

## **Symptomy stresu a wypalenie zawodowe wśród pielęgniarek szpitali województwa mazowieckiego**

### Symptoms of stress and occupational burnout among nurses in Mazovia region

**Słowa kluczowe:** stres, wypalenie zawodowe, pielęgniarka, szpital.

**Key words:** stress, occupational burnout, nurse, hospital.

**Abstract.** The article presents the results from research on stress and occupational burnout of nurses working in hospitals in Mazovia region. The research was conducted in a group of 194 people in four hospitals using a survey questionnaire. The analysis concerns the correlation between the survey subscales and the result of the general burnout.

**Wstęp.** Współczesna kultura pośpiechu i towarzyszący stres wypełniają naszą codzienność, co uzasadnia poszukiwanie sposobów na skuteczne radzenie sobie w trudnych sytuacjach. Chroniczny stres prowadzi do wypalenia zawodowego<sup>1</sup>, którym szczególnie zagrożone są osoby wykonujące zawody społeczne (służebne) ukierunkowane na pomaganie innym. W tej grupie znajdują się między innymi pielęgniarki, których praca często określana jest misją, powołaniem, gdyż wychodzi poza ramy typowego profesjonalizmu zawodowego.

---

<sup>1</sup> Wypalenie zawodowe „(...) występuje u przedstawicieli zawodów, które mają wspólny kontekst. Jest nim praca z ludźmi i dla ludzi (...), w: J. Wojciechowska, *Syndrom wypalenia zawodowego* „Nowiny Psychologiczne”, Warszawa 1990, s. 5.

Celem artykułu jest identyfikowanie symptomów stresu w grupie pielęgniarek szpitali województwa mazowieckiego, jak też ocena zagrożenia wypaleniem zawodowym. Prezentowane badania zostały wyznaczone pytaniami:

1. Jaka jest zależność między symptomami stresu analizowanymi w czterech obszarach (relacje z pacjentem, warunki i atmosfera pracy, samopoczucie i dolegliwości, doświadczanie stresu) a ogólnym wynikiem wypalenia zawodowego?
2. Czy znajomość technik radzenia sobie ze stresem wpływa na zmniejszenie odczuwania stresu u badanych pielęgniarek?
3. Czy istnieje i jaka jest korelacja między wiekiem badanych pielęgniarek a ogólnym poziomem wypalenia zawodowego?

**Stres i wypalenie zawodowe – opis zjawiska.** Stres jest zjawiskiem towarzyszącym człowiekowi od początku jego istnienia, zmieniały się jednak jego źródła, jak również sposoby reagowania człowieka na trudne sytuacje stresowe. Badania nad stresem nabrały bardziej dynamicznego charakteru w latach 30. ubiegłego wieku, co było związane z osobą Hansa Selyego<sup>2</sup>, który opublikował teorię stresu biologicznego. Jej założenia tłumaczą stres jako reakcję organizmu na wymagania fizyczne, psychiczne lub somatyczne będące następstwem pozytywnego lub negatywnego zdarzenia<sup>3</sup>. Całość zmian wywołanych w organizmie człowieka pod wpływem negatywnego czynnika nazwana była jako „stopień zużycia ustroju”<sup>4</sup>. To pierwotne rozumienie stresu zostało później wzbogacone o jego rozumienie w ujęciu psychologicznym jako sytuacja trudna, obciążająca człowieka (Tomaszewski)<sup>5</sup>, ale też jako proces interakcji (Oniszczenko, Terelak, Sęk)<sup>6</sup>.

Stres jest zatem „subiektywną reakcją człowieka na sytuacje trudne”<sup>7</sup>. Tadeusz Tomaszewski wyróżnił cztery rodzaje sytuacji trudnej: zagrożenie, przeciążenie, zakłócenie i deprywację. Sytuacja zagrożenia definiowana jest jako ta, w której doszło do naruszenia określonej wartości (fizycznej lub społecznej) cenionej przez podmiot. Drugim typem jest przeciążenie, czyli sytuacja, w której jednostka wykonuje pewne zadania na granicy swoich możliwości fizycznych i psychicznych. Sytuacja zakłócenia występuje wtedy, gdy człowiek z uwagi na różne bariery i przeszkody nie jest w stanie realizować podjętego zadania. Deprywacja wiąże się z utratą lub brakiem osoby, czynnika materialnego, kontaktu. Opisane sytuacje trudne są źródłem stresu, który wywołuje zróżnicowane reakcje, takie jak: faza reakcji instrumentalnych ukierunkowanych na pokonanie stresu, faza krytyczna, która skutkuje obniżaniem się progu odporności na stres oraz faza obrony przed stresem, w której może być uruchomiona

