

PRACE ORYGINALNE • ORIGINAL PAPERS

Spostrzeganie stresu zawodowego przez pracowników ochrony zdrowia

Health care professional's perception of stress

LUCYNA SOCHOCKA^{1, A-D}, ALEKSANDER WOJTYŁKO^{2, A, B, E, F}, IGA GRAD^{1, A-C, E},
KATARZYNA KILIŚ-PSTRUSIŃSKA^{1, 3, A, E, F}

¹ Instytut Pielęgniarstwa Państwowej Medycznej Wyższej Szkoły Zawodowej w Opolu

Dyrektor: dr n. med. Lucyna Sochocka

² Indywidualna Praktyka Lekarska AW-Med. w Opolu

³ Katedra i Klinika Nefrologii Pediatricznej Akademii Medycznej we Wrocławiu

Kierownik: prof. dr hab. med. Danuta Zwolińska

A – przygotowanie projektu badania, B – zbieranie danych, C – analiza statystyczna, D – interpretacja danych,
E – przygotowanie maszynopisu, F – opracowanie piśmiennictwa, G – pozyskanie funduszy

Streszczenie **Wstęp.** Stres jest reakcją organizmu na stawiane mu żądania. Jednym z istotnych czynników wywołujących stres jest środowisko pracy.

Cel pracy. Ocena stresu zawodowego i sposobów radzenia sobie z nim przez pracowników ochrony zdrowia.

Materiał i metody. Badania przeprowadzono na grupie 245 pielęgniarek, położnych i fizjoterapeutek, będących jednocześnie studentkami studiów niestacjonarnych. Narzędzie badawcze stanowiła ankieta stworzona na potrzeby pracy przez jej autorów.

Wyniki. 99% badanych stwierdziło, że stres towarzyszy ich pracy zawodowej, 62% oceniło jego poziom jako wysoki. Najczęściej deklarowane sposoby walki ze stresem zawodowym to: prace fizyczne w domu (49,4%), słuchanie muzyki (42%), spotkania z przyjaciółmi (39%), spacer (36%). Wymieniono także: palenie papierosów (9%) i picie alkoholu (4,1%). 15,2% badanych podało, że korzystało z pomocy psychologa.

Wnioski. Poziom spostrzeganego stresu zawodowego przez badanych pracowników ochrony zdrowia jest wysoki. Jakkolwiek deklarują oni efektywne sposoby walki ze stresem w pracy, podają także zachowania antyzdrowotne.

Słowa kluczowe: stres zawodowy, pracownik ochrony zdrowia.

Summary **Background.** Stress is a body's reaction to any change that requires response. One of the important factors causing stress is the work environment.

Objectives. The aim of the study was an evaluation of the professional stress and ways of dealing with it by health care professionals.

Material and methods. The study was carried in a group of 245 nurses, midwives and physical therapists, who were students of undergraduate part-time course at the same time. A research tool used for the work was a questionnaire survey made by authors just for the article.

Results. Professional stress accompanied 99% of subjects, for 62% of them the level of stress was high. Most often declared ways of battle with stress at work were: physical work at home (49.4%), listening to the music (42%), meeting with friends (39%) and walking (36%). Also the patients mentioned: smoking cigarettes (9%) and drinking alcohol (4.1%). 15.2% of subjects received assistance of a psychologist.

Conclusions. The level of professional stress observed in public health care professionals is high. They declare effective ways of battle with stress at work. However, they are also involved in the unhealthy behaviors which are thought to overcome that tension.

Key words: stress, health care professional.

Wstęp

Zgodnie z klasyczną koncepcją H. Selye, stres jest reakcją organizmu na stawiane mu żądania [1]. W naukach społecznych określany jest jako relacja między osobą a otoczeniem, którą jednostka ocenia jako obciążającą i zagrażającą jej dobrostanowi [2].

Jednym z istotnych czynników wywołujących stres jest środowisko pracy [3]. Stres zawodowy wynika z cech pracy, tj. fizycznych i psychicznych wymagań oraz możliwości sprawowania nad nimi kontroli, ocenianych subiektywnie przez pracownika [4].

