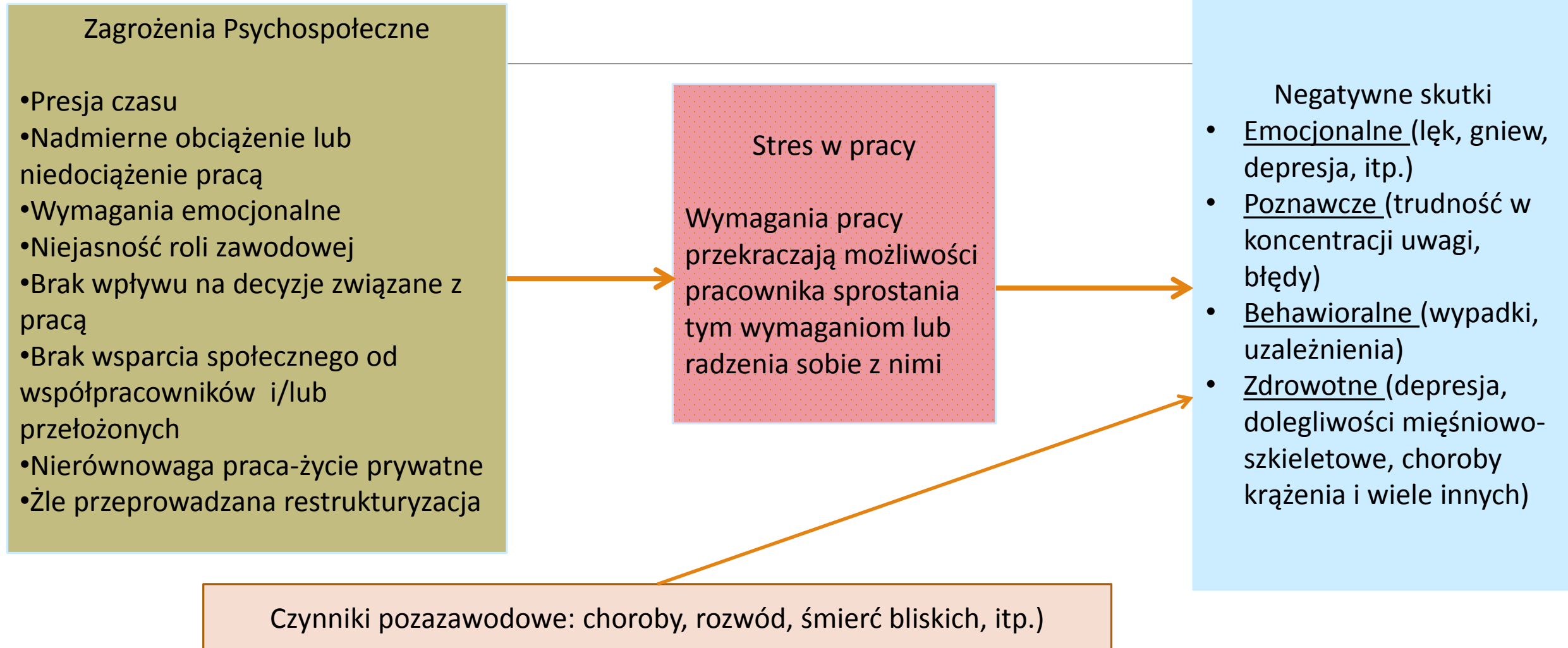


OBCIĄŻENIE PRACĄ, REGENERACJA PO PRACY A ZDROWIE PSYCHICZNE NAUCZYCIELI

dr hab. Łukasz Baka, prof. CIOP-PIB

Relacja pomiędzy zagrożeniami psychospołecznymi a stresem w pracy



BADANIA 1 (2020-2022)

OSOBY BADANE ($N = 1513$)



Ochrona zdrowia (np.: pielęgniarki, lekarze, położne, ratownicy medyczni, rehabilitanci, pomocniczy personel medyczny, fizjoterapeuci), **n = 503; 33%**



Oświata i nauka (np.: nauczyciele, pedagogzy, nauczyciele przedszkoli, nauczyciele akademicy, bibliotekarze, pracownicy świetlicy, dyrektorzy szkół), **n = 503; 33%**



Usługi (np.: doradcy klienta, bankowcy, sprzedawcy, pracownicy działu obsługi klienta, kasjerzy), **n = 507; 34%**