---

<sup>2</sup> Zdaniem ojca psychologii stresu „całkowita wolność od stresu to śmierć?”, za: *Stres i wypalenie zawodowe w zawodzie pielęgniarki – Wyniki badań pielęgniarek z SOR ZZOZ Cieszyn*, red. G. Majchrowska, K. Tomkiewicz, w: *Pielęgniarstwo Polskie* nr 3 (57)/2015, s. 267–272, s. 267.

<sup>3</sup> H. Selye, *Stres okiełznany*, PIW, Warszawa 1977.

<sup>4</sup> J. Strelau, *Sposoby reagowania w sytuacjach trudnych*, w: *Podstawy psychologii dla nauczycieli*, red. J. Strelau, A. Jurkowski, Z. Putkiewicz, PWN, Warszawa 1981, s. 382.

<sup>5</sup> Zob. T. Tomaszewski, *Psychologia ogólna*, PWN, Warszawa, s. 31–36.

<sup>6</sup> W. Oniszczenko, *Stres to brzmi groźnie*, Wyd. Żak, Warszawa 1998, J. Terelak, *Stres psychologiczny*, Bydgoszcz 1995, I. Heszen, H. Sęk, *Psychologia zdrowia*, PWN, Warszawa 2007.

<sup>7</sup> T. Tomaszewski, *Psychologia*, op.cit., s. 35.

agresja<sup>8</sup>. Długotrwały stres przy niskich możliwościach radzenia sobie z nim prowadzi do zjawiska zwanego wypaleniem zawodowym.

Pojęcie „wypalenie zawodowe” wprowadzone przez psychiatrę H. Freudenberga<sup>9</sup> rozumiane jest w relacji ze stresem jako psychologiczny syndrom, który odpowiada na doświadczanie stresu zawodowego, szczególnie nasilonego w zawodach związanych z pomaganiem drugiemu człowiekowi. W psychologii jest ono określane „psychologicznym zespołem wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji oraz obniżonego poczucia dokonań osobistych, który może wystąpić u osób pracujących z innymi ludźmi w pewien określony sposób”<sup>10</sup>. Zjawisko to opisano w latach 70. minionego wieku i stanowi ono przedmiot analiz i badań w aktualnej, bogatej literaturze tematycznej w psychologii, jak również pedagogice. Stres i wypalenie zawodowe w zawodach społecznych, w tym w grupie pielęgniarek, stanowi przedmiot wielu opracowań naukowych o charakterze teoretycznym i empirycznym, m.in.: (Fengler 2000, Modzelewska, Kulik 2002, Anczewska, Roszczyńska 2004, Anczewska 2006, Maslach 2006, Sandrin 2006, Głowacka, Nowakowska 2006, Dębska, Cepuch 2008, Wzorek 2008, Zbyrad 2009, Lewandowska, Litwin 2009, Wyderka, Kowalska, Szelaąg 2009, Beisert 2010, Kędra, Sanak 2013)<sup>11</sup>.

Jak pokazują liczne badania, stres w pracy pielęgniarki związany jest z wieloma czynnikami natury osobistej, organizacyjnej, relacyjnej (odporność, techniki radzenia sobie z trudną sytuacją, zmienowość, liczba godzin, relacje z pacjentem i jego rodziną, utrata zaufania lub brak wsparcia od przełożonych, zmęczenie i wyczerpanie fizyczne, stan bezsilności i bezradności)<sup>12</sup>. W latach 2002–2005 realizowany był międzynaro-

---

<sup>8</sup> J. Strelau i in., *Podstawy psychologii*, op.cit. s. 386–387.

<sup>9</sup> H. Freudenberger, *The staff burnout syndrome in alternative institutions*. Psychotherapy Theory, Research and Practice, 1974 (12), s. 73–78 za: M. Anczewska, *Stres i wypalenie zawodowe u pracowników psychiatrycznej opieki zdrowotnej*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2006, s. 19.

<sup>10</sup> H. Sęk, *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2004, s. 15.