Typologia trudnych sytuacji wyodrębnia trudne i niebezpieczne zawody, do których zaliczane

są specjalności medyczne [3]. Praca pielęgniarki, położnej czy fizjoterapeuty wymaga szczególnej sprawności psychofizycznej. Stres zawodowy, zależnie od wyzwalanych emocji oraz prowokowanych zachowań, może powodować u jednostki konsekwencje zdrowotne, a także wpływać na zadowolenie i motywację do pracy.

Cel pracy

Celem badań była ocena stresu zawodowego i sposobów radzenia sobie z nim w wybranej grupie pracowników ochrony zdrowia.

Materiał i metody

Badania przeprowadzono w grupie 245 kobiet, pracowników ochrony zdrowia, będących jednocześnie studentkami studiów niestacjonarnych w Państwowej Medycznej Wyższej Szkole Zawodowej w Opolu na kierunkach: pielęgniarstwo – 134 osoby (54,7%), położnictwo – 49 (20%) i fizjoterapia – 62 (25,3%). Średnia wieku badanych wynosiła 39,6 lat (od 22 do 53 lat), średni staż pracy 16 lat (od 1. roku do 43 lat). Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Narzędzie badawcze stanowiła ankieta stworzona na potrzeby pracy przez jej autorów.

Wyniki

Respondenci w przeważającej większości ($n = 206$; 84%) stwierdzili, że lubią swoją pracę. 79% badanych ($n = 194$) określiło stopień odpowiedzialności za nią jako duży. Prawie wszyscy uważali, że stres towarzyszy im w codziennej aktywności zawodowej ($n = 243$; 99%). Jedynie 2 osoby stwierdziły, że praca nie jest dla nich sytuacją stresową. Spostrzegany poziom stresu był różny: 62% badanych ($n = 152$) oceniło go jako wysoki, 29% ($n = 70$) jako średni, 7% ($n = 18$) jako mały, natomiast 5 osób (2%) nie potrafiło określić go jednoznacznie.

Ankietowani deklarowali różne sposoby walki ze stresem. Prawie połowa z nich ($n = 121$; 49,4%) podała, że w tym celu wykonuje prace fizyczne w domu. 42% badanych ($n = 103$) stwierdziło, że słucha muzyki, 39% ($n = 95$) deklarowało spotkania z przyjaciółmi. Respondenci wskazali również na inne metody radzenia sobie ze stresem: spacer ($n = 88$; 36%), udanie się na zakupy ($n = 81$; 33%), uprawianie sportu ($n = 49$; 20%), seks ($n = 42$; 17,1%). W opinii mniejszej liczby osób napięcia związane z pracą zawodową rozładowywane są poprzez podjadanie między posiłkami ($n = 58$; 24%), palenie papierosów ($n = 22$; 9%) i picie al-

koholu ($n = 10$; 4,1%). 15,2% badanych ($n = 37$) podało, że korzystały z pomocy psychologa w związku ze stresem zawodowym. 4 osoby (1,6%) stwierdziły, że w ogóle z nim sobie nie radzą.