ZASIĘG BADAŃ

Trzy fale badań przeprowadzone w okresie pandemii COVID-19, w 289 instytucjach, na terenie wszystkich województw, w okresach:

- wrzesień-listopad 2020 (**$N = 1513$**)
- kwiecień-czerwiec 2021 (**$N = 1225$**)
- styczeń-marzec 2022 (**$N = 849$**)



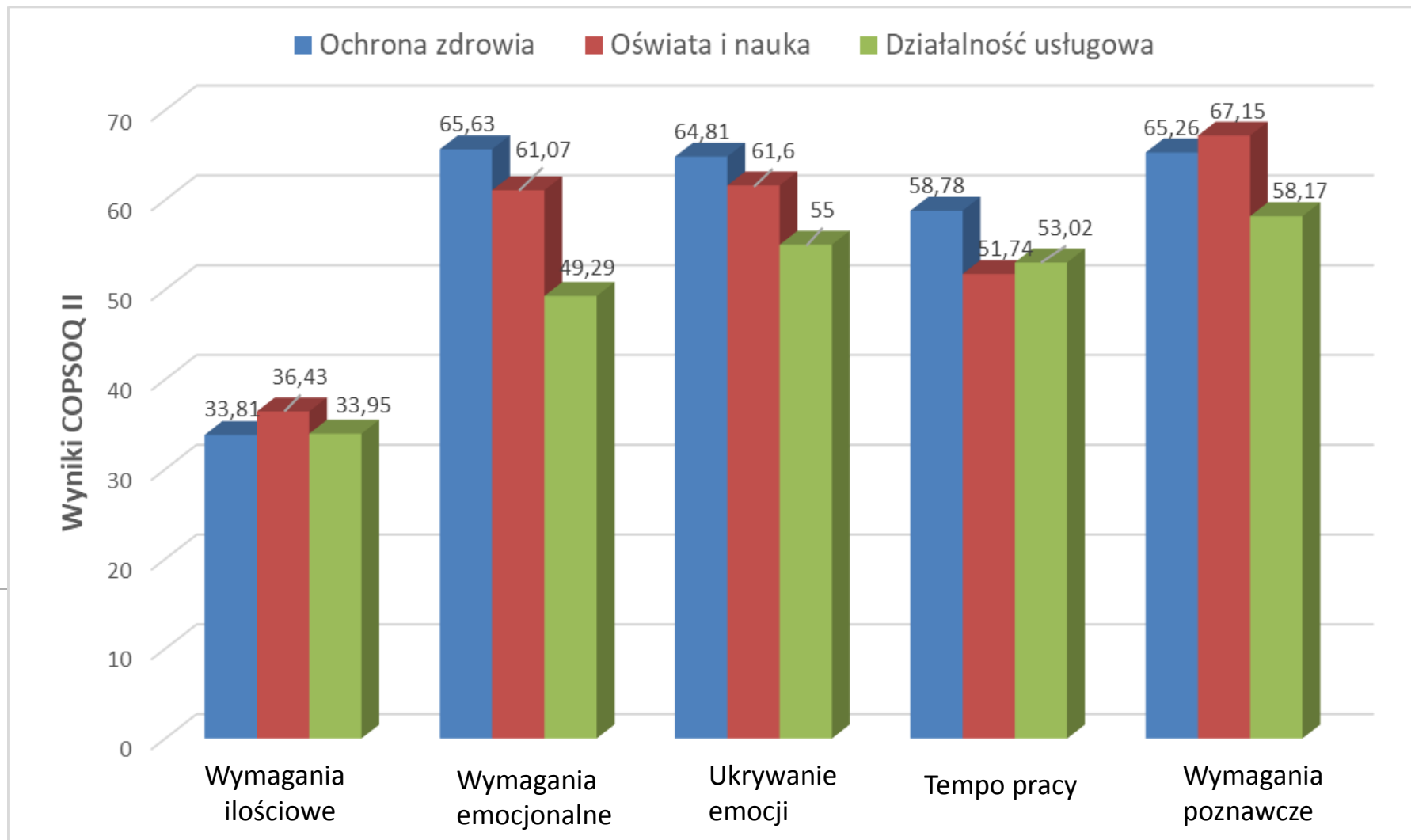
NARZĘDZIE POMIARU KOPENHASKI KWESTIONARIUSZ PSYCHOSPOŁECZNY

- międzynarodowe, wystandardyzowane narzędzie wykorzystywane przez Międzynarodową Organizację Pracy oraz Światową Organizację Zdrowia do oceny zagrożeń psychospołecznych występujących w środowisku pracy
- przetłumaczony na 25 języków i zwalidowany w wielu krajach, na całym świecie, m.in.: w Argentynie, Australii, Belgii, Chinach, Chile, Francji, Hiszpanii, Iranie, Japonii, Kolumbii, Niemczech, Szwecji, Turcji, Węgrzech i Włoszech

