determinants

Abstract

Introduction. In modern workplaces, we are exposed to emotional, mental and psychological overload. This poses challenges for us to deal with these unfavorable situations.

Objective of the work. The purpose of the work is to try to determine occupational stress as a factor determining the quality of the work performed by the examined group of nurses.

Material and method. The research was carried out at the Specialist Hospital in Nowy Sącz, in which 102 nurses took part. The survey method was used as a diagnostic tool, and the research tool was the author's questionnaire.

Results. The majority (69.61%) of the surveyed respondents claim that the nurse's work is stressful. The most stressful factor is a large responsibility of patient's life, contact with an aggressive patient, contact with the patient's family and death. Work change significantly affects the level of stress experienced - 33 people (32.55%) answered that definitely yes and 30 people (29.41%), that they would rather. The most frequent symptom / reaction to the occurring stress was difficulty in sleeping and gastrointestinal disorders. Most nurses (58 people – 56.86% – definitely yes and 19 people – 18.63% – rather yes), believes that work in constant stress can contribute to making mistakes.

Conclusions. According to the respondents, the work they do is stressful. For the most common sources stress in their work have recognized a large responsibility for the patient's life. Level perceived stress and excessive overloading of duties can contribute to making a mistake. In the study group, there is no statistically significant relationship between age, education, seniority and the level of stress experienced.

Keywords: stress, nurses, professional work

Wstęp

Stres wpisał się w słownik codziennego życia i towarzyszy nam na każdym jego etapie. W ocenie fizjologa Hansa Selye'a, stres to: „ograniczenie, metaboliczne, fizjologiczne i neuropsychiczne zaburzenia wywołane przez czynniki agresywne” [1]. Stres możemy porównać do odkształcenia elastycznego ciała od pierwotnej formy pod wpływem działania niekorzystnych bodźców. Bodźce takie nazywamy stresorami. Nadmierne ich działanie na organizm po dłuższym czasie doprowadza do załamania prawidłowego funkcjonowania organizmu. Stres można ocenić jako nagromadzenie zjawisk nieprzyjanych organizmowi, które mają niekorzystne działania [1, 2]. Przykładem może być tu osoba, która przed każdym pójściem do pracy odczuwa zaburzenia ze strony układu pokarmowego. Ciągłe powtarzanie się tej sytuacji doprowadzi u niej prawdopodobnie w przyszłości do choroby wrzodowej. Konsekwencją działania stresora o podobnym nasileniu przez dłuższy czas będzie załamanie wewnętrznej homeostazy organizmu [1]. Stres dzielimy na dwie zasadnicze grupy; wyróżniamy stres pozytywny i negatywny. Pozytywne

reakcje, doznania, satysfakcja z osiągniętych celów, spełnienie określimy mianem stresu pozytywnego. Natomiast przygnębienie, załamanie, smutek, depresja, bezradność, znużenie życiem i czynniki, które mogą spowodować niewłaściwe zmiany psychiczne jak i fizyczne nazywamy stresem negatywnym. Rozróżniamy dwie grupy stresu – biologiczny i psychologiczny [3].

Według definicji stresu stosowanej przez Państwową Inspekcję Pracy „Stres w miejscu pracy występuje wtedy, kiedy osoby pracujące odczuwają dyskomfort psychiczny dotyczący warunków lub wymagań pracy, w sytuacji, w której w konkretnym momencie warunki i wymagania przekraczają ich możliwości” [4].

Stres zawodowy może być nasilony przez problemy niezwiązane z pracą zawodową; zaliczamy tu wszystkie niepowodzenia w życiu prywatnym, problemy rodzinne. Pod uwagę należy też wziąć cechy osobowe danego pracownika. Środowisko pracy pielęgniarki niewątpliwie nacechowane jest stresem. Zawód ten jest szlachetny i piękny, potrafi dostarczyć dużo satysfakcji, a jednocześnie staje się źródłem dużego stresu, do którego zaliczamy: system zmianowy pracy, uciążliwe warunki pracy, przeciążenie własną pracą, obciążenie psychiczne, niskie zarobki oraz status zawodu, brak współpracy w zespole terapeutycznym, brak współpracy pacjenta i rodziny, brak możliwości rozwoju i awansu, szykanowanie ze strony przełożonych i kolegów [5,6,7,8].

