1. dia:

Nárai Kristóf vagyok a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Szombathelyi képzési központjának levelezős munkarendű mentőtiszt hallhatója. A szakdolgozatom címe: munkahelyi stressz, mint rizikófaktor a sürgősségi ellátók körében. Témavezetőm Musch János volt ugyanezen kar pécsi központjának szakoktatója.

1. dia:

A sürgősségi ellátók körében, mind a hospitális, mind a prehospitális területen egyaránt gyakori probléma az általuk tapasztalt magas munkahelyi stressz, amelynek okát a speciálisan ezen a területen jelentkező kiszámíthatatlan események, nagy traumás sérülések, erőszakos események, akut életveszélyes állapotok és még többek között a hirtelen halál magas előfordulási gyakorisága okozza. Ennek okán sok e területen dolgozó ellátó számolt be önbizalomhiányról, és gyakori ingerlékenységről, amely sok esetben okoz a munkahelyen illetve családon belüli konfliktusokat, valamint fizikai és a mentális egészségük romlásához is hozzájárul.

1. dia:

Kutatásom során célom volt vizsgálni a sürgősségi ellátók munkahelyi stressz forrásait, azokra adott válaszreakcióit, és az egészség és életkörülmények minőségét különböző szociodemográfiai adat alapján, illetve azonosítani szerettem volna a munkahelyi stressz kezelésére használt megküzdési stratégiáikat és azok hatékonyságát. Összehasonlítottam még ezek mellett a sürgősségi ellátásban és a nem sürgősségi területen dolgozó egészségügyi szakemberek munkahelyi stresszorai és megküzdési stratégiái közötti különbségeket is.

1. dia:

Kutatásom során hat hipotézist állítottam fel, amelyek a következők:

1. Feltételezem, hogy a munkahelyi stressz negatívan befolyásolja az életmódot, egészségi állapotot.
2. Feltételezem, hogy a sürgősségi ellátásban dolgozók nagyobb stresszhatásoknak vannak kitéve, mint a többi szakterületen dolgozók.
3. Feltételezem, hogy a nem sürgősségi betegellátásban dolgozó kórházi szakszemélyzet megküzdési stratégiája hatásosabb, mint a sürgősségi szakterületen dolgozóké.
4. Feltételezem, hogy azok a dolgozók, akik több munkatapasztalattal rendelkeznek kevésbé rosszul élik meg a stresszhelyzeteket és megküzdési stratégiáik is hatásosabbak.
5. Feltételezem, hogy a főiskolai vagy egyetemi végzettséggel rendelkező szakdolgozók szemben az alacsonyabb végzettséggel rendelkező szakdolgozókkal, kevésbé rosszul élik meg a munkahelyi stresszorokat, valamint megküzdési stratégiáik hatékonyabbak.
6. Feltételezem, hogy azon sürgősségi osztályokon, ahol a 12 órás esetszám 40 alatti, az ott dolgozók kevésbé stresszesebbek, életmódjuk jobb, mint például azon sürgősségi osztályokon, ahol a 12 órás esetszám 40 feletti.
7. dia:

Kutatásom során 15 szakirodalom adatait dolgoztam fel, amelyekben a következő, kutatásom számára releváns eredmények szerepeltek. Az egészségügyben és kifejezetten a sürgősségi ellátásban magas a foglalkozási stressz aránya, amelynek egyértelmű negatív hatásai vannak az ellátók egészségi állapotára, életkörülményeire. Több kutatás különbséget talált a stressz mértéke és különböző szociodemográfiai adatok között, mint például a munkakör, legmagasabb iskolai végzettség, vagy a munkatapasztalat mértéke. Ezek mellett több eredmény is azt mutatja, hogy különböző továbbképzésekkel csökkenteni lehet a munkahelyi stressz mértékét.