<sup>11</sup> J. Fengler, *Pomaganie mężczyznom. Wypalenie w pracy zawodowej*, GWP Gdańsk 2000; T. Modzelewska, T. Kulik, *Zachowania prozdrowotne pielęgniarek a zespół wypalenia zawodowego*, w: *Pielęgniarka i Położna* 10/501, 2002; M. Anczewska, J. Roszczyńska, *Jak uniknąć objawów wypalenia w pracy z chorymi*. Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2004; M. Anczewska, *Stres i wypalenie zawodowe u pracowników psychiatrycznej opieki zdrowotnej*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2006; Ch. Maslach, *Wypalenie w perspektywie wielowymiarowej*, w: *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*, red. H. Sęk, PWN, Warszawa 2006; L. Sandrin, *Jak się nie wypalić, pomagając innym*, Wyd. Jedność, Kielce 2006; M. Głowacka, L. Nowakowska, *Wypalenie zawodowe pielęgniarek-niebezpieczeństwa, koszty i sposób zapobiegania*, w: *Pielęgniarstwo Polskie* 2006; G. Dębska, G. Cepuch, *Wypalenie zawodowe u pielęgniarek pracujących w zakładach podstawowej opieki zdrowotnej*, w: *Problemy Pielęgniarstwa*, 2008; A. Wzorek, *Porównanie przyczyn stresu wśród pielęgniarek pracujących na oddziałach o różnej specyfice*. Studia Medyczne 2008; T. Zbyrad, *Stres i wypalenie zawodowe pielęgniarek, pracowników socjalnych i policjantów*. Raport z badań, KUL, Stalowa Wola, 2009; M. Wyderka, H. Kowalska, E. Szelaąg, *Wypalenie zawodowe jako problem występujący wśród pielęgniarek* 2009, w: *Pielęgniarstwo Polskie* nr 4 (34)/2009.

<sup>12</sup> Zob. E. Kędra, K. Sanak, *Stres i wypalenie zawodowe*, op.cit.

dowy projekt badawczy NEXT<sup>13</sup> w grupie pielęgniarek z 10 krajów europejskich, a jego wyniki w obszarze badania emocjonalności pokazują „że polska pielęgniarka nie czuje się bardziej wyczerpana emocjonalnie niż jej koleżanki z innych krajów Europy. Średni wynik dla Polski wynosi 2,6, podczas gdy dla całej zbadanej zbiorowości jest to 2,4. Można wyciągnąć wniosek, że wymagania emocjonalne w polskich warunkach są zbliżone do przeciętnej europejskiej”<sup>14</sup>.

**Badania własne – założenia i dyskusja z wynikami.** Prezentowane wyniki są częścią szerszego projektu badawczego, który był realizowany w grupie 194 pielęgniarek na terenie czterech szpitali w terminie od lipca do listopada 2016 roku. Metodą badawczą był sondaż diagnostyczny z autorskim kwestionariuszem ankiety<sup>15</sup>, którego struktura obejmowała cztery wymiary (podskale): relacje z pacjentem, warunki i atmosfera pracy, samopoczucie i dolegliwości, doznawanie stresu (53 pytania). Charakterystykę grupy badawczej ilustruje tabela 1.

**Tabela 1. Charakterystyka grupy badanej (N = 194)**

Miejscowość	Liczba badanych	% badanych z całości
Pionki	26	13,40%
Kozienice	68	35,05%
Ilża	33	17,01%
Lipsko	67	34,54%
<b>Razem</b>	<b>194</b>	<b>100%</b>

Źródło. badania własne.

W grupie badanych pielęgniarek było najwięcej osób w wieku 35–50 lat (48,97% badanych), najmniej liczną grupę stanowiły osoby w wieku do 34 roku życia (14,95% badanych), pielęgniarki w wieku od 35 do 50 lat stanowiły 35,08% (70 osób). W wyniku przeprowadzonej analizy rzetelności narzędzia badawczego ze współczynnikiem  $\alpha$  Cronbacha okazało się, że jedynie wymiar relacji z pacjentami ma niezadowalającą spójność wewnętrzną, natomiast rzetelność pozostałych wymiarów jest wysoka i satysfakcjonująca. Zestawienie ogólnych wyników dla czterech wymiarów w badanych szpitalach przedstawia tabela 2.