Długotrwałe działanie stresu na organizm powoduje różnorodne specyficzne i niespecyficzne zmiany w jego funkcjonowaniu. Zmiany te mogą dotyczyć sfer fizjologicznych, psychologicznych, a nawet doprowadzić do zmian w zachowaniu i pogorszeniu ogólnego stanu zdrowia. Pielęgniarka narażona na chroniczny stres, który jest nieodłącznie związany z jej pracą, może po jakimś czasie obserwować u siebie objawy związane z przewlekłym stresem [9].

Wyniki badań pokazują, że wśród pielęgniarek występuje wysoki poziom stresu. Potwierdzają to badania m.in. M. Śniegockiej i M. Śniegockiego, w których przedstawiono wysoki poziom odczuwanego stresu wśród pielęgniarek zabiegowych [10].

Cel pracy

Celem pracy jest próba poznania opinii pielęgniarek na temat stresu zawodowego oraz czynników determinujących jakość wykonywanej pracy badanej grupy pielęgniarek.

Material i metoda

Badania zostały przeprowadzone w 2017 roku w Szpitalu Specjalistycznym im. J. Śniadeckiego w Nowym Sączu. Wzięły w nich udział 102 pielęgniarki. W niniejszej pracy wykorzystana została metoda sondażu diagnostycznego, a narzędzie stanowił autorski kwestionariusz ankiety, który zawierał 24 pytania (20 pierwszych pytań dotyczyło stresu zawodowego oraz czynników determinujących jakość wykonywanej pracy badanej grupy pielęgniarek, ostatnie 4 pytania dotyczyły wieku, stanu, cywilnego, wykształcenia oraz stażu pracy). Weryfikację hipotez dokonano za pomocą testu statystycznego χ^2 (chi kwadrat). Jako wartość istotną statystycznie przyjęto poziom $p < 0,05$.

Wyniki

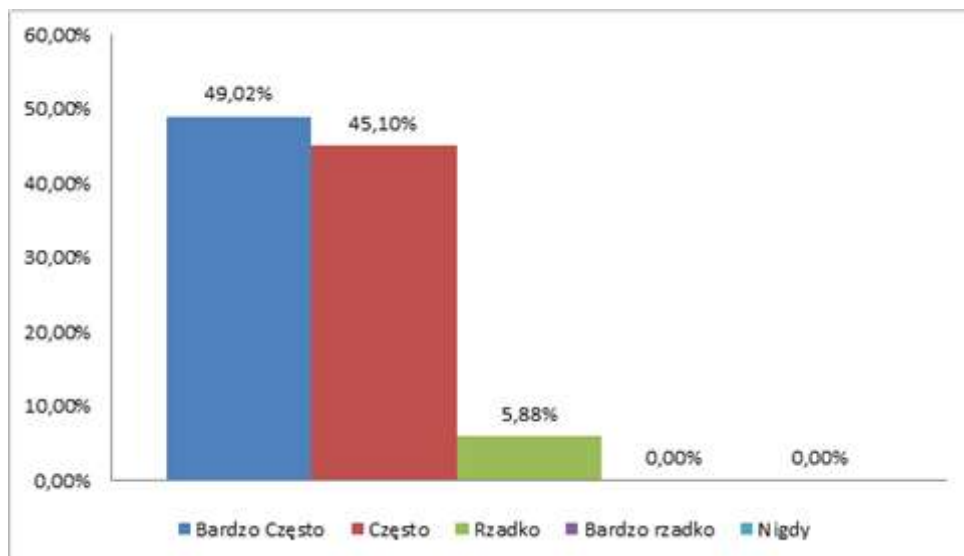
W badanej grupie największą grupę stanowiły kobiety w wieku 41-50 lat – 48 osób (47,06 % badanych). Zdecydowana większość pielęgniarek była mężatkami – 82 osoby (80,39 % badanych). Biorąc pod uwagę wykształcenie pielęgniarek stwierdzono, że większa część badanych posiadała licencjat pielęgniarstwa – 59 osób (57,84% badanych). Najmniejszą grupę stanowiły pielęgniarki, które ukończyły studium pielęgniarstwa – 7 osób (6,86% badanych). Najwięcej kobiet legitymowało się stażem pracy w przedziale wiekowym 16-30 lat – 46 osób (45,10 % badanych).

