

Uzroci i mogućnost ublažavanja stresa medicinskih sestara na traumatološkom odjelu - iskustva Kliničke bolnice

Causes of stress and how to reduce it in nurses at Department of traumatology - Single Center Experience

Melita Mesar, Valentina Koščak, Andreja Starčević

Klinička bolnica Dubrava, Zavod za traumatologiju i ortopediju, Av. Gojka Šuška 6, 10 000 Zagreb, Hrvatska
University Hospital Dubrava, Department of Traumatology and Orthopaedic Surgery,
Av. Gojka Šuška 6, 10 000 Zagreb, Croatia

Sažetak

Istraživanje je provedeno tijekom 2008. godine u Kliničkoj bolnici [KB] Dubrava. U istraživanje je uključeno 60 ispitanika. Uključeni su ispitanici odjela koštano-zglobne kirurgije [Grupa A] i opće kirurgije [Grupa B].

Ciljevi su istraživanja: utvrditi učestalost postojanja i intenzitet stresa kod medicinskih sestara na kirurškim odjelima u KB Dubrava; utvrditi najintenzivnije stresore prema ocjeni ispitanika; utvrditi koji stresori prema ocjeni ispitanika imaju najmanji utjecaj na nastanak stresa na radnome mjestu; utvrditi razliku u ocjenama stresa i stresora prema mišljenju medicinskih sestara koje rade na dva kirurška odjela.

Metode: Istraživanje je provedeno tijekom 2008. godine u KB Dubravi. Izrađen je originalni upitnik [37 stresora]. Anketa je bila anonimna, a svaki ispitanik dobio je kratko usmeno objašnjenje. U istraživanje je uključeno šezdeset ispitanika. U statističkoj obradi podataka korišten je t-test, distribucija frekvencije podataka, a podaci su izračunati u postocima. Sva zaključivanja izvedena su uz razinu značajnosti od 95%, vrijednost $p < 0,05$ smatrana je statistički značajnom.

Rezultati: Stresor ocijenjen najvišim ocjenama za grupu A na koštanoj kirurgiji jest nedostatan broj djelatnika - 4,03. Stresor ocijenjen najvišim ocjenama za grupu B na općoj kirurgiji jesu administrativni poslovi - 4,35. Stresor ocijenjen najnižim ocjenama za grupu A ispitanika na koštanoj kirurgiji jesu nove tehnologije 2,14. Utvrđeni stresor ocijenjen najnižim ocjenama za grupu B ispitanika na općoj kirurgiji jest izloženost citostaticima - 2,60. Značajni stresori u svezi sa organizacijom rada jesu: preopterećenost radnim zadacima, loša organizacija, prekovremeni rad, smjenski rad, dežurstvo 24 sata, vremensko ograničenje za rad s pacijentima.

Zaključak: Verificiran je znatan stupanj stresa kod ispitanika iz objiju grupa.

Ključne riječi: stres • suočavanje sa stresom • medicinska sestra • edukacija

Kratki naslov: Uzroci i mogućnosti ublažavanja stresa

Abstract

The survey was conducted during the year 2008th in the hospital [KB] Dubrava. The study included 60 patients. Subjects of the survey were employees of Bone Joint Surgery Department [Group A] and General Surgery Department [Group B].

The objectives of the research were: to determine the prevalence of the existence and intensity of stress in nurses in surgical wards in Dubrava; to identify the most intense stressors according to the respondents; to identify stressors which have the least impact on the occurrence of stress in respondents workplace; to identify the difference in assessments of stress and stressors in nurses working in two surgical departments.

Methods: The study was conducted during the 2008th at Clinical Hospital Dubrava. We used the original questionnaire [37 stressors]. The survey was anonymous, and each participant received a brief verbal explanation. The study included sixty patients. The statistical analysis used a t-test, frequency distribution of the data and the data was calculated as a percentage. All the inference performed at the significance level of 95%, the value of $p < 0.05$ was considered statistically significant.

Results: We evaluated the stressor evaluated with highest score in Group A (Bone surgery Department) is insufficient number of employees - 4.03. Stressor which holds the highest ratings for group B in General Surgery Department are administrative activities - 4.35. Stressors rated the lowest in group A in Bone Surgery Department are new technologies - 2.14. Identified stressors in group B in General surgery, the lowest rated the exposure to cytostatics - 2.60. Significant stressors that are related to the organization of work are as follows: work overload assignments, poor organization, overtime, shift work, on duty 24 hours, the time limit for working with patients.