<sup>13</sup> Projekt ten realizowany był w latach 2002–2005 w 10 krajach europejskich: Belgia, Finlandia, Francja, Holandia, Niemcy, Wlk. Brytania, Włochy, Polska, Słowacja, Norwegia. Badaniami objęto 11 jednostek służby zdrowia, zob. P. Radkiewicz i in., *Dlaczego pielęgniarki wcześniej odchodzą z zawodu?* w: Bezpieczeństwo Pracy 7–8/2004, s. 31.

<sup>14</sup> A. Wzorek, *Porównanie przyczyn stresu wśród pielęgniarek pracujących na oddziałach o różnej specyfice*. Studia Medyczne 2008, s. 35.

<sup>15</sup> Ankieta została opracowana przez ks. A. Gretkowskiego w oparciu o literaturę przedmiotu i zmodyfikowana na potrzeby badań autorskich.

**Tabela 2. Podstawowe statystyki opisowe i test Kolmogorowa-Smirnowa**

	M	Mdn	SD	Sk.	Kurt.	Min.	Maks.	K-S	p
<b>Ogółem</b>									
Relacje z pacjentem	2,71	2,63	0,36	0,02	0,79	1,63	4,00	1,35	0,053
Warunki i atmosfera pracy	2,31	2,38	0,48	-0,04	-0,38	1,00	3,50	1,21	0,108
Samopoczucie i dolegliwości	2,48	2,57	0,38	-0,39	-0,03	1,43	3,38	1,48	0,025
Doznawanie stresu	2,81	3,00	0,55	-0,52	0,00	1,20	4,00	2,37	<0,001
Wypalenie zawodowe	2,55	2,56	0,22	-0,35	0,50	1,85	3,14	1,05	0,223
<b>Szpital w Pionkach</b>									
Relacje z pacjentem	2,88	2,88	0,34	0,11	-0,59	2,25	3,50	0,49	0,970
Warunki i atmosfera pracy	2,36	2,44	0,47	-0,50	-0,35	1,25	3,00	0,85	0,470
Samopoczucie i dolegliwości	2,42	2,38	0,50	0,06	-0,69	1,50	3,38	0,76	0,605
Doznawanie stresu	2,69	2,80	0,55	-1,13	1,68	1,20	3,40	0,73	0,667
Wypalenie zawodowe	2,58	2,55	0,24	0,06	-0,30	2,10	3,03	0,62	0,842
<b>Szpital w Kozienicach</b>									
Relacje z pacjentem	2,67	2,63	0,39	0,59	0,81	2,00	4,00	1,05	0,221
Warunki i atmosfera pracy	2,23	2,13	0,53	0,35	-0,10	1,00	3,50	0,91	0,373
Samopoczucie i dolegliwości	2,44	2,50	0,32	-0,39	-0,61	1,71	3,00	1,33	0,059
Doznawanie stresu	2,82	3,00	0,59	-0,37	-0,64	1,60	4,00	1,34	0,054
Wypalenie zawodowe	2,51	2,52	0,20	0,35	0,57	2,11	3,14	0,79	0,556
<b>Szpital w Ilży</b>									
Relacje z pacjentem	2,68	2,63	0,32	-0,45	0,98	1,75	3,25	0,62	0,836
Warunki i atmosfera pracy	2,24	2,25	0,46	0,18	-0,27	1,38	3,38	0,57	0,896
Samopoczucie i dolegliwości	2,40	2,43	0,41	-0,37	-0,04	1,43	3,14	0,67	0,767
Doznawanie stresu	2,73	3,00	0,53	-0,72	0,24	1,50	3,75	1,23	0,097
Wypalenie zawodowe	2,48	2,48	0,21	-0,56	1,41	1,85	2,93	0,77	0,591
<b>Szpital w Lipsku</b>									
Relacje z pacjentem	2,69	2,63	0,33	-0,66	1,65	1,63	3,50	1,03	0,237
Warunki i atmosfera pracy	2,40	2,50	0,42	-0,38	-0,40	1,38	3,25	0,98	0,293
Samopoczucie i dolegliwości	2,57	2,57	0,34	-0,65	0,93	1,43	3,29	1,14	0,152
Doznawanie stresu	2,89	3,00	0,50	-0,40	0,02	1,50	4,00	1,49	0,023
Wypalenie zawodowe	2,60	2,63	0,21	-1,26	2,19	1,93	2,96	1,37	0,046

*M* – średnia; *Mdn* – mediana; *SD* – odchylenie standardowe; *Sk.* – skośność; *Kurt.* – kurtoza; *K-S* – wynik testu Kolmogorowa Smirnowa; *p* – istotność.