Zdecydowana większość (69,61%) ankietowanych respondentek twierdzi, że praca pielęgniarki jest stresująca.

Tabela 1. Opinie badanych pielęgniarek na temat stresu w pracy.

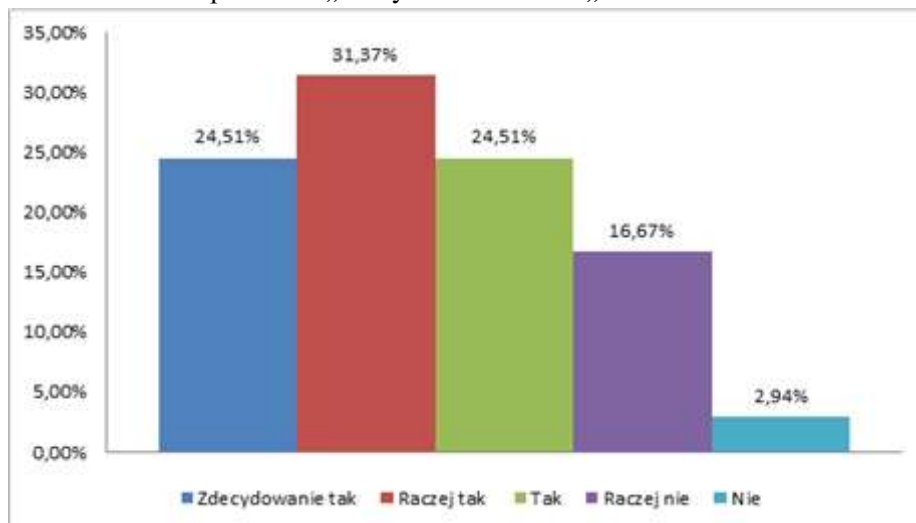
Czy uważa Pani/Pan, że praca pielęgniarki jest stresująca?	n	(%)
Zdecydowanie tak	71	69,61%
Raczej Tak	17	16,67%
Tak	14	13,73%
Raczej nie	0	0,00%
Nie	0	0,00%
Razem	102	100,00%

Badane pielęgniarki twierdzą, że bardzo często odczuwają stres w pracy – uznało tak 50 osób (49,02% badanych), często odpowiedziało 46 osób (45,10 % badanych). Tylko 5,88% respondentek twierdzi, że rzadko odczuwa stres w pracy.



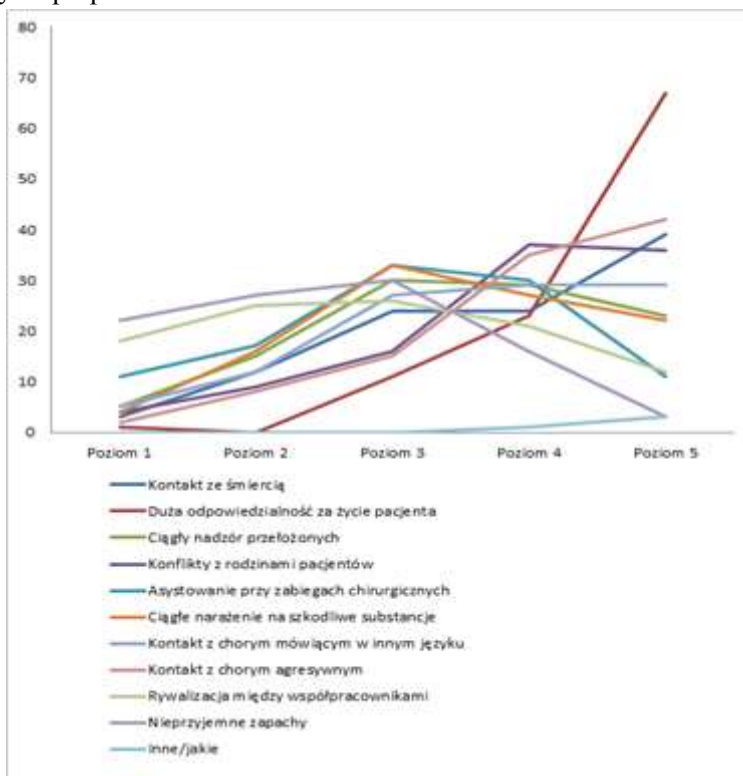
Ryc. 1. Częstość odczuwania stresu w pracy przez badanej grupy pielęgniarek

Ankietowane pielęgniarki oceniły siebie, jako osoby, które są podatne na stres, ponieważ 32 osoby wybrało odpowiedź „raczej tak”, 25 osób udzieliło odpowiedzi „zdecydowanie tak” i „tak”.



