

OVERCOMING OCCUPATIONAL STRESS IN THE PERSPECTIVE OF NURSES IN MANAGEMENT POSITION

Zlatina Lecheva

Faculty of Public Health and Health Care, University "Prof. dr. As. Zlatarov" - Burgas, Bulgaria,
zlatlech@gmail.com

Lora Georgieva

Faculty of Public Health, Medical University "Prof. dr. P. Stoyanov" - Varna, Bulgaria, lorahg@abv.bg

Abstract: Occupational stress is a negative psychosomatic condition of people that comes as a result when people's abilities and skills do not match or slightly match the job requirements and they do not receive any support. In the case of medical professionals, it is a direct and indirect harm to personal and patient health. Nurses working in hospitals are exposed to many stressors. The biggest stressors are the heavy workload due to staff shortages, many unnecessary administrative activities, increased expectations from patients, constant changes in the rules at the workplace, low payment or limited autonomy. Taking a leadership position adds additional stressful elements to the nurses work when planning, organizing, controlling, and implementing the additional management functions.

The aim of the study is to investigate the opinion of nurses in leading positions on the prevention and management of occupational stress, on the use of approaches to reduce its harmful influence on nurses, as well as the organization of the work process.

127 head and senior nurses from the General Hospitals for Active Treatment in the town of Bourgas, Sliven and Yambol were interviewed.

According to the surveyed health professionals, occupational stress has a serious impact on the health of healthcare workers. More than half of managers think they can rely on support from their colleagues in solving problems. However, there is no adopted strategy for the prevention and control of occupational stress in the investigated hospitals. Guidelines for overcoming stress should be addressed towards the individual and the organization.

The adaptation of workers to the constant changes in the healthcare system is a serious problem, not only for the individual, but also for the organization where he works. It is necessary to develop and adopt a strategy for dealing with occupational stress in every organization and every medical professional.

Keywords: nurses in leading positions, prevention, occupational stress, strategy

ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА ПРОФЕСИОНАЛНИЯ СТРЕС ПРЕЗ ПОГЛЕДА НА МЕДИЦИНСКИТЕ СЕСТРИ НА РЪКОВОДНА ДЛЪЖНОСТ

Златина Лечева,

Факултет Обществено здраве и здравни грижи, Университет „Проф. д-р Ас. Златаров“
-Бургас, България, zlatlech@gmail.com

Лора Георгиева

Факултет Обществено здравеопазване, Медицински университет „Проф. д-р П. Стоянов“
-Варна, България, lorahg@abv.bg

Резюме: Професионалният стрес е отрицателно психосоматично състояние на хората, когато способностите и уменията им не съответстват или минимално съответстват на изискванията на работата и не получават никаква подкрепа. При медицинските специалисти носи пряка и косвена вреда за личното здраве и това на пациента. Медицинските сестри, които работят в болници, са изложени на множество стресогенни фактори. Най-силни стресогени са голямата натовареност поради недостиг на персонал, извършването на много несвойствени административни дейности, повишените очаквания от пациентите, непрекъснатите промени в правилата на работното място, ниското възнаграждение, ограничената автономност. Заемането на ръководна позиция внася допълнителни стресогенни елементи в работата на медицинските сестри, при планиране, организиране, контрол и изпълнение на допълнителните управленски функции.

Целта на проведеното изследване е да се проучи мнението на медицински сестри на ръководни длъжности за превенцията и управлението на професионалния стрес, за приложението на подходи за понижаване на вредното му влияние върху медицинските сестри и организацията на работния процес.

Анкетираните са 127 главни и старши медицински сестри от Многопрофилни болници за активно лечение в градовете Бургас, Сливен и Ямбол.

Според анкетиранията здравни специалисти професионалният стрес влияе сериозно върху здравето на работещите в здравеопазната система. Повече от половината ръководители считат, че могат да разчитат на подкрепа от колегите си при решаване на проблеми. Няма приета стратегия за превенция и контрол на професионалния стрес в проучените болнични заведения. Насоките за преодоляване на стреса трябва да бъдат към личността и към организацията.

Адаптацията на работещите към непрекъснатите промени в здравеопазната система е един сериозен проблем не само на самата личност, но и на организацията, където работи. Необходимо е да се изработи и приеме стратегия за справяне с професионалния стрес във всяка организация и за всеки медицински специалист.