**Interkorelacje między wymiarami (podskalami) a wynikiem ogólnym wypalenia zawodowego.** W kolejnym etapie przeprowadzona została analiza korelacji ze współczynnikiem *r* Pearsona w celu oceny, która z podskal wypalenia zawodowego najsilniej związana jest z jego wynikiem ogólnym. Okazało się, że z wynikiem ogólnym wypalenia zawodowego korelują istotnie statystycznie wszystkie jego badane wymiary, przy czym najsilniej koreluje wymiar: *relacje z pacjentem*, następnie *samopoczucie i dolegliwości*, *warunki i atmosfera pracy* oraz najslabiej *doznawanie i sposoby odczuwania stresu*. Ponadto podskale pomiędzy sobą korelują wyłącznie w przypadku doznawania stresu z warunkami i atmosferą pracy (umiarkowanie silna i ujemna), a także z samopoczuciem i dolegliwościami (słaba i dodatnia).

Przeprowadzono też wiele analiz sprawdzających, czy decyzja o ponownym wyborze zawodu, znajomość technik radzenia sobie ze stresem, uczestnictwo w szkole-

niach na temat radzenia sobie ze stresem, a także wiek badanych wpływają istotnie statystycznie na poziom wypalenia zawodowego. W pierwszej kolejności analizie poddano decyzję o ponownym wyborze zawodu. Wykonana została jednoczynnikowa analiza wariancji dla prób niezależnych, która wykazała, że istotne statystycznie różnice występują w zakresie warunków i atmosfery pracy, a także doznawania stresu. Średnie wskazują, że badani, którzy odpowiedzieli *wybrałbym inny zawód* uzyskali wyższy wynik na skali warunków i atmosfery pracy od dwóch pozostałych grup, przy czym dwie pozostałe grupy nie różniły się między sobą. Z kolei najwyższy poziom doznawanego stresu cechował badanych, którzy wybraliby ponownie zawód pielęgniarki, a najniższy – badanych, którzy wybraliby inny zawód, co jest ciekawym wynikiem wymagającym pogłębionych analiz. Różnice statystyczne pod względem warunków i atmosfery pracy są słabe ( $p = 0,002$ ), natomiast pod względem doznawania stresu – silne ( $p < 0,001$ ), o czym świadczy wynik miary siły efektu różnic  $\eta^2$ .

W celu sprawdzenia, czy na poziom wypalenia zawodowego ma wpływ znajomość technik radzenia sobie ze stresem, przeprowadzono test t Studenta dla prób niezależnych. Jak wskazują wartości zamieszczone w tabeli 3, istotne statystycznie różnice dotyczą skal: *warunki i atmosfera pracy, samopoczucie i dolegliwości* oraz *doznawanie stresu*. Badani, którzy deklarują, że znają techniki radzenia sobie ze stresem, uzyskali wyższe wyniki na skali warunków i atmosfery w pracy, z kolei Ci nieznający technik radzenia sobie ze stresem charakteryzują się wyższym poziomem złego samopoczucia i dolegliwości, a także doświadczają więcej stresu w codziennych sytuacjach zawodowych. Według miary siły efektu różnic  $d$  Cohena są to umiarkowanie silne różnice.

**Tabela 3. Różnice pod względem wypalenia zawodowego w zależności od odpowiedzi na pytanie dotyczące znajomości technik radzenia sobie ze stresem**

	znam (n = 118 )		nie znam (n = 75 )		t	p	95% CI		d Cohena
	M	SD	M	SD			LL	UL	
Relacje z pacjentem	2,72	0,39	2,69	0,31	0,451	0,653	-0,080	0,128	0,067
Warunki i atmosfera pracy	2,19	0,46	2,49	0,45	-4,403	<0,001	-0,430	-0,164	0,650
Samopoczucie i dolegliwości	2,56	0,34	2,34	0,40	3,935	<0,001	0,109	0,329	0,604
Doznawanie stresu	2,95	0,50	2,60	0,55	4,605	<0,001	0,203	0,507	0,680
Wypalenie zawodowe	2,56	0,23	2,53	0,20	1,086	0,279	-0,028	0,098	0,160

Źródło: badanie własne.