Conclusion: A significant degree of stress among the respondents from both groups is verified.

Key words: stress • nurses • education

Running head: Causes of stress and ways of reducing it

Received October 17th 2014;

Accepted December 21st 2014;

Autor za korespondenciju/Corresponding author: Melita Mesar, dipl.med.techn., University Hospital Dubrava, Av. Gojka Šuška 6, 10 000 Zagreb, Croatia • Tel: +385 98 31 78 80 • E-mail :mmesar@vtsbj.hr

Uvod / Introduction

Znanstveno verificirane činjenice o stresu, danas su: incidencija stresa, znatno prisutna u svakodnevnom životu, zdravstveni djelatnici svrstavaju se u ugroženu skupinu djelatnika, stres uzrokuje znatne psihosomatske poremećaje, česte izostanke s radnog mjesta, demotivaciju zdravstvenih djelatnika, pojavu sindroma izgaranja na poslu, posebice je zanimljiv djelatnicima iz grane istraživačkog sestrištva, važan je dio problematike s kojim se susreće današnje sestrištvo u svakodnevnoj praksi [1, 2].

Autori Cox i Griffiths 1994. godine navode situacije koje medicinske sestre najčešće označavaju kao stresne, i to: posao u kojima su nametnuti zahtjevi opasni te nisu prilagođeni znanju i iskustvu, mogućnostima medicinskih sestara, posao koji ne zadovoljava očekivanja, situacije nad kojima medicinske sestre nemaju kontrolu, situacije u kojima medicinske sestre ne dobivaju odgovarajuću potporu na poslu ili izvan posla [3].

Autori Gray-Toft i Anderson u *The Nursing stress scale* opisuju najčešće stresore: suočavanje sa smrću i umiranjem, konflikti s liječnicima, nemogućnost pravilne pripreme za suočavanje s emocionalnim potrebama pacijenata i njihovih obitelji, manjak potpore kolega, konflikti s drugim sestrama i nadređenima [4].

Stresori se dijele na :

- 1] FIZIČKE: izloženost jakoj buci, vrućini, hladnoći, boli, prirodnim nepogodama, katastrofama;
- 2] PSIHOLOŠKE: izloženost raznolikim međuljudskim sukobima u obitelji, na poslu, neuspjesi, konflikti, frustracije;
- 3] SOCIJALNE: izloženost socijalnim promjenama, ekonomskim krizama, ratovima, nagle promjene društvenih odnosa [5, 6, 7].

Prema trajanju, stresori se dijele na :

Akutne - uzrokovane naglim promjenama u okolini i kronične - uzrokovane trajnom neugodnom situacijom, često posljedice tjeskoba, potištenost, depresija.

Prema jakosti, stresori se dijele na: male svakodnevne stresore, velike životne stresore i traumatske životne stresore [8, 9].

Reakcije na stres su:

- 1] FIZIOLOŠKE: povećana mišićna napetost, povišen tlak, povišen GUK, proširene zjenice, pojačan rad srca i pluća. One su svrsishodne jer pomažu pojedincu u obrani od opasnosti izazvane stresorom;
- 2] PSIHIČKE: emotivne (strah, tjeskoba, potištenost), kognitivne (promjene pozornosti, koncentracije, rasuđivanja);
- 3] PROMJENE PONAŠANJA: karakterizirane su borbom s uzrokom stresa ili bijegom od uzroka stresa, osoba je sklona konfliktima, svađama, ne surađuje, lako plane i naljuti se. Postupke drugih doživljava uperenima protiv sebe, često se žali i prigovara kad za to nema razloga [10, 11].

Cilj je istraživanja: Utvrditi postojanje i intenzitet stresa kod medicinskih sestara na kirurškim odjelima u KB-u Dubrava, utvrditi najintenzivnije stresore prema ocjeni ispitanika, utvrditi koji stresori prema ocjeni ispitanika imaju najmanji

utjecaj na nastanak stresa na radnom mjestu i utvrditi razliku u ocjenama stresa i stresora prema mišljenju sestara koje rade na različitim odjelima kirurške klinike.

Osnovna je hipoteza da se posao medicinske sestre na različitim odjelima kirurške klinike razlikuje prema količini stresa, a izvori su stresa različiti.