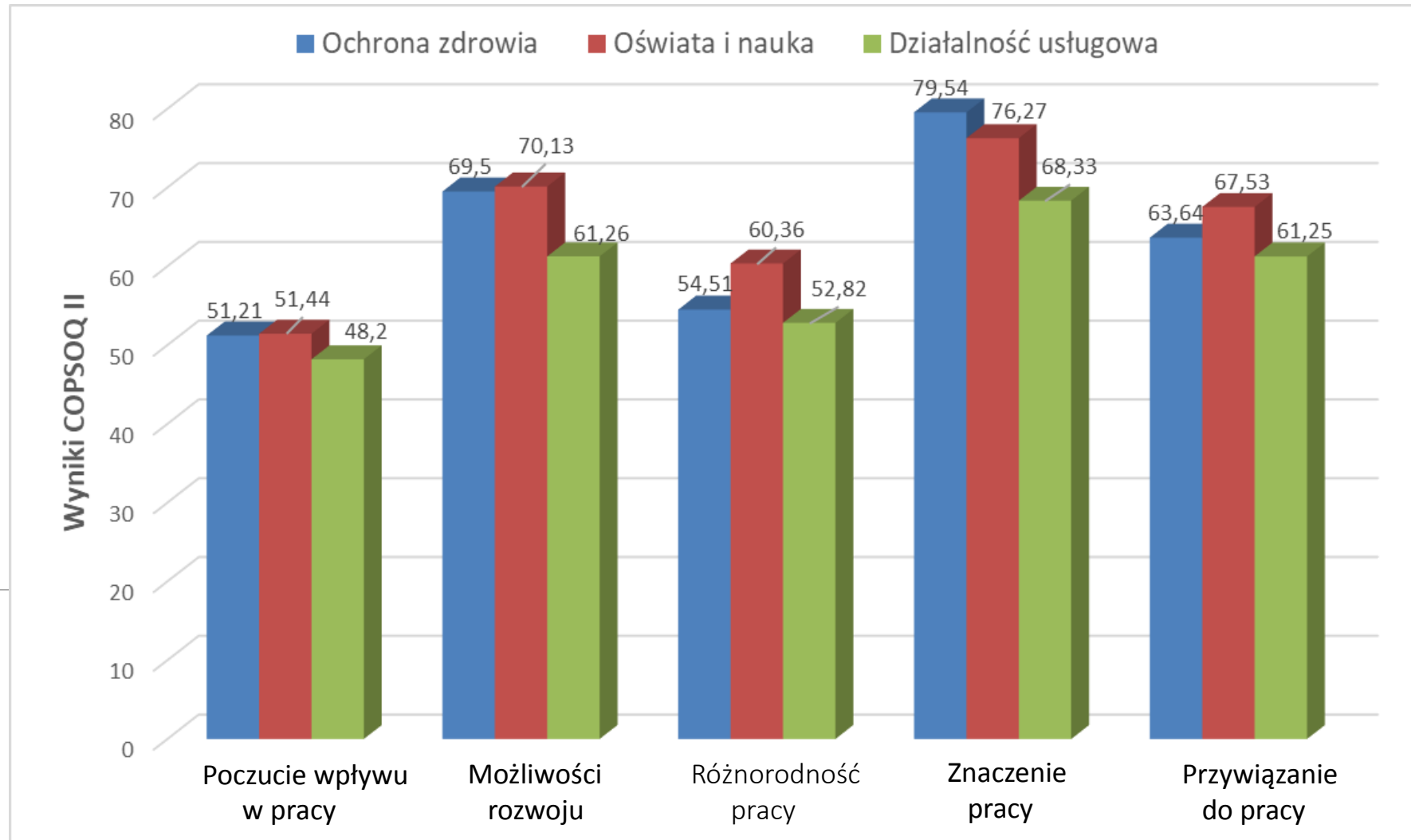
	OBSZARY COPSQ II	PODSKALE COPSOQ II
1	Wymagania w pracy	(1) ilościowe, (2) tempo pracy, (3) emocjonalne, (4) poznawcze, (5) ukrywanie emocji
2	Organizacja i treść pracy	(1) poczucie wpływu, (2) możliwości rozwoju, (3) różnorodność pracy, (4) znaczenie pracy, (5) przywiązanie organizacyjne
3	Relacje społeczne i przywództwo	(1) uznanie w pracy, (2) przewidywalność pracy, (3) jasność roli, (4) konflikt roli, (5) wsparcie od współpracowników, (6) wsparcie od przełożonych, (7) jakość przywództwa, (8) klimat społeczny
4	Relacje: praca – życie osobiste	(1) konflikt praca – rodzina, (2) konflikt rodzina – praca, (3) niepewność pracy, (4) satysfakcja z pracy
5	Wartości w pracy	(1) zaufanie między pracownikami, (2) zaufanie do kierownictwa, (3) sprawiedliwość organizacyjna, (4) równość społeczna
6	Zdrowie i dobrostan	(1) ogólny stan zdrowia, (2) problemy ze snem, (3) depresja, (4) wypalenie zawodowe, (5) napięcie, (6) stres somatyczny, (7) stres poznawczy