Za pomocą testu t Studenta porównano badanych uczestniczących i nieuczestniczących w szkoleniach na temat radzenia sobie ze stresem pod względem poziomu wypalenia zawodowego. Wynik przeprowadzonej analizy okazał się być nieistotny statystycznie, a co za tym idzie porównywane grupy nie różniły się między sobą w zakresie mierzonych skal wypalenia zawodowego. Zatem udział w szkoleniach nie jest jednoznaczny z posiadaniem umiejętności skutecznego radzenia sobie ze stresem.

Następnie dzięki zastosowaniu jednoczynnikowej analizy wariancji dla prób niezależnych sprawdzono, czy badani pracujący w różnych szpitalach różnią się pomiędzy sobą pod względem wypalenia zawodowego (tabela 4). Istotną statystycznie różnicę

uzyskano jedynie w zakresie wyniku ogólnego wypalenia zawodowego. Przeprowadzony test post hoc NIR wykazał, że badani pracujący w szpitalu w Lipsku mają wyższy poziom wypalenia zawodowego niż badani ze szpitala w Iłży oraz Kozienic. Z kolei pracujący w Pionkach cechują się podobnym poziomem wypalenia jak pozostałe grupy badanych. Ponadto zaobserwowano różnice istotne na poziomie tendencji statystycznej pod względem relacji z pacjentem oraz samopoczucia i dolegliwości. Jednakże test post hoc wykazał istotne statystycznie różnice jedynie w zakresie relacji z pacjentem ze wskazaniem na nieco słabsze relacje z pacjentem w grupie pielęgniarek ze szpitala w Pionkach. Miara siły efektu różnic wskazuje, że są to jednak słabe różnice.

Różnicowanie w zakresie poziomu wypalenia zawodowego w gronie średniego personelu medycznego potwierdzają inne badania, które ukazują wypalenie zawodowe u wszystkich badanych pielęgniarzy i pielęgniarek (Ogińska, Żuralska)<sup>16</sup> lub brak osób wypalonych zawodowo w badaniach Wojciechowskiej<sup>17</sup>.

**Tabela 4. Różnice pod względem wypalenia zawodowego w szpitalach objętych badaniem**

	Szpital w Pionkach		Szpital w Kozienicach		Szpital w Iłży		Szpital w Lipsku		F	p	$\eta^2$
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
Relacje z pacjentem	2,88 <sub>a</sub>	0,34	2,67 <sub>b</sub>	0,39	2,68 <sub>b</sub>	0,32	2,69 <sub>b</sub>	0,33	2,55	0,057	0,04
Warunki i atmosfera pracy	2,36	0,47	2,23	0,53	2,24	0,46	2,40	0,42	1,69	0,171	0,03
Samopoczucie i dolegliwości	2,42	0,50	2,44	0,32	2,40	0,41	2,57	0,34	2,47	0,063	0,04
Doznawanie stresu	2,69	0,55	2,82	0,59	2,73	0,53	2,89	0,50	1,16	0,325	0,02
Wypalenie zawodowe	2,58	0,24	2,51 <sub>b</sub>	0,20	2,48 <sub>b</sub>	0,21	2,60 <sub>a</sub>	0,21	3,23	0,024	0,05

Uwaga: Średnie niepodzielające indeksu literowego różnią się między sobą na poziomie  $p < 0,05$ . Test NIR, Games-Howell.

**Tabela 5. Różnice pod względem podskal wypalenia zawodowego**

	M	SD	F	p	$\eta^2$
Relacje z pacjentem	2,71 <sub>a</sub>	0,36			
Warunki i atmosfera pracy	2,31 <sub>b</sub>	0,48			
Samopoczucie i dolegliwości	2,48 <sub>d</sub>	0,38	50,49	<0,001	0,21
Doznawanie stresu	2,81 <sub>a,c</sub>	0,55			

Uwaga: Średnie niepodzielające indeksu literowego różnią się między sobą na poziomie  $p < 0,05$ . Test Sidak.

Kolejnym etapem dokonanych analiz było sprawdzenie, który z czynników wypalenia zawodowego jest najsilniejszy w grupie badanych pielęgniarek. Istotny statystycznie wynik tej analizy świadczy o istotnych różnicach pomiędzy pomiarami.

<sup>16</sup> J. Ogińska, R. Żuralska, *Wypalenie zawodowe wśród pielęgniarek pracujących na oddziałach neurologicznych*, w: *Problemy Pielęgniarstwa* 2010, 18 (4), s. 435–442.

<sup>17</sup> M. Wojciechowska, *Problemy zdrowia psychicznego. Ewaluacja kształcenia pielęgniarek i położnych*, Łódź 2010.