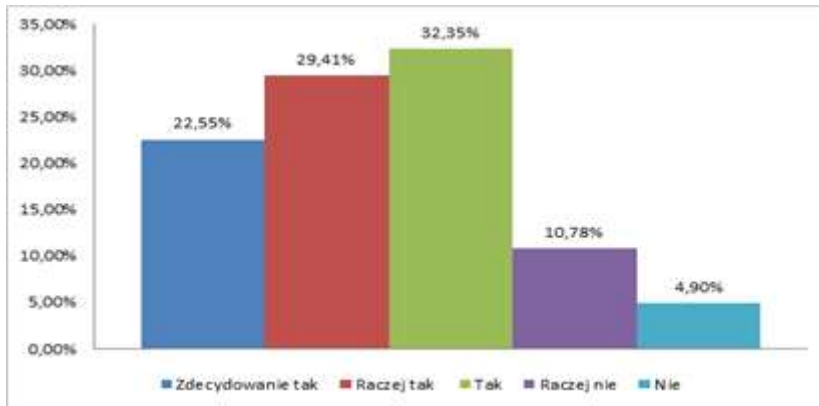
Ryc. 2. Podatność na stres badanych pielęgniarek

Według badanej grupy czynnikiem najbardziej obciążającym i stresującym w pracy zawodowej pielęgniarek, według pięciostopniowej skali nasilenia badanego zjawiska (1 oznacza najniższy poziom stresu, a 5 najwyższy poziom stresu) jest duża odpowiedzialność za życie pacjenta (uzyskano tu 90 odpowiedzi w czwartym i piątym poziomie). Za najmniej obciążające sytuacje pielęgniarki uznały nieprzyjemne zapachy i rywalizacje między współpracownikami.



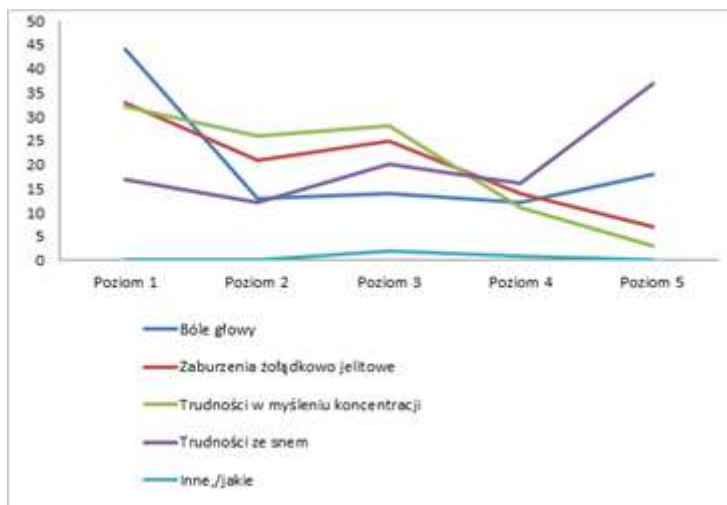
Ryc. 3. Czynniki najbardziej obciążające i stresujące w pracy zawodowej pielęgniarek i ich natężenie

Z przeprowadzonych badań wynika, że praca zmianowa zdecydowanie wpływa na zwiększenie poziomu odczuwanego stresu – 33 osoby (32,55 %) odpowiedziało, że „zdecydowanie tak” i 30 osób (29,41%), że „raczej tak”.