WYNIKI

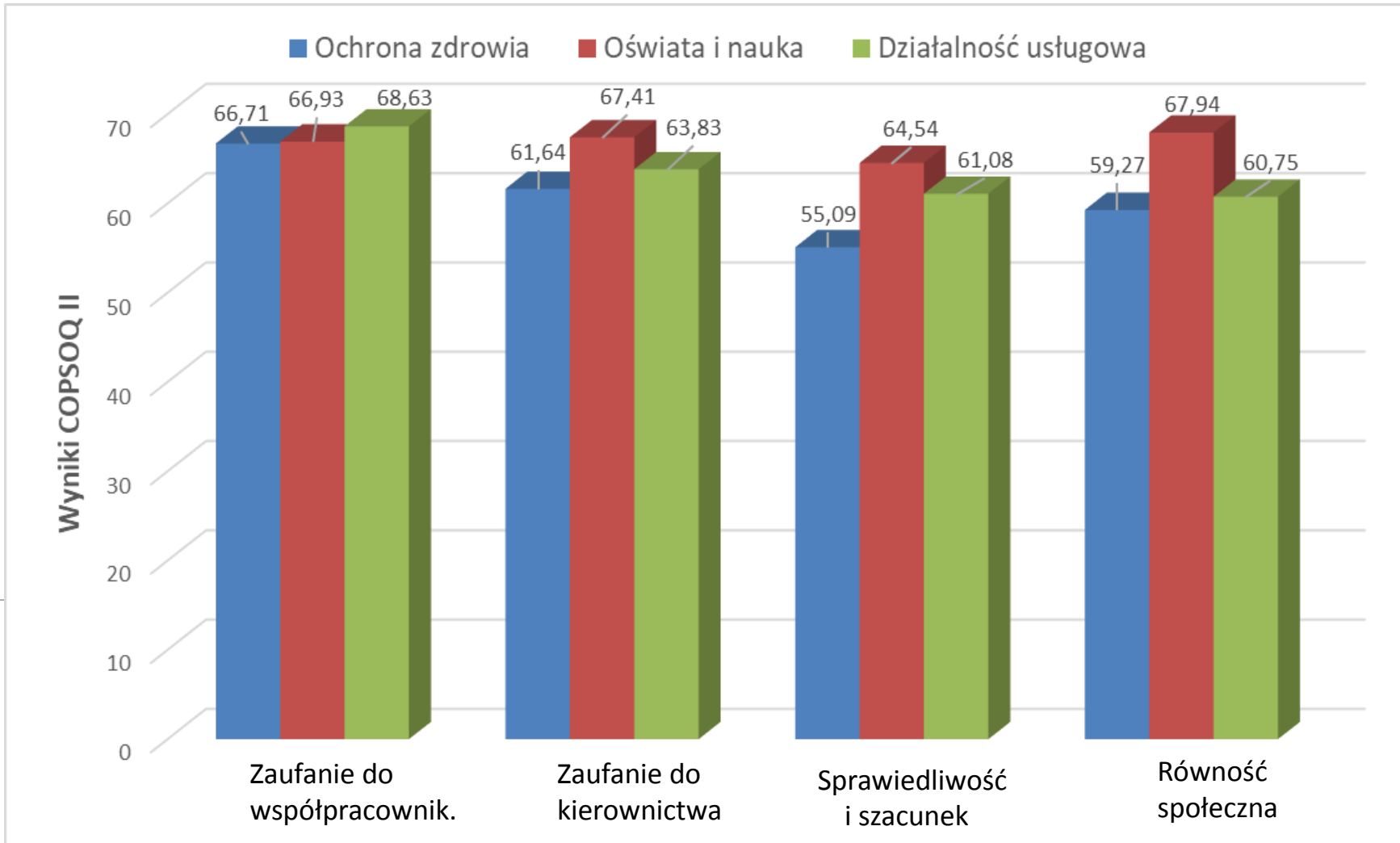
WYMAGANIA W PRACY



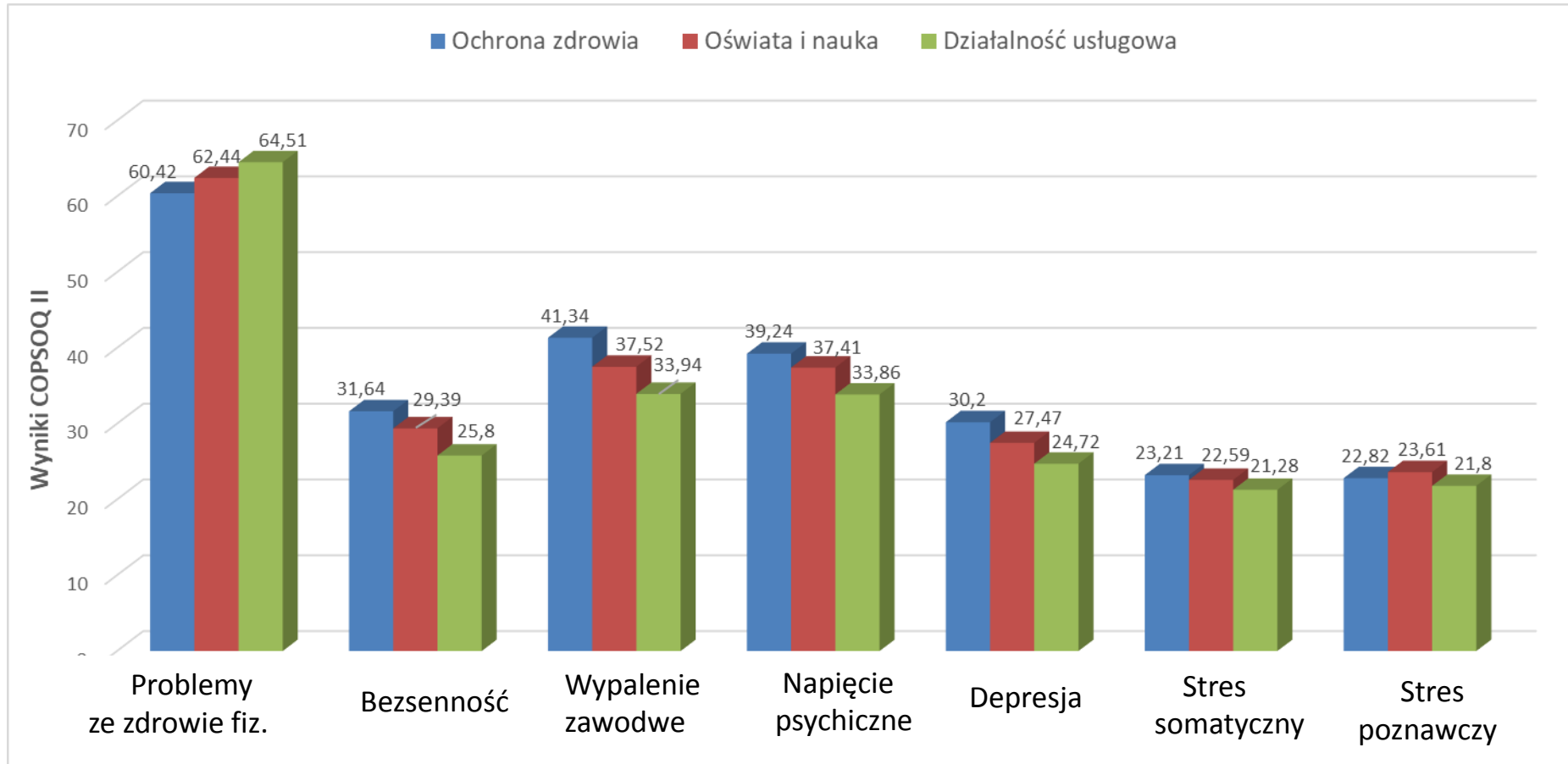
ORGANIZACJA I TREŚĆ PRACY