Dyskusja

Stres zawodowy jest jednym z powszechnych zagrożeń w dzisiejszym środowisku pracy. Prawie wszyscy badani pracownicy ochrony zdrowia stwierdzili, że stres towarzyszy ich zawodowej aktywności, a 62% uznało jego poziom za wysoki. Podobne obserwacje poczynił Nachreiner i wsp. w grupie ponad 6000 amerykańskich pielęgniarek. 77% z nich oceniło poziom stresu jako średni lub duży [5]. Stopień spostrzeganego stresu, umiejętność radzenia sobie z nim oraz jakość strategii zwalczania sytuacji stresowych determinują kondycję zdrowotną pracownika w każdym zawodzie. Ma ona szczególne znaczenie w specjalnościach określanych jako pomocne czy opiekuńcze, w których istnieje potrzeba osobistego zaangażowania w sprawy chorych i cierpiących ludzi. Brak zadowolenia z pracy i poczucie bezradności mogą być przejawami syndromu wypalenia zawodowego [6]. W badaniach własnych nie stwierdzono tych negatywnych aspektów sytuacji zawodowej. 84% respondentów zadeklarowało, że lubi swoją pracę, a 74% odczuwa wysoką odpowiedzialność za nią mimo znacznego stresu. Analiza deklarowanych sposobów radzenia sobie ze stresem wskazuje na dominację pracy fizycznej w domu (49,4%). Za najefektywniejsze metody walki ze stresem uważane są: uprawianie sportu, odpoczynek, słuchanie muzyki, czytanie książek, kontakt ze sztuką [4, 6, 7]. Spośród badanych podało je odpowiednio 20%, 36% (spacer), 42% – pozostałe kategorie nie były deklarowane. Podobne obserwacje poczynił Gugala [8]. Pielęgniarki przypisywały duże znaczenie w sytuacjach trudnych kojącemu działaniu muzyki, kontaktom z naturą i wsparciu społecznemu. Z kolei z badań Sobolewskiej wynika, iż 55,5% osób słucha muzyki w pracy dla poprawy samopoczucia, w tym 23,4% dla rozładowania napięcia [9]. Niepokojącym jest spożywanie alkoholu i palenie papierosów przez personel medyczny w sytuacji stresu (odpowiednio: 9 i 4% badanych). Na tego rodzaju zachowania antyzdrowotne w grupie pielęgniarek i lekarzy wskazują wyniki badań innych autorów [6, 9]. Stosunkowo mały odsetek badanych kieruje się po pomoc do specjalisty (15,2%) – w tej grupie zawodowej świadomość negatywnych następstw stresu powinna być wyższa.

Wnioski

Poziom spostrzeganego stresu zawodowego przez badanych pracowników ochrony zdrowia

jest wysoki. Jakkolwiek deklarują oni efektywne sposoby walki ze stresem w pracy, podają także zachowania antyzdrowotne. Wskazuje to na potrzebę

wsparcia tej grupy zawodowej i zwiększenia w niej umiejętności radzenia sobie w stresowej sytuacji.

Piśmiennictwo

1. Seyle H. *Stres okielznany*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy; 1978.
2. Bładowski M, Zacharko-Klafft M. Toksyczna praca lekarzy stomatologów. Zespół wypalenia zawodowego jako konsekwencja tej pracy. *As Stomatol* 2006; 5: 72–77.
3. Ogłodek E. Nasilenie objawów stresu pourazowego u osób wykonujących zawód ratownika medycznego. *Med Środ* 2011; 3: 54–58.
4. Dudek B, Koniarek J, Szymczak W. Stres związany z pracą a teoria zachowania zasobów Stevana Hobfolla. *Med Pr* 2007; 4: 317–325.
5. Nachreiner NM, Gerberich SG, Ryan AD, et al. Minnesota nurses' study: perceptions of violence and the work environment. *Ind Health* 2007; 45: 672–678.
6. Głowacka MD, Nowakowska I. Wypalenie zawodowe pielęgniarek – niebezpieczeństwa, koszty i sposoby zapobiegania. *Pielęgn Pol* 2006; 2: 126–129.
7. Kuriata E, Felińczak A, Grzebieluch J, i wsp. Czynniki szkodliwe oraz obciążenie pracą pielęgniarek zatrudnionych w szpitalu. Część II. *Piel Zdr Publ* 2011; 3: 269–273.
8. Gugała B. Sytuacje trudne w środowisku pracy pielęgniarek a umiejętność radzenia sobie z nimi. *Zdr Publ* 2004; 3: 367–370.
9. Sobolewska B. Wpływ muzyki na psychikę człowieka i możliwości zastosowania muzykoterapii w medycynie. *Fam Med Prim Care Rev* 2006; 2: 324–326.

Adres do korespondencji:

Dr n. med. Lucyna Sochocka
Instytut Pielęgniarstwa PMWSZ
ul. Katowicka 68
45-060 Opole
Tel.: 77 44-10-882
E-mail: l-sochocka@wp.pl

Praca wpłynęła do Redakcji: 31.01.2012 r.

Po recenzji: 20.02.2012 r.

Zaakceptowano do druku: 15.03.2012 r.