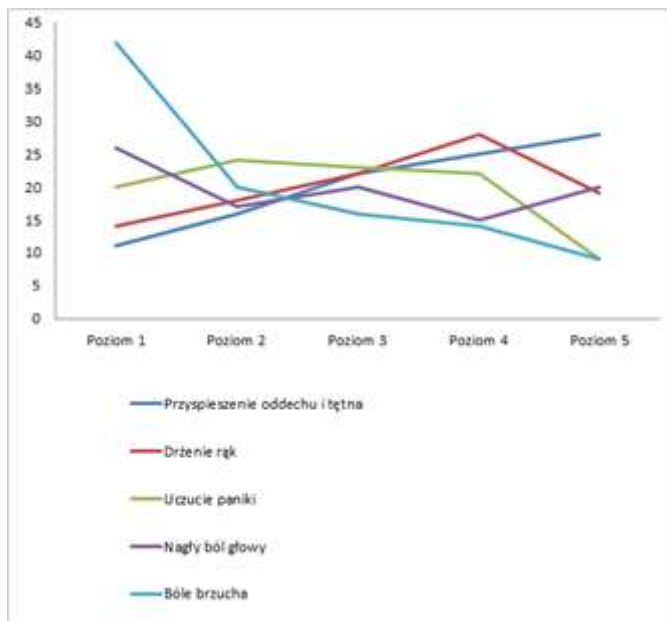
Ryc. 4. Opinie badanych o związku pracy zmianowej ze stresem w pracy

Najczęstszym objawem/reakcją na stres (według pięciostopniowej skali) występujący w badanej grupie były trudności ze snem – w trzecim, czwartym i piątym poziomie (73 odpowiedzi) oraz zaburzenia żołądkowo-jelitowe (46 odpowiedzi).



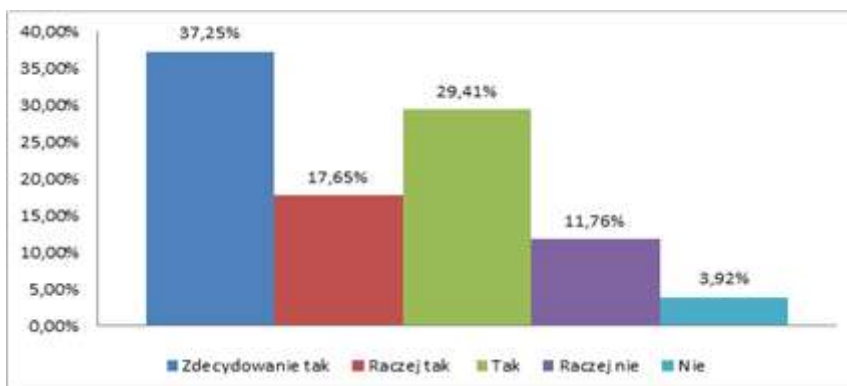
Ryc. 5. Objawy/reakcja na stres

Pielęgniarki zapytane o reakcje na nasilenie objawów, jakie towarzyszą im w bardzo stresowych sytuacjach najczęściej zaznaczały w piątym i czwartym poziomie odpowiedzi: przyspieszony oddech i tętno, drżenie rąk oraz nagły ból głowy. Uczucie paniki i bole brzucha uznane były za mniej nasilone.



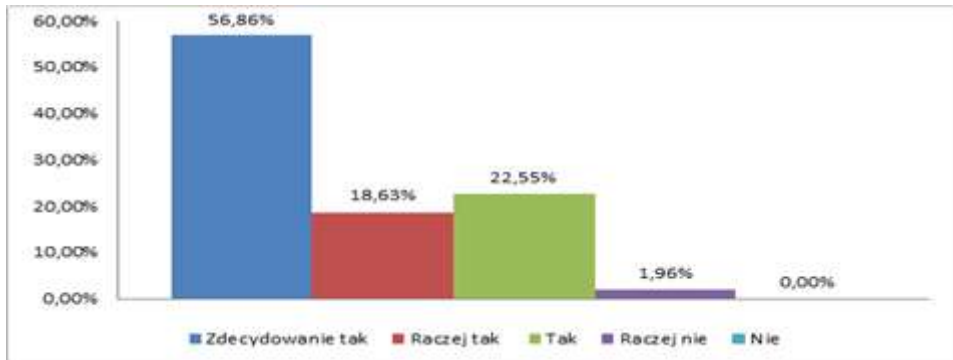
Ryc. 6. Reakcje organizmu na sytuacje stresogenne badanej grupy pielęgniarek

Praca zawodowa przekłada się również na życie rodzinne pielęgniarek. Respondentki znacznie częściej wybierały twierdzące odpowiedzi, 37,2 % udzieliło odpowiedzi „zdecydowanie tak”, 29,4% odpowiedziało „tak”, 17,65 % odpowiedziało „raczej tak”.