Średnie zaś wskazują, że najsilniejsze są *relacje z pacjentem* oraz *doznawanie stresu*, z kolei *samopoczucie* i *dolegliwości* są najsłabszym symptomem wypalenia zawodowego. Miara siły efektu różnic  $\eta^2$  wskazuje, że są to silne różnice.

Podkreślenia wymaga fakt, że zmienność w zakresie ogólnego wyniku wypalenia zawodowego jest w największym stopniu wyjaśniona wariacją w zakresie obszaru warunków i atmosfery w pracy. Obszar ten najsilniej koreluje z wynikiem ogólnym. Co więcej, relacje z pacjentem nie są istotnie statystycznie powiązane z wynikiem ogólnym, co poniekąd potwierdza niską spójność wewnętrzną pomiaru dla tego obszaru. Z kolei z użyciem analizy korelacji ze współczynnikiem rho Spearmana zbadano współzależność wypalenia zawodowego z wiekiem badanych. Wybór nieparametrycznej analizy został podyktowany faktem, iż zmienna wiek mierzona była na skali porządkowej. Wynik przeprowadzonej analizy okazał się być jednak nieistotny statystycznie, co oznacza, że skale wypalenia zawodowego nie współwystępują z wypaleniem zawodowym w każdym możliwym jego wymiarze. Korelacja wypalenia zawodowego z wiekiem badanych okazała się nieistotna, co wnosi ciekawy pierwiastek do dotychczasowych badań prezentowanych w literaturze, ale też jest zbieżne z wynikami uzyskanymi w badaniach Lewandowskiej i Litwin (2009), gdzie „wiek badanych nie wpływał znacząco na częstość występowania wypalenia zawodowego, najwięcej wypalonych zawodowo pielęgniarek było w wieku pomiędzy 31 a 40 r.ż. (36%), najmniej w najstarszej grupie wiekowej 51.–60 r.ż. (10%)”<sup>18</sup>. Tymczasem w badaniach K. Sanak i E. Kędry (2013)<sup>19</sup> wypalenie zawodowe zarejestrowano u ponad połowy badanych, a czynnikami istotnymi były wiek i staż pracy badanych.

## Wnioski i rekomendacje

1. Wyniki przeprowadzonych badań w czterech szpitalach na terenie Mazowsza pokazują różnice w zakresie ujawnionych symptomów stresu i ogólnego wypalenia zawodowego pielęgniarek, co dowodzi udziału zewnętrznych czynników związanych z miejscem pracy i jej organizacją, wielkością szpitala i rangą szpitala, a może też typem oddziału, co wymaga pogłębienia badań.
2. Korelacja czterech wymiarów kwestionariusza ankiety z wynikiem ogólnym wypalenia zawodowego (korelacja wewnętrzna) uzyskała wynik dodatni, co oznacza, iż wyższy wynik w danym wymiarze warunkuje uzyskanie wysokiego wyniku ogólnego. Wymiar doznawania stresu koreluje z ogólnym wynikiem wypalenia zawodowego (korelacja słaba, dodatnia).
3. Badania potwierdziły istotność statystyczną w obszarze wpływu znajomości technik radzenia sobie ze stresem we wszystkich podskalach z wyjątkiem wymiaru *relacje z pacjentem*. Natomiast szkolenia tematyczne nie wpływają na ogólny wynik wypalenia zawodowego (wynik nieistotny statystycznie).
4. Korelacja wypalenia zawodowego z wiekiem badanych okazała się nieistotna.

---

<sup>18</sup> A. Lewandowska, B. Litwin, *Wypalenie zawodowe jako zagrożenie w pracy pielęgniarek*. Roczniki Akademii Pomorskiej w Szczecinie, 2009, s. 89.

<sup>19</sup> E. Kędra, K. Sanak, *Stres i wypalenie zawodowe w pracy pielęgniarek*, w: *Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne* 2013, s. 119–132.