1. dia:

Kutatásom főként retrospektív típusú, de keresztmetszeti elemeket is tartalmazó vizsgálat volt, melyben kvalitatív és kvantitatív jellegű adatokat dolgoztam fel. Az adatgyűjtés online felületen zajlott 2022 január és február hónapjában a Magyarországon élő egészségügyi dolgozók között. Beválasztási kritériumként az egészségügyi munkaviszony meglétét határoztam meg, még kizárási kritériumként a hibásan vagy helytelenül kitöltött kérdőívet. Ezek alapján 381 fő adatait dolgoztam MS Excel program segítségével és az adatokat leíró statisztika, egy illetve kétmintás t-próba, khi négyzet próba és ANOVA vizsgálatokkal elemeztem.

1. dia:

Egy dán kutatásban szereplő kérdőív magyar változata szolgált alapjául a kérdőívemnek, amelyben 54 kérdésre kellett választ adniuk a megkérdezett egészségügyi dolgozóknak. Különböző kérdések vonatkoztak a szociodemográfiai adatokra, a munkahelyi stresszorok jellemzőire, és az ezekre adott válaszreakciókra is, valamint a megküzdési stratégiák módszereire, és azok hatékonyságára. Az egészség és életminőségre vonatkozó kérdések közül többek között különböző érzések és tünetek előfordulásának gyakoriságát kellett meghatároznia a válaszadóknak, valamint alvásminőségre és betegállományban töltött időre vonatkozó kérdések is megjelentek benne.

1. dia:

A célkitűzések és a hipotézisek értékeléséhez szükséges legrelevánsabb eredményeket tűntettem fel a következő diákon. Először csak a sürgősségi ellátás területén dolgozók eredményeit mutatnám be, kezdve a munkahely okozta stresszhatások előfordulásának gyakorisága és különböző szociodemográfiai adatok között. Két esetben találtam kapcsolatot, az első alapján kimondható, hogy az életkor és a váratlan munkahelyi esemény által okozott feszült érzések gyakorisága között fordított arányosság áll fenn, tehát minél idősebb az ellátó, annál ritkábban okoz problémát neki valamilyen váratlan események megoldása. Emellett még egy szociodemográfiai adat méghozzá a válaszadók neme között találtam kapcsolatot, amelyből kiderül, hogy a nők gyakrabban érzik, hogy nem tudnak eleget tenni minden kötelezettségüknek.

1. dia

A stresszre adott válaszreakciókra vonatkozó kérdésekre visszaérkező válaszokat elemezve kimondható, hogy a sürgősségi ellátási területen dolgozó női szakemberek gyakrabban idegesek, stresszesek, és stressz helyzetben gyakrabban tapasztalnak magukon különböző testi tüneteket, valamint, őket gyakrabban dühítik fel munkával kapcsolatos olyan dolgok is, amelyeket nem tudnak befolyásolni. Ez utóbbi probléma viszont ritkábba fordul elő azon személyeknél, akik több mint 40 éve dolgoznak jelenlegi munkakörükben. Stresszhelyzetben a testi tünetek előfordulásának gyakorisága viszont a kor előrehaladtával egyre gyakrabban megjelenik a sürgősségi ellátók között.

1. dia

Az egészség és életkörülmények minőségét vizsgálva a nemek között több szignifikáns kapcsolatot véltem felfedezni, amelyek alapján elmondható, hogy a férfiak gyakrabban érzik magukat aktívnak, élénknek, illetve nyugodtnak és ellazultnak a női kollégáikkal szemben, akiknél pedig az erős, vagy szapora szívdobogás és a fejfájás gyakorisága magasabb. Ezek mellett az is kiderült, hogy a sürgősségi hospitális területen dolgozók gyakrabban szenvednek fejfájástól, mint a prehospitális területen dolgozó szakemberek.

1. dia

A megküzdési stratégiák módszerei és a szociodemográfiai adatok között nem találtam szignifikáns különbséget a sürgősségi ellátók válaszai alapján, de az kiderült, hogy azon személyek, akiknek a legmagasabb iskolai végzettsége főiskolai vagy egyetemi diploma gyakrabban érzik, hogy számukra pozitívan alakulnak a dolgok szemben az alacsonyabb iskolai végzettséggel rendelkező szakdolgozóknál.