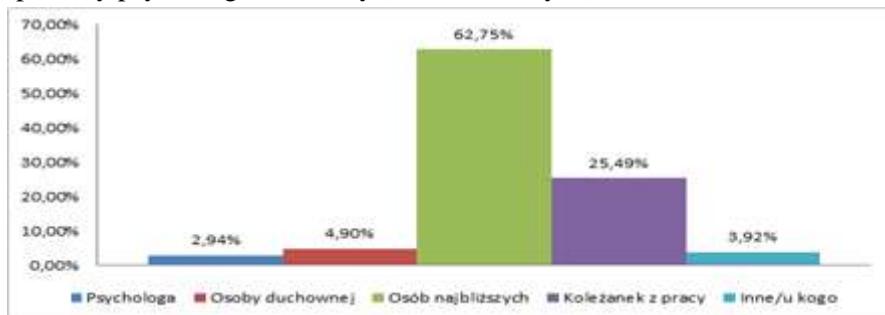
Ryc. 7. Wpływ problemów zawodowych na życie rodzinne

Z badań wynika, że większość pielęgniarek (58 osób – 56,86% – „zdecydowanie tak” i 19 osób – 18,63% – „raczej tak”), uważa, że praca w ciągłym stresie może się przyczynić do popełnienia błędu.



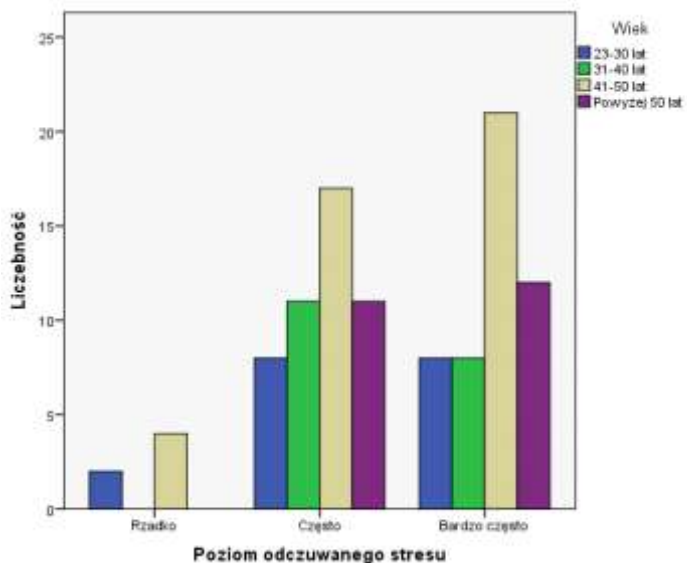
Ryc. 8. Opinie badanych o związku stresu w pracy na możliwość popełnienia błędu.

Większość badanych pielęgniarek obciąża swoimi problemami związanymi z pracą zawodową osoby najbliższe, 64 osoby (62,75% badanych). Najmniejsza liczba respondentek deklaruje korzystanie z pomocy psychologa – 3 osoby (2,94% badanych).



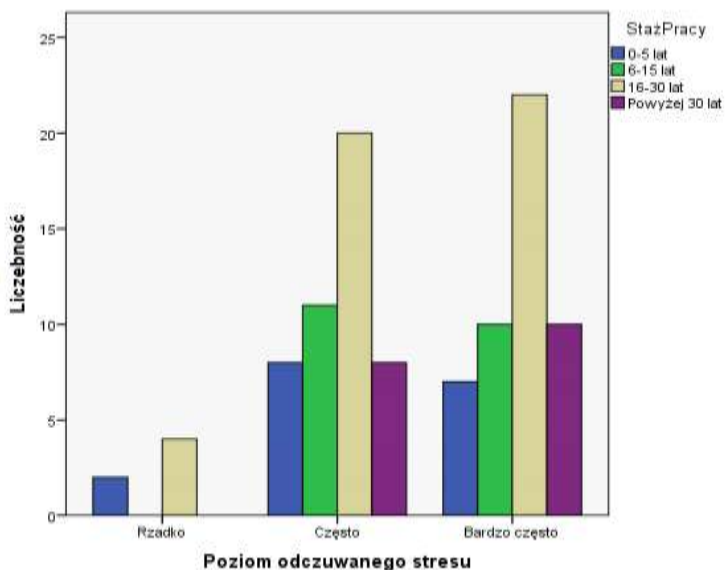
Ryc. 9. Sposoby radzenia sobie ze stresem w opinii badanych pielęgniarek

Jak wynika z przeprowadzonej analizy, wiek nie ma wpływu na poziom odczuwanego stresu. Analiza chi-kwadrat okazała się nieistotna statystycznie ($\chi^2=5,445$, $df=6$, $p=0,488>0,05$).