Metode / Methods

Istraživanje je provedeno tijekom 2008. godine u Kliničkoj bolnici [KB] Dubrava u Zagrebu, uporabom anonimnog upitnika za ispitivanje izvora stresa na poslu, priređenog za potrebe ovog istraživanja. Anketiranje je provedeno u tri radnim smjenama istog dana. Ispitanici su popunjavali anketu individualno, i to tijekom stanke. Prije popunjavanja ankete ispitanicima su detaljno objašnjene upute za ispunjavanje.

Upitnik se sastojao od dva dijela:

Ad 1] demografski podaci o ispitanicima (dob, spol, stručna sprema, dužina staža, radni raspored);

Ad 2] niz od 37 stresora koji se u literaturi spominju kao izvori stresa na radnome mjestu. Stav o tvrdnjama ispitanici su ocjenjivali s pomoću Likertove mjerne skale, od 1 „uopće nije stresno“ do 5 „izrazito stresno“.

STATISTIKA: Distribucija frekvencije - rezultati su prikazani u postotku.

Za utvrđivanje razlike u stavovima među skupinama s obzirom na pojedine čimbenike korišten je t-test, sa stupnjem značajnosti od 95% ($p < 0,05$).

Uključeno je 60 ispitanika podijeljenih u dvije grupe. U grupu A uključeni su ispitanici odjela koštano-zglobne kirurgije, a u grupu B ispitanici odjela opće kirurgije (abdominalna kirurgija i urologija). Od toga je bilo 80% žena i 20% muškaraca. Od 60 ispitanika 73% završilo je srednju školu, 17% visoku školu a 10% sveučilišni studij. Ispitanici su u objema skupinama prosječno imali 15 godina radnog staža.

U jutarnjoj smjeni radilo je 16% ispitanika, u smjenama 75% i u dežurstvima 9%. Nijedan ispitanik ne radi samo u popodnevnoj ni samo u noćnoj smjeni. U timu radi 100% ispitanika, a samostalno ne radi nijedan ispitanik. Na određeno je vrijeme zaposleno 17% ispitanika, a 83% ispitanika ima stalno zaposlenje.

Rezultati / Results

I. Provedenim istraživanjem dokazali smo postojanje stresa na radnome mjestu medicinskih sestara na kirurškoj klinici KB-a Dubrava. Medicinske sestre iznadprosječnim vrijednostima ocijenile su ponuđene stresore, što upućuje na znatan stupanj stresa na radnome mjestu. Ispitanici su se izrazili uporabom Likertove mjerne skale, od 1 - uopće nije stresno, do 5 - izrazito stresno.

II. Stresori ocijenjeni najvišim ocjenama

Stresori ocijenjeni **najvišim ocjenama** za grupu A jesu:

1. Nedostatan broj djelatnika 4,03
2. Suočavanje s neizlječivim bolesnicima 3,68

3. Preopterećenost poslom 3,58
4. Nepredvidljive situacije 3,55

Stresori ocijenjeni **najvišim ocjenama** za grupu B jesu:

1. Administrativni poslovi 4,35
2. Nedostatan broj djelatnika 3,97
3. Preopterećenost poslom 3,94
4. Ograničen rad s pacijentom 3,90

III. Utvrđeni stresori ocijenjeni najnižim ocjenama

Stresori ocijenjeni **najnižim ocjenama** za grupu A jesu:

1. Nove tehnologije 2,14
2. »Bombardiranje« novim informacijama 2,20
3. Dežurstva 24 sata 2,23
4. Smjenski rad 2,37
5. Sukobi s bolesnicima 2,47

Utvrđeni stresori ocijenjeni **najnižim ocjenama** za grupu B jesu:

1. Izloženost citostaticima 2,60
2. Izloženost inhalacijskim anestheticima 2,65
3. »Bombardiranje« novim informacijama 2,80
4. Osobna primanja 2,81
5. Nove tehnologije 2,87

Utvrđivanje razlika u ocjenama stresa i stresora prema mišljenju medicinskih sestara koje rade na različitim odjelima

a) Stresori u svezi s organizacijom rada

Preopterećenost poslom, loša organizacija posla, prekovremeni rad obje ispitane skupine ocjenjuju prosječnom ocjenom od 3 do 3.5 na mjernoj skali od 1 do 5. Zato su to važni čimbenici koji djeluju stresno u svakodnevnom radu medicinskih sestara.