1. dia

A sürgősségi osztályokon dolgozó szakembereket két külön csoportba osztottam az alapján, hogy átlagosan egy 12 órás műszak alatt mennyi beteget látnak el, majd ezen két csoport stressz mértékére és életminőségre vonatkozó kérdésekre visszaérkező válaszait hasonlítottam össze. Azon szakemberek, akiknek az átlagos betegszámuk 40 feletti gyakrabban feszültek valamilyen váratlan munkahelyi esemény miatt, illetve gyakrabban érzik magukat idegesnek, stresszesnek. Ugyanezen személyek gyakrabban érzik, hogy mindennapjaik kiszámíthatatlanok, illetve hogy munkájuk annyi energiájukat és idejüket veszi el, hogy az már negatív hatással van életmódjára és egészségi állapotára.

1. dia

A sürgősségi és nem sürgősségi területen dolgozó személyek válaszait összehasonlítva a szakirodalmakban szereplő eredményekkel ellentétben azon kérdőívet kitöltő egészségügyi dolgozók, akik nem a sürgősségi betegellátás területén dolgoznak munkájukat érzelmileg megterhelőbbnek tartják, mint a sürgősségi ellátásban dolgozó kollégáik, de a megküzdési stratégiákra vonatkozó kérdésekre adott válaszon között szignifikáns kapcsolat nem mutatkozott.

1. dia

A munkahelyi stressz hatásait vizsgáltam az életmódra és egészségi állapotra vonatkozóan az egészségügyi dolgozók körében. 3 munkahelyi stressz forrás gyakoriságát hasonlítottam össze 5 életmódot és egészségi állapotot felmérő kérdésre adott válaszokkal, tehát összesen 15 összehasonlítást végeztem. Minden esetben egyértelműen szignifikáns kapcsolat mutatkozott, vagyis azok a személyek, akik gyakrabban idegesek, stresszesek esetleg feszültek valamilyen váratlan munkahelyi esemény miatt, vagy akiket gyakrabban dühítenek fel olyan munkahelyi dolgok, amiket nem tudnak befolyásolni, azok gyakrabban érezték hogy munkájuk által támasztott követelmények negatív hatással vannak életmódjukra, vagy olyan sok energiájukat vagy idejüket veszi el, hogy az negatív hatással van életmódjukra, egészségi állapotukra. Illetve ezek a személyek gyakrabban tapasztaltak magukon testi tüneteken is stressz helyzetben és átlagosan rosszabbnak ítélték meg jelenlegi egészségi állapotukat is.

1. dia

A munkatapasztalat, mint szociodemográfiai paraméter alapján vizsgáltam a stressz megélésének mértékét, illetve a megküzdési stratégiák hatékonyságát is. 3 stressz megélésére vonatkozó kérdésből 2 esetben szignifikáns kapcsolat jelentkezett, amely alapján elmondható, hogy azon egészségügyi dolgozók, akik több, mint 40 éve dolgoznak jelenlegi munkakörükben kevesebb alkalommal idegesek, stresszesek, illetve őket ritkábban dühítik fel olyan munkával kapcsolatos dolgok, amelyeket nem tudnak befolyásolni. Ugyanezen személyek ritkábban tapasztalják azt is, hogy a nehézségek úgy felhalmozódnak, hogy már nem tudnak úrrá lenni rajtuk, ellenben a kevesebb ideje dolgozó kollégáiknál. A megküzdési stratégiák hatékonyságára vonatkozó 4 kérdés közül csak ez utóbbi esetben jelentkezett szignifikáns különbség.

