

Wpływ pracy zmianowej na jakość snu w grupie pielęgniarek

Katarzyna Malewicz¹, Stanisław Manulik², Aleksandra Rzeszowska³, Anna Cybulska⁴

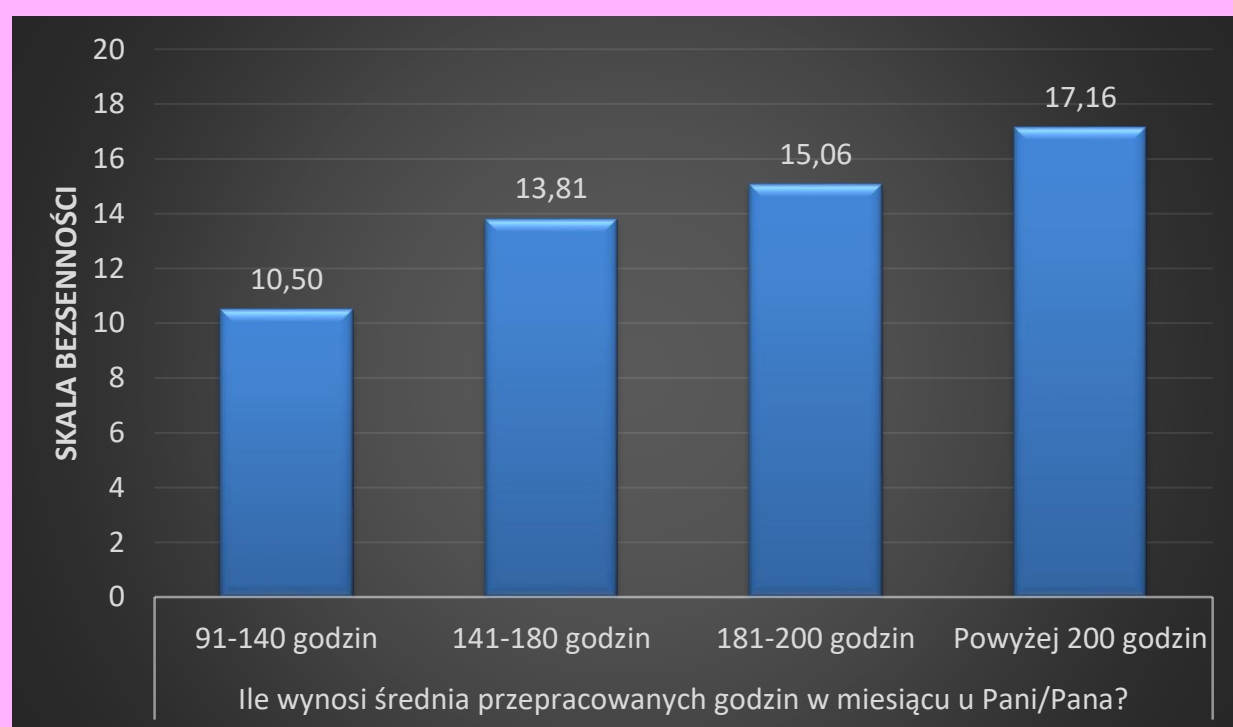
1. Zakład Geriatrii i Opieki Długoterminowej, Katedra Pielęgniarstwa, Wydział Pielęgniarstwa i Położnictwa, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
2. Zakład Organizacji Opieki Zdrowotnej, Katedra Pielęgniarstwa, Wydział Pielęgniarstwa i Położnictwa, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu
3. Zakład Geriatrii i Opieki Długoterminowej, Katedra Pielęgniarstwa, Wydział Pielęgniarstwa i Położnictwa, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu studentka
4. Katedra i Zakład Pielęgniarstwa, Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

WSTĘP

Sen stanowi podstawową biologiczną potrzebę człowieka i zajmuje około jednej trzeciej życia. Jest procesem niezbędnym do regeneracji organizmu, utrzymania równowagi psychicznej, sprawności poznawczej i odporności. W literaturze podkreśla się jego wpływ na zdrowie fizyczne, zdolności poznawcze oraz samopoczucie. Zaburzenia snu są jednym z głównych problemów zdrowia publicznego i coraz częściej dotyczą personelu medycznego, w tym pielęgniarek, które pracują w systemie zmianowym. Niewystarczający lub niskiej jakości sen prowadzi do zmęczenia, obniżenia koncentracji, błędów w pracy oraz zwiększa ryzyko depresji i zaburzeń lękowych. Wstęp pracy omawia znaczenie jakości snu w kontekście zdrowia i funkcjonowania zawodowego pielęgniarek, stanowiąc punkt wyjścia do przeprowadzonego badania.

Metody

Badanie przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego w grupie pielęgniarek pracujących w systemie zmianowym. Zastosowano kwestionariusz autorski oraz wystandaryzowane narzędzia pomiarowe: Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) – do oceny jakości snu, Fatigue Severity Scale (FSS) – do oceny poziomu zmęczenia. Zebrane dane poddano analizie statystycznej z wykorzystaniem metod opisowych i testów zależności (m.in. korelacji Pearsona, testów nieparametrycznych). Uwzględniono zmienne socjodemograficzne, takie jak wiek, staż pracy, miejsce zatrudnienia i system zmianowy.