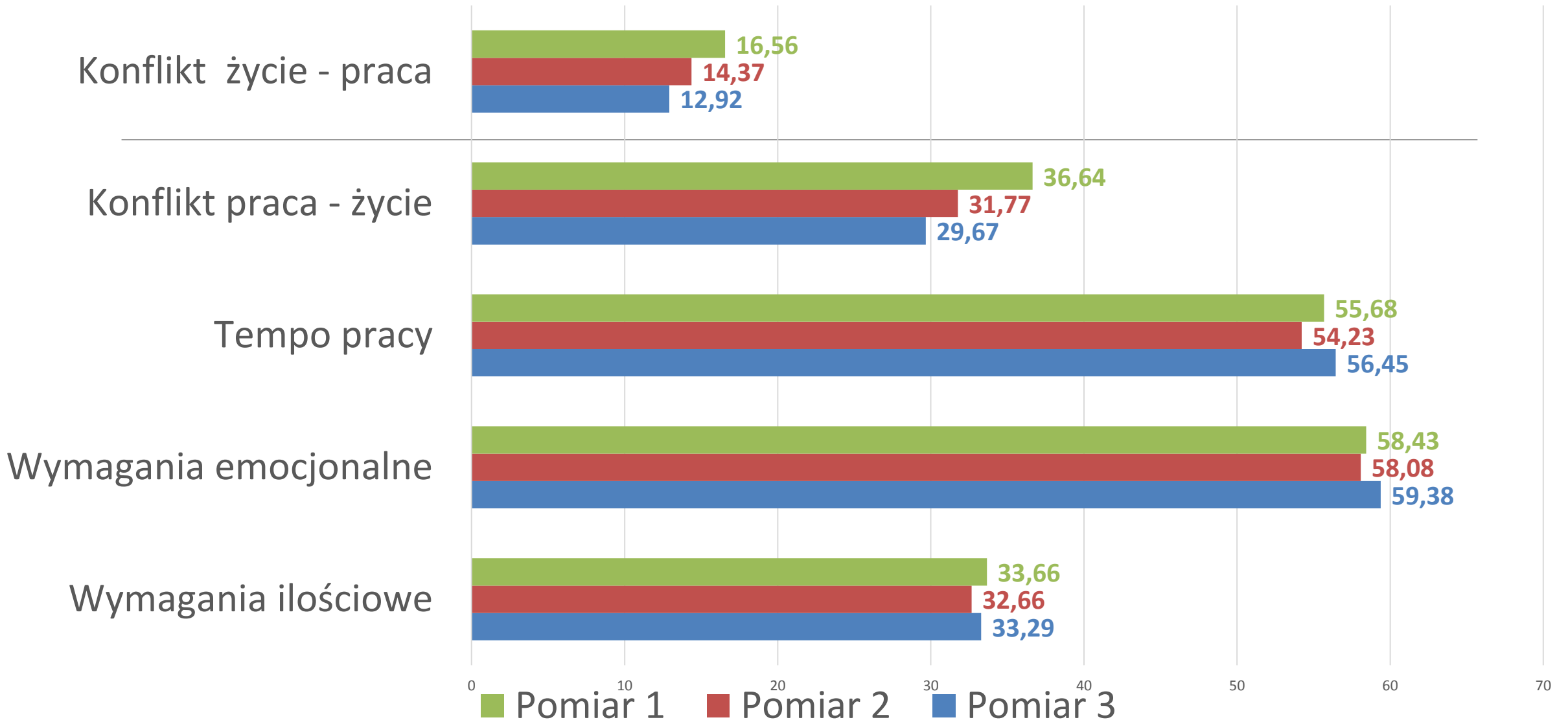
WARTOŚCI W PRACY



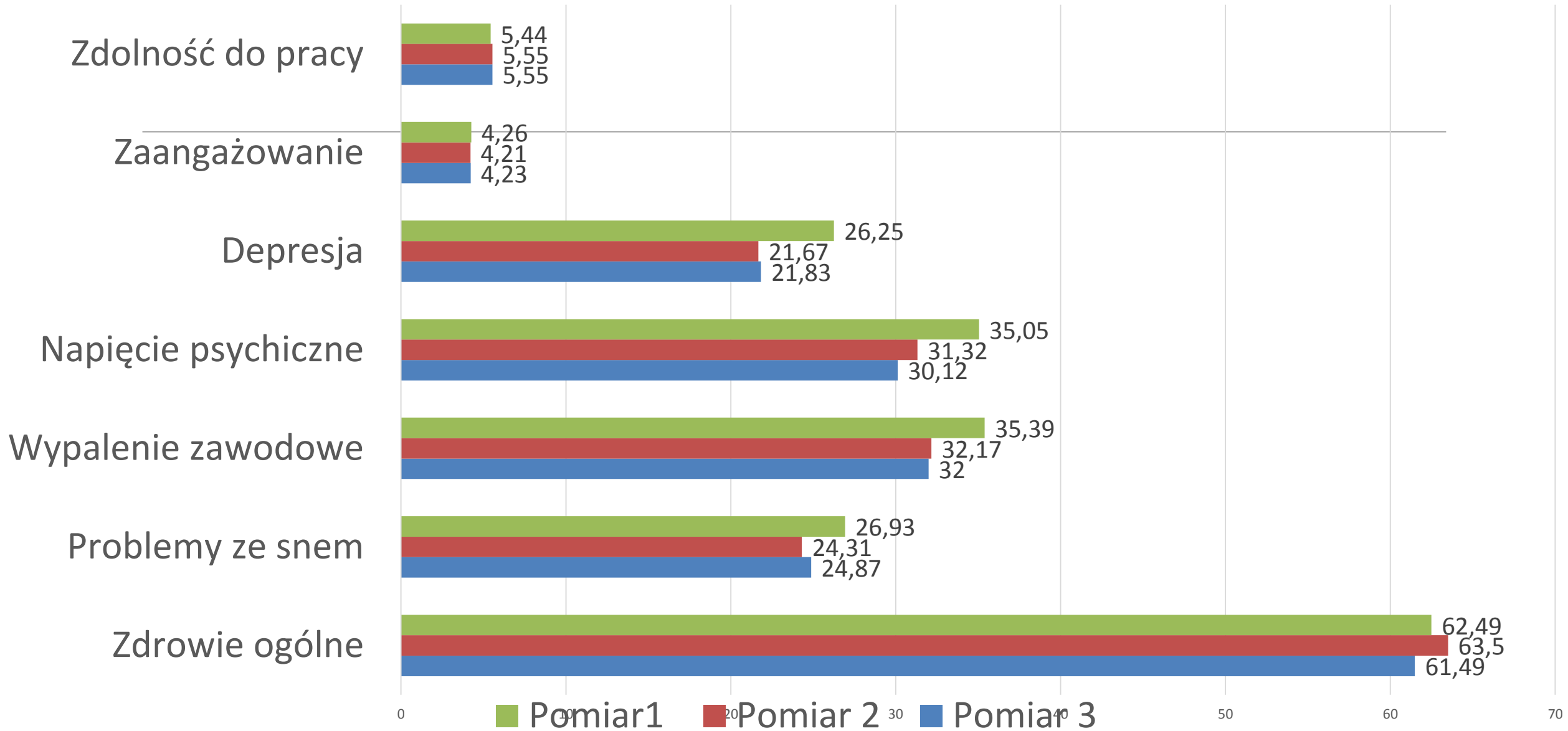
ZDROWIE I DOBROSTAN



WYMAGANIA W PRACY W 3 POMIARACH



DOBROSTAN I ZDOLNOŚĆ DO PRACY W 3 POMIARACH



BADANIA 2 (2024)

CEL BADANIA

Ocena zdrowia fizycznego i psychicznego nauczycieli szkół podstawowych i średnich oraz określenie jego psychospołecznych wyznaczników występujących w środowisku pracy i poza nim.