## Bibliografia

1. Anczewska M., Roszczyńska J., *Jak uniknąć objawów wypalenia w pracy z chorymi*. Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2004.
2. Anczewska M., *Stres i wypalenie zawodowe u pracowników psychiatrycznej opieki zdrowotnej*, Instytut Psychiatrii i Neurologii Warszawa 2006.
3. Dębska G., Cepuch G., *Wypalenie zawodowe u pielęgniarek pracujących w zakładach podstawowej opieki zdrowotnej*. Problemy Pielęgniarstwa, tom 16, zeszyt 3, 2008, s. 273–279.
4. Beisert M., *Przejawy, mechanizmy i przyczyny wypalania się pielęgniarek*, [w:] *Wypalenie zawodowe, przyczyny, zapobieganie*, red. Sęk H. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.
5. Fenger J., *Pomaganie mężczyznom. Wypalenie w pracy zawodowej*, GWP, Gdańsk 2000.
6. Freudenberger H., *The staff burnout syndrome in alternative institutions*. Psychotherapy Theory, Research and Practice, 1974 (12), s. 73–78.
7. Głowacka M., Nowakowska I., *Wypalenie zawodowe pielęgniarek – niebezpieczeństwa, koszty i sposób zapobiegania*. Pielęgniarstwo Polskie 2006, 2, 128.
8. Heszen I., Sęk H., *Psychologia zdrowia*, PWN, Warszawa, 2007.
9. Kędra E., Sanak K., *Stres i wypalenie zawodowe w pracy pielęgniarek*, Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne, red. D. Krzyżanowski, Wrocław 2013, s. 119–132.
10. Lewandowska A., Litwin B., *Wypalenie zawodowe jako zagrożenie w pracy pielęgniarki*. Roczniki Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie, Szczecin 2009, 55 93, s. 86–89.
11. Maslach Ch., *Wypalenie w perspektywie wielowymiarowej*, [w:] *Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie*, red. H. Sęk, PWN, Warszawa 2006, s. 13–32.
12. Majchrowska G., Tomkiewicz K., *Stres i wypalenie zawodowe w zawodzie pielęgniarki – Wyniki badań pielęgniarek z SOR ZZOZ Cieszyn*, [w:] Pielęgniarstwo Polskie nr 3 (57)/2015, s. 267–272.
13. Modzelewska T., Kulik T., *Zachowania prozdrowotne pielęgniarek a zespół wypalenia zawodowego*. Pielęgniarka i Położna 2002, 10.
14. Ogińska J., Żuralska R., *Wypalenie zawodowe wśród pielęgniarek pracujących na oddziałach neurologicznych*, [w:] Problemy Pielęgniarstwa 2010, 18 (4), s. 435–442.
15. Oniszczenko W., *Stres to brzmi groźnie*, Wyd. Żak, Warszawa 1998.
16. Radkiewicz P., Widerszal-Bazyl M., Pokorski J., Pokorska J., Ogińska H., Pietsch E., *Dlaczego pielęgniarki wcześniej odchodzą z zawodu*, w: *Bezpieczeństwo Pracy* nr 7–8/2004, s. 31–34.
17. Sandrin L., *Jak się nie wypalić, pomagając innym*, Wyd. Jedność, Kielce 2006.
18. Selye H. *Stres okielzany*, PIW, Warszawa 1977.
19. Strelau J., *Sposoby reagowania w sytuacjach trudnych*, [w:] *Podstawy psychologii dla nauczycieli*, red. Strelau J., Jurkowski A., Putkiewicz Z., PWN, Warszawa 1981, s. 382–391.
20. Tomaszewski T., *Psychologia*, PWN, Warszawa 1977.
21. Terelak J., *Stres psychologiczny*, Bydgoszcz, Oficyna Wydawnicza Branta 1995.
22. Wojciechowska J., *Syndrom wypalenia zawodowego*, „Nowiny Psychologiczne”, Warszawa 1990, s. 5.
23. Wojciechowska M., *Problemy zdrowia psychicznego. Ewaluacja kształcenia pielęgniarek i położnych*, Łódź 2010.
24. Wyderka M., Kowalska H., Szelaż E., *Wypalenie zawodowe jako problem występujący wśród pielęgniarek*, w: Pielęgniarstwo u Polscy nr 4 (34)/2009, s. 265–276.
25. Zbyrad T., *Stres i wypalenie zawodowe pielęgniarek, pracowników socjalnych i policjantów*. Raport z badań, KUL, Stalowa Wola 2009.
26. Wzorek A., *Porównanie przyczyn stresu wśród pielęgniarek pracujących na oddziałach o różnej specyfice*. Studia Medyczne 2008 (11), s. 33–37.

**dr hab. Barbara SKAŁBANIA**

Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. J. Korczaka w Warszawie  
skalbania@op.pl