Ключови думи: медицинска сестра на ръководна длъжност, превенция, професионален стрес, стратегия

1. УВОД

Свързаният с труда стрес се дефинира като отрицателно психосоматично състояние на хората, когато способностите и уменията им не съответстват или само минимално съответстват на изискванията на работата им и не получават никаква подкрепа. Стрес може да се преживява когато изискванията и трудовото натоварване надхвърлят възможностите на работещите или напротив, са много по-ниски от квалификацията им [5].

Професионалният стрес може да се третира като другите здравословни проблеми и е свързан с безопасността на труда. Измерителите на професионалния стрес включват организационни характеристики, индивидуални различия в нагласите и личностовите черти, както и уменията на работника и конкретния му здравен статус. Ако бъде използван подходящ подход за борба със стресогенните фактори, трудещите се могат да бъдат предпазени от стреса както при изпълнение на работните си задължения, така и при начина на живот [4].

В резултат на непреодолим хроничен стрес, предизвикан най-често от фактори на работната среда, фокусирани върху податлив психологически тип личност, се проявява бърнаут синдром. Професиите в обслужващата сфера и особено тези на медицинските специалисти, предразполагат към поява на този синдром.

При медицинските сестри професионалният стрес носи пряка и косвена вреда за личното здраве и това на пациента. Бърнаут синдромът води до бездушие, липса на съчувствие, състрадание и емпатия, отказ от сътрудничество и подкрепа за човека в здравна криза. Засяга личната и професионална ефективност на медицинската сестра и води до невъзможност за качествено прилагане на професионалните умения и изпълняване на обгрижващите функции.

Медицинските сестри в болниците са изложени на множество стресогенни фактори. Наше проучване на въздействието на професионалните стресогени сред 254 медицински сестри, работещи в големи болници в Бургас, Сливен и Ямбол показва, че болничните отделения като работно място са източник на сериозен психоемоционален стрес, чието ниво се оценява като средно и високо от 79,1% от респондентите. Като най-силни стресогени изпъкват: голямата натовареност поради недостиг на персонал, извършването на много несвойствени административни дейности, повишените очаквания от пациентите, непрекъснатите промени в правилата на работното място, ниското възнаграждение, ограничената автономност [2].

Синдромът бърнаут често засяга работещите в хуманитарната сфера лица на ръководна позиция. Заемането на ръководна позиция внася допълнителни стресогенни елементи в работата на медицинските сестри при планиране, организиране, контрол и изпълнение на други управленски функции. [1].

Предпоставка за формиране на култура на управление на стреса е ранната превенция и профилактика на стреса, разбирана като собствена, устойчива стратегия на личността. Тази стратегия следва да се формира на базата на социално-личностните качества на предоставящия грижи и услуги, в съчетание с целенасочено и систематично изградени умения [3, 6].

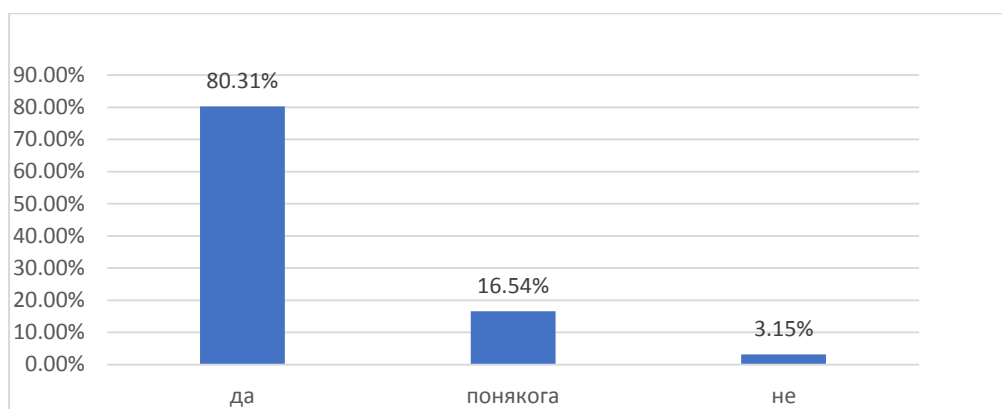
Целта на проведеното изследване е да се проучи мнението на медицински сестри на ръководни длъжности за управление на професионалния стрес, за приложението на подходи за понижаване на вредното му влияние върху медицинските сестри и организацията на работния процес.