1. dia

Ugyanezen adatokat hasonlítottam össze az egészségügyi dolgozók legmagasabb iskolai végzettségének függvényében is. A stressz megélésére vonatkozó 3 kérdésre visszaérkező válaszok között egy esetben sem mutatkozott szignifikáns különbség, a megküzdési stratégiák hatékonyságát vizsgálva viszont kettő esetben is. Kimondható, hogy a főiskolai vagy egyetemi végzettséggel rendelkező egészségügyi dolgozók gyakrabban meg tudnak küzdeni saját bevallásuk alapján nagyobb fontos változásokkal az életükben, illetve ők gyakrabban érzik, hogy számukra pozitívan alakulnak a dolgok.

1. dia

Visszatérve a felállított hipotéziseimhez, az elsőt sikerült igazolnom, tehát elmondható, hogy a munkahelyi stressz negatívan befolyásolja az egészségügyi dolgozók életmódját, egészségi állapotát. A 2. és 3. hipotézisemet nem tudtam igazolni, sőt az általam vizsgált adatok alapján az derült ki, hogy a nem sürgősségi területen dolgozó szakemberek érzelmileg megterhelőbbnek jellemzik munkájukat, mint a sürgősségi ellátás területén dolgozók. A 4. hipotézisem, amelyben a munkatapasztalat alapján hasonlítottam össze az egészségügyi dolgozók válaszait részben igazolódott csak, mivel a több, mint 40 éve jelenlegi munkakörükben dolgozó személyekről mondhattam csak el, hogy ők kevésbé rosszul élik meg egyes stresszhelyzeteket, illetve a nehézségek felhalmozódásának gyakoriságának aránya náluk alacsonyabb, ellenben a kevesebb ideje dolgozó kollégáiknál. Az 5. hipotézisem két részből állt, amelyben a legmagasabb iskolai végzettség alapján hasonlítottam össze a visszaérkező válaszokat. A munkahelyi stressz megélése és a végzettségek között nem jelentkezett szignifikáns kapcsolat, de a megküzdési stratégiák hatékonyságáról kimondható, hogy a főiskolai vagy egyetemi végzettséggel rendelkezőknél 2 esetben is jelentősebb, mint az alacsonyabb iskolai végzettséggel rendelkező egészségügyi dolgozóknál. A 6. hipotézisem egyértelműen igazolódott, tehát elmondható, hogy azon sürgősségi osztályokon, ahol a 12 órás esetszám 40 alatti, az ott dolgozók kevésbé stresszesebbek, életmódjuk jobb, mint azon az osztályokon, ahol ennél több az esetszám ugyanazon idő alatt.

1. dia

Összefoglalva, a munkahelyi stressz mértéke és az egészségi állapot között egyértelmű kapcsolat mutatkozik. A magasabb iskolai végzettség és a megküzdési stratégiák jobb eredménye között szintén egyértelműnek mondható a kapcsolat. A sürgősségi osztályon dolgozó nők a felmérésem alapján, stresszesebbek, illetve gyakrabban fordulnak elő náluk stressz helyzetben különböző fizikai tünetek is. A sürgősségi osztályon dolgozó személyeknél jelentkező stressz hatások és életminőségük szoros kapcsolatban áll az osztály betegforgalmával. A szakirodalmakkal ellentétben viszont az eredményeim azt sugallják, hogy a nem sürgősségi ellátási területen dolgozó személyek nagyobb stresszahatásnak vannak kitéve, mint a sürgősségi területen dolgozó szakemberek, amelynek hátterében valószínűsíthetően a covid-19 pandémia is állhat, illetve ez a probléma valószínűleg az egész kutatás eredményét is befolyásolhatta valamilyen mértékben. A kutatásomban nem szerepeltek kérdések a munkahelyek számára és a családban lévő kisgyermekek számára vonatkozóan, pedig feltehetően ezeknek is volt befolyásoló hatása a kérdőívet kitöltők válaszaira, a kutatás folytatása esetén ezeket az adatokat is célszerű lenne felmérni, és ezek alapján is elemezni a válaszokat.