Smjenski rad grupa ispitanika na koštanoj kirurgiji doživljava manje stresnim u odnosu na ispitanike grupe B na općoj kirurgiji - $3.36 \pm 1.39SD$ u odnosu na skupinu A, čija je ocjena iznosila $2.37 \pm 1.25SD$. **Razlika u ocjenama smjenskog rada je** statistički značajna $p=0.006$. Takvu razliku u ocjenama mogu opravdati činjenicom da na koštanoj kirurgiji imaju uhodanu naviku 24-satnog hitnog prijma. Ispitanici grupe B iz opće kirurgije ocijenili su višom ocjenom noćni rad, pa je za tu grupu ispitanika on visoki stresor.

Dežurstvo 24 sata, pritisak vremenskih rokova za izvršavanje zadataka ocijenjeni su srednjim ocjenama oko 3 na mjernoj skali od 1 do 5, pa možemo reći da i to ulazi u značajne stresore u objema skupinama. Prosječnom ocjenom 2.23 ± 1.58 dežurstvo su ocijenili ispitanici grupe A, a 3.00 ± 1.64 ispitanici grupe B. - nije bilo statistički značajne razlike.

Vremensko ograničenje za rad s pacijentima kao stresor je za grupu B iz opće kirurgije ocijenjen visokom ocjenom 3,90, dok je grupa A puno manjom ocjenom ocijenila taj stresor - oko 3,00 na mjernoj skali od 1 do 5. Nađena je i statistički značajna razlika $p=0,013$. Razliku u gledištima ispitanika možemo opravdati većom i bržom izmjenom bolesnika na općoj kirurgiji, nego na koštanoj.

b) Stresori u svezi s komunikacijom izvršavanja radnih zadataka

Izloženost neprimjerenom javnoj kritici, sudske tužbe, miješanje privatnog i profesionalnog života, 24-satna odgovornost, očekivanja bolesnika i obitelji, pogrešno informiranje bolesnika u medijima i drugim izvorima ocijenjeni su ocjenom oko 3, što pripada srednje jakim stresorima na poslu kojima su izložene medicinske sestre na klinici za obje skupine ispitanika podjednako.

Metode ublažavanja stresa

U sprečavanju djelovanja psihičkog stresa na organizam mogu se koristiti mnogobrojne tehnike: *biofeedback*, autogeni trening, tehnika inokulacije stresa, učenje kako upravljati vremenom, tjelovježba, tehnike relaksacije, socijalizacija, grupna psihoterapija i antistresni program.

Zaključak / Conclusion

Iz dobivenih rezultata utvrdili smo postojanje stresa u objema ispitanim skupinama medicinskih sestara. Osnovna je hipoteza da posao medicinske sestre na različitim odjelima može biti manje ili više stresan, a izvori su stresa različiti.

Literatura / References

- [1] Lazarus RS, Folkman S. (2004.) Stres, procjena i suočavanje. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- [2] Hudek- Knežević J, Kardum I. (2006.) Stres i tjelesno zdravlje. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- [3] Cox T, Griffiths A, Cox S. The manual, entitled Work-related stress in nursing. Controlling the risk to health. Available at: www.ilo.org. retrieved at September 21st, 2014.
- [4] Gray-Toft P, Anderson JG. Journal of behavioral assessment.1981; 3, (1);11-23.
- [5] Organizacija rada kao uzrok izgaranja na poslu. www.lilalo.com
- [6] Havelka M. (2002.) Zdravstvena psihologija. Jastrebarsko. Naklada Slap.
- [7] Rijavec M. (1995.) Uspješan menadžer. Zagreb: M.E.P. Consult.
- [8] Franković S. (2005.): Negativni oblici ponašanja unutar profesije medicinskih sestara. Available at: www.hums.hr. retrieved at September 21st, 2014.
- [9] Organizacija rada kao uzrok izgaranja na poslu. www.lilalo.com
- [10] Sarađen M. (2007.) Upravljanje stresom, specijalistički studij Menadžment u sestrinstvu
- [11] Gray-Toft PA, Anderson JG. Organizational stress in the hospital: development of a model for diagnosis and prediction.2008. Available at: www.pubmedcentral.nih.gov. retrieved at September 21st,2014.