Анкетираните са 127 главни и старши медицински сестри от Многопрофилни болници за активно лечение в градовете Бургас, Сливен и Ямбол. Използвана е анонимна анкета със структурирани въпроси с определени отговори, както и отворени въпроси за свободно изразяване на мнения и предложения за преодоляване на професионалния стрес в ежедневието.

2. ИЗЛОЖЕНИЕ

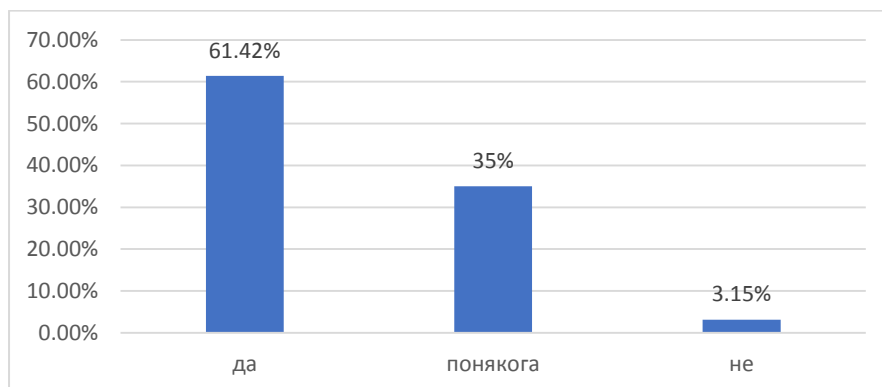
Управленските функции на медицинските сестри на ръководна длъжност са многобройни и отговорни, затова професионалният стрес е на високо ниво при тях. Според длъжностните характеристики, главните и старши сестри изпълняват дейности, свързани с администриране, ръководене, обучение и контрол на работата на медицинските сестри и санитарни в отделението. Тясно задължение е проучване, планиране и осигуряване на човешките и материални ресурси. За заемане на отговорната длъжност е необходимо да са завършили специалността „Управление на здравните грижи“ – бакалавърска или магистърска степен и да участват в конкурс с изготвяне на идеен проект за повишаване икономическата ефективност на съответното отделение и за организацията на дейностите за подобряване качеството на здравните грижи в болничното отделение в условията на конкурентна среда.

Според болшинството (80,31%) анкетираните главни и старши медицински сестри стресът на работното място сериозно влияе върху индивидуалното здраве. Едва 3,15% от респондентите преценяват, че такова влияние няма (Фигура 1).



Фигура 1. Самооценка на влиянието на професионалния стрес върху здравето.

Много е важна подкрепата в трудни моменти на колегите от медицинския екип, който ръководителите управляват. По-лесно се преодоляват проблемите с участие на колектива, с взаимно уважение и оценяването на полагаания труд. Повече от половината от респондентите (61,42%) отговарят положително на запитването относно очакванията за доверие и подкрепяне от страна на колегите си. За съжаление една трета посочват, че могат да разчитат на колектива само понякога, а малка част изобщо не очакват разбиране (Фигура 2). Липсата на колегиална подкрепа при стресогенни ситуации в работата действа демотивиращо на ръководния персонал, но от своя страна този резултат повдига въпроса защо редовите медицински сестри не винаги са склонни да подкрепят своите ръководители.



Фигура 2. Разчитане на подкрепа от колегите в трудни моменти от работния процес.

Медицинските сестри на ръководни длъжности бяха попитани за съществуването на стратегия за превенция и контрол на професионалния стрес в здравното заведение, където работят. Почти половината респонденти отговориха категорично, че няма такава. Същият процент от респондентите не са запознати с приемане на такава стратегия, което означава, че дори да има такава, медицинските специалисти не са информирани и съответно не се прилага в практиката. Едва 7,87% от всички главни и старши медицински сестри отговарят положително на въпроса.