Wykres. Związek bezsenności z liczbą przepracowanych godzin w ciągu miesiąca..



CEL PRACY

Celem pracy była ocena wpływu jakości snu na poziom zmęczenia wśród pielęgniarek.



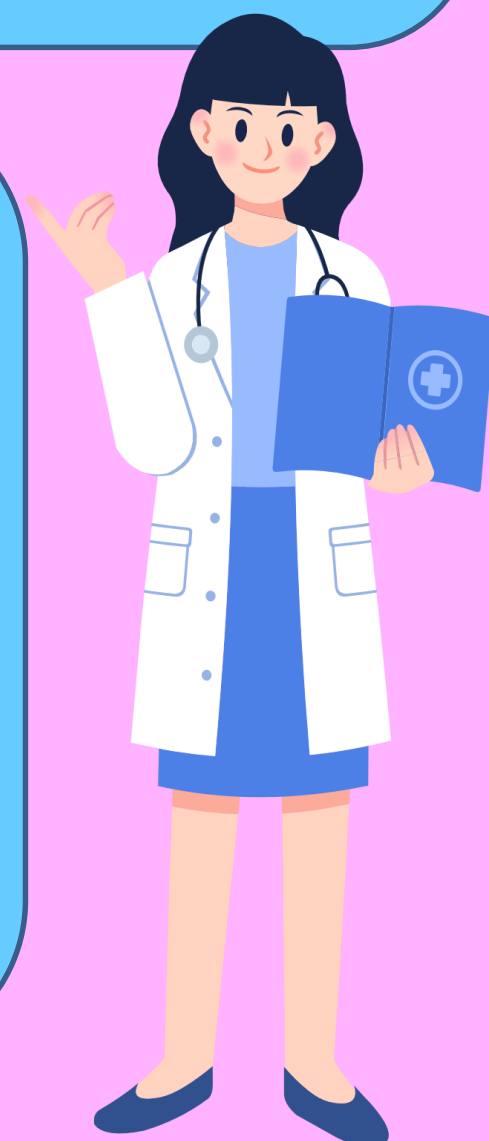
Wykres. Ocena nasilenia problemów z snem w ciągu ostatnich 2 tygodni

Wyniki

Wyniki badań wykazały, że znaczny odsetek pielęgniarek cierpi na zaburzenia snu i odczuwa przewlekłe zmęczenie. Średni wynik PSQI wskazywał na obniżoną jakość snu, szczególnie w grupie pielęgniarek pracujących w systemie zmianowym nocnym. Wysoki poziom zmęczenia częściej występował u osób z dłuższym stażem pracy oraz u tych, które deklarowały krótszy czas snu i częstsze wybudzenia w nocy. Analiza statystyczna potwierdziła istotną korelację pomiędzy gorszą jakością snu a wyższym poziomem zmęczenia. Nie stwierdzono natomiast zależności między wiekiem badanych a nasileniem zmęczenia.

Wnioski

1. Ilość przepracowanych godzin oraz liczba miejsc pracy ma wpływ na odczucie przewlekłego zmęczenia i zaburzeń snu.
2. Występowanie zaburzeń snu jest niezależne od wieku oraz stażu pracy.
3. Istnieje związek między występowaniem chorób przewlekłych a zaburzeniami snu oraz przewlekłym zmęczeniem wśród personelu pielęgniarskiego.
4. Wraz ze zmniejszeniem ilości snu wzrasta zmęczenie w grupie zawodowej pielęgniarek i pielęgniarzy.
5. Zaburzenia snu generują większe zapotrzebowanie na spożywanie napoi wysoko kofeinowych oraz zwiększają chęć sięgnięcia po używki nikotynowe takie jak papierosy i e-papierosy.



Literatura:

1. Pilcher JJ, Morris DM, Donnelly J, Feigl HB. Interrelationships between sleep quality, energy, and affect in college students. J Am Coll Health. 2015;63(8):534–540.
2. Åkerstedt T, Wright KP. Sleep loss and fatigue in shift work and shift work disorder. Sleep Med Clin. 2009;4(2):257–271.
3. McDowall K, Murphy E, Anderson K. The impact of shift work on sleep and fatigue among nurses: A systematic review. J Clin Nurs. 2017;26(5–6):573–582.
4. Zawilska JB. Sen i jego zaburzenia – znaczenie dla zdrowia i bezpieczeństwa pracy. Med Pr. 2018;69(3):299–312.
5. Łuczak A, Bilski B. Zmęczenie zawodowe pielęgniarek a system pracy zmianowej. Probl Hig Epidemiol. 2019;100(1):39–45.

KONFERENCJA „RODZINA – ZDROWIE – CHOROBA”

WROCŁAW / 20.11.2025