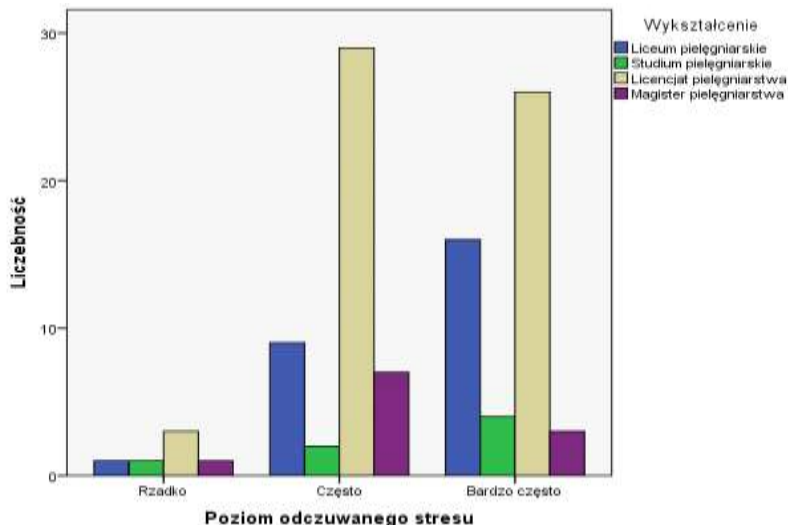
Ryc. 10. Częstość doznawanego stresu w stosunku do wieku

Staż pracy nie ma wpływu na poziom odczuwanego stresu. Analiza chi-kwadrat okazała się nieistotna statystycznie (chi-kwadrat=4,555, df=6, $p=0,602 > 0,05$).



Ryc. 11. Częstość odczuwanego stresu w stosunku do stażu pracy

Jak wynika z przeprowadzonej analizy, wykształcenie również nie ma wpływu na poziom odczuwanego stresu. Analiza chi-kwadrat okazała się nieistotna statystycznie ($\chi^2=13,564$, $df=8$, $p=0,094 > 0,05$).



Ryc. 12. Częstość odczuwanego stresu w stosunku do wykształcenia

Omówienie wyników

Pielęgniarki w przeprowadzonych badaniach prawie jednogłośnie uznały, że ich praca jest stresująca. Uważają one, że w miejscu pracy powinno być jak najmniej stresu, gdyż ma on niekorzystny wpływ, na jakość wykonywanej pracy. Uznaje się, że stres jest wpisany w zawód pielęgniarstwa i stał się jej nieodłącznym elementem. Pielęgniarki twierdzą, że są osobami bardzo podatnymi na stres i towarzyszy on im każdego dnia w pracy.

Najbardziej stresującymi sytuacjami w pracy pielęgniarstwa okazały się: duża odpowiedzialność za życie pacjenta, kontakt z chorym agresywnym, kontakt ze śmiercią oraz relacje z rodzinami pacjentów. Za mniej obciążające uznano nadzór przełożonych, rywalizację między współpracownikami. Natomiast z badań przeprowadzonych przez J. Burian i B. Gugałę wynika, że pielęgniarstwa za najbardziej stresujące w swoim środowisku pracy uznają: niskie pobory (90%), odpowiedzialność za życie drugiego człowieka (77%), dyżury nocne (72%) [11].

Stres powoduje także zaburzenia zdrowotne natury fizycznej i psychicznej typu: zaburzenia snu, bóle głowy, trudności w myśleniu i koncentracji. Praca zmianowa okazuje się dużym źródłem stresu.

Specyfika pracy pielęgniarek często wywołuje u nich bardzo silne emocje, o których nie da się zapomnieć po zakończonym dyżurze. Są one często analizowane w domu i wpływają na relacje z domownikami. Pielęgniarki najczęściej szukają wsparcia u współmałżonka, co może doprowadzić do konfliktów w rodzinie.