Изследва се нагласата на медицинските сестри за ползване на услугите на експерт по проблемите на професионалния стрес. Нуждата от професионална помощ по негативното въздействие на стреса върху физическото и психическо здраве и готовност за ползване услугите на експерт изразяват 85,01% от анкетираните. В повечето големи болници са назначени психолози, които могат да участват в изследване и превенция на стреса на работното място.

За преодоляване на стреса в екипа ръководителите използват различни методи. Според тях най-често използвани и ефективни се явяват разговорите и обсъждането на проблеми в работата. Ползени ефект имат също усилията за подобряване организацията на работния процес, изработването на график за дежурствата, който да е съобразен с регулярната почивка и отпуск. Обучението на колегиуми също сплотяват сестринския персонал и спомагат за изграждане на по-голямо взаимно доверие и за превенция на професионалното напрежение.

Здравните професионалисти считат, че е необходима промяна в работната среда за противодействие на негативното влияние на стреса и тя може да се извърши. Едната насока е на организационно ниво: подобряване организацията на труд на работното място, достойно заплащане на положениния труд, подобряване условията на труд. Увеличаване на персонала би намалило работното свръхнатоварване и по този начин би било своеобразна превенция на стреса на работното място. Другото направление е самата личност и нейните права: уважение и коректност в медицинския екип, справедливо разпределение на задълженията, обсъждане на проблеми всяка седмица, организиране на общи мероприятия, увеличаване на дните за отпуск, стриктно спазване на длъжностната характеристика.

3. ИЗВОДИ

Изводите, които могат да се обобщят, са следните:

- Професионалният стрес влияе негативно върху здравето на работещите в здравеопазната система, включително върху ръководния персонал;
- Повече от половината ръководители могат да разчитат на подкрепа от колегите си;
- Като цяло няма приета единна стратегия за превенция и контрол на професионалния стрес в проучените болнични заведения;
- Насоките за управление на стреса трябва да бъдат насочени в две посоки: към личността и към организацията.

4. ПРЕПОРЪКИ

Тъй като адаптацията на работещите към непрекъснатите промени в здравеопазната система е проблем както на самата личност, така и на организацията, където работи, е необходимо да се изработи и приеме стратегия за справяне с професионалния стрес във всяко болнично лечебно заведение и за всеки медицински специалист.

Трябва да се обединят усилията на управленците на всички нива – от директорите на болници и главните медицински сестри до ръководителите на отделения и старшите медицински сестри.

Необходимо е проблемите да се диагностицират навреме, когато възстановяването от увреждащите здравето стресогени има благоприятен изход при правилни подходи за справяне .

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Осъществяването на съзнателна регулация на стреса и стресогените ще спомогне за насочване силата на стреса към дозирана мобилизация на силите на организма и реализация на възможностите на личността. Организираното насочване на професионалната адаптация ще спомогне здравните специалисти да се справят в екстремни ситуации в здравните грижи за хората.

Болничният мениджмънт трябва да обърне сериозно внимание на тези проблеми, за да се понижи нивото на стрес сред сестринския персонал и съответно за да се подобрят качествените грижи за пациентите

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Георгиева Л., С. Попова, К. Стоева, С. Тончева. Стресогеенни фактори, свързани с работата и бърнаут синдром сред медицински сестри на ръководна длъжност. *Здравни грижи*, 2008; 4:23-26.
- [2] Лечева Зл., Л. Георгиева, М. Стойчева. Въздействие на професионални стресогеенни върху болничния сестрински персонал. *Здравна икономика и мениджмънт*, 2017.
- [3] Калоянова Н., Т. Иванова, Хр. Михалева, М. Каприева, Зл. Димитрова, Управление на професионалния стрес. Наръчник на учителя. Център за психосоциална подкрепа. 2011.
- [4] Психосоциални рискове и стрес на работното място (www.osha.europa.eu/bg/topics/stress/index_html).
- [5] Ценова Б. Стрес и психично здраве при работа – перспективи от гледна точка на здравето, политиката и бизнеса. *Здраве и безопасност при работа*. 2015; 1 (1): 13-26.
- [6] Koić E., Mužinić-Masle L., Dordević V. Primary prevention of burnout syndrome in nurses at General Hospital and Health Center from Virovitica. *Acta Clinica Croatica*. 2001; 40 (4): 259-271.