Duża ilość obowiązków i praca w ciągłym stresie może przyczynić się do popełnienia błędu. Przemęczenie i stres towarzyszący temu zawodowi mogą narazić na niebezpieczeństwo utraty zdrowia i życia zarówno pracującą pielęgniarkę, jak i pacjenta.

Konsekwencją chronicznego stresu są wszelkiego rodzaju zaburzenia zdrowotne natury fizycznej i psychicznej.

Jak wynika z analizy statystycznej wiek, wykształcenie ani staż pracy nie mają wpływu na poziom doznawanego stresu. Dowodzi to, że stres jest nieodzownym elementem pracy pielęgniarki i towarzyszy jej przez cały okres życia zawodowego.

Podobne wyniki badań uzyskali M. Stępień i M. Szmigiel, którzy przeprowadzili badania wśród pielęgniarek Górnośląskiego Centrum Zdrowia Dziecka w Katowicach. Wszyscy respondenci, którzy wzięli udział w badaniu zadeklarowali, że odczuwają stres w związku z wykonywaną pracą [12].

Wnioski

- Badane pielęgniarki stwierdziły, że praca, którą wykonują jest stresująca; bardzo często i często odczuwają stres w pracy.
- Za najczęstsze źródła stresu w swojej pracy uznały dużą odpowiedzialność za życie chorego, kontakt z pacjentem agresywnym, kontakt z rodziną pacjenta oraz śmierć. Praca zmianowa ma również wpływ na poziom odczuwanego stresu.
- Badane pielęgniarki stwierdziły, że stres, który odczuwają w pracy ma niekorzystny wpływ na życie prywatne i rodzinne; najczęściej szukają wsparcia u osób najbliższych.
- Zdaniem badanych poziom odczuwanego stresu oraz nadmierne przeciążenie obowiązkami może przyczynić się do popełnienia błędu.

- W badanej grupie nie istnieje statystycznie istotna zależność między wiekiem, wykształceniem, stażem pracy a poziomem odczuwanego stresu.

Piśmiennictwo:

1. Bargiel Z. Stres problem otwarty. Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Toruń 1997.
2. Ogińska-Bulik N. Stres zawodowy w zawodach usług medycznych. Difin, Warszawa 2006.
3. Oniszczenko W. Stres to brzmi groźnie. Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1993.
4. Gólcz M. Stres w pracy, poradnik dla pracownika. Państwowa Inspekcja Pracy Główny Inspektorat Pracy, Warszawa 2016.
5. Bilski B. Czy praca zmianowa i nocna jest czynnikiem ryzyka choroby nowotworowej. *Medycyna Praktyczna* 2005; 56 (2):175.
6. Gugala B. Sytuacje trudne w środowisku pracy pielęgniarek a umiejętność radzenia sobie z nimi. *Zdrowie Publiczne* 2004; 11: 367-370.
7. Skorubska – Król E, Szabla A. Opinie pielęgniarek na temat czynników stresowych związanych z ich środowiskiem pracy. *Pielęgniarstwo XXI Wieku*.2014; 1 (46):23-26.
8. Terlak J., Stres zawodowy. Charakterystyka psychologiczna wybranych zawodów stresowych. WUKSW, Warszawa 2007.
9. Andruszkiewicz A. Typy zachowań w pracy i wpływ na zdrowie psychiczne pielęgniarek. *Problemy Pielęgniarstwa* 2010; 18 (2): 91-96.
10. Śniegocka M., Śniegocki M. Analiza sposobów odpowiedzi na stres zawodowy wśród pielęgniarek. *Problemy Pielęgniarstwa* 2014; 22(4):503-510.
11. Burian J., Gugala B. Stres w pracy pielęgniarek i sposoby radzenia sobie z nim. *Pielęgniarstwo XXI Wieku*. 2003;3(3): 63-75.
12. Stępień M, Szmigiel M. Stres personelu pielęgniarskiego związany z pracą na oddziałach pediatrycznych. *Pielęgniarstwo Polskie*. 2017; 1(63): 62-68.

Tekst złożony w redakcji: 15.04.2018 r.

Przyjęto do druku: .18.05.2018 r.