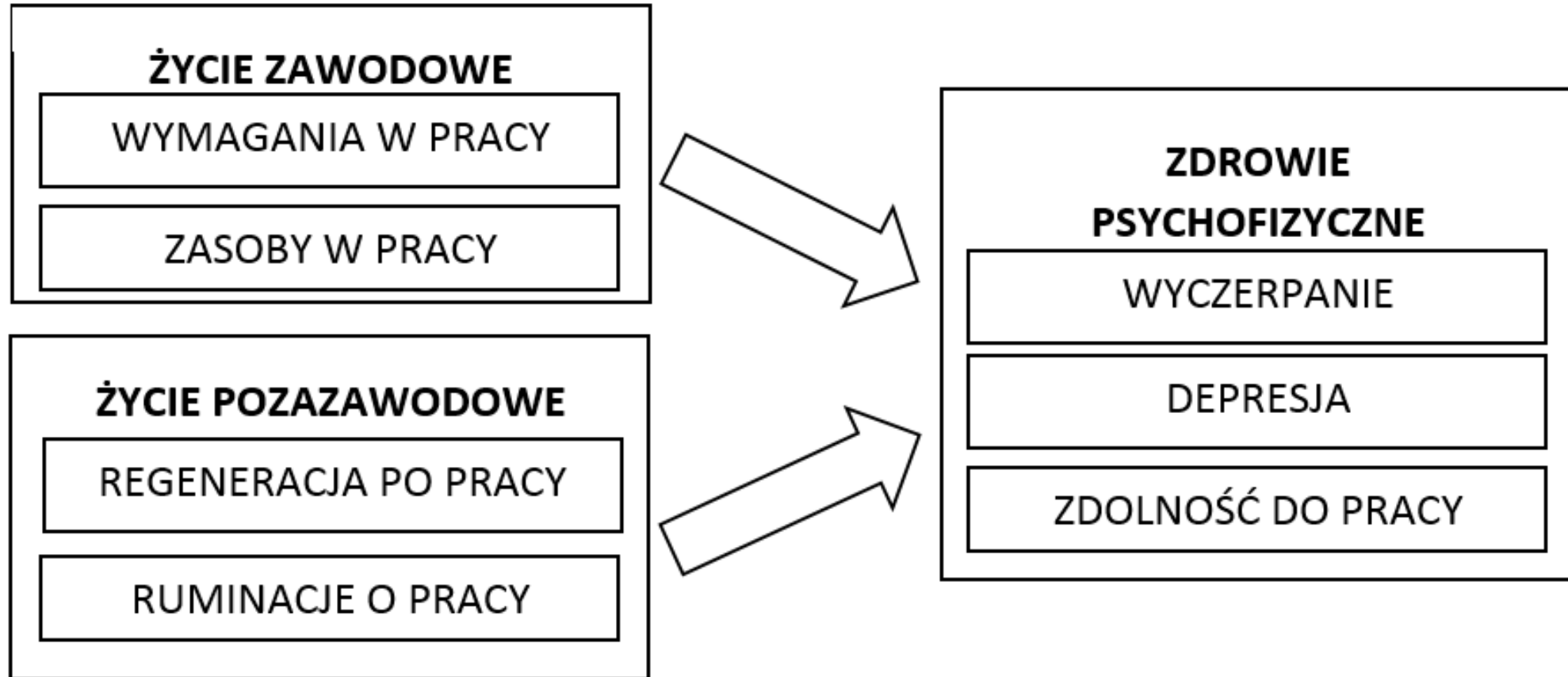
CO BADANO?

- **Wymagania w pracy:** ilościowe, emocjonalne, poznawcze, tempo pracy, mobbing
- **Sposoby regeneracji po pracy**
 - oderwanie od pracy - „wyłączenie poznawcze” lub psychiczne „zdystansowanie się” od spraw zawodowych i towarzyszących im myśli, w czasie wolnym od pracy
 - relaksowanie się - czynności o niskim poziomie aktywacji fizycznej, np.: oglądanie telewizji, czytanie, „leżakowanie”
 - doświadczanie mistrzostwa - przeznaczanie czasu na pasje, zainteresowania
 - poczucie kontroli - autonomiczność w decydowaniu o formach spędzania czasu
- **Ruminacje**
 - ruminacje afektywne - natrętne, wszechobecne i nawracające myśli o pracy, które są źródłem silnego napięcia, irytacji bądź niepokoju
 - ruminacje problemowe - ukierunkowana na cel analiza mentalna odnosząca się do konkretnej sytuacji zawodowej
- **Zdrowie psychiczne:** wypalenie zawodowe, depresyjność, zdolność do pracy

KOGO BADANO?

- Nauczyciele ($N = 503$): szkół podstawowych ($n = 253$) i średnich ($n = 250$)
- Płeć: kobiety ($n = 301$, 60%), mężczyźni ($n = 202$; 40%),
- Wiek: 30 – 60 lat, $M = 44,72$, $SD = 8,56$
- Staż pracy: 2 - 37 lat, $M = 18,61$, $SD = 8,35$
- 28 szkół: 12 podstawowych i 16 średnich, na terenach:
 - wsi (20,1%)
 - miast do 50 tys. (22,7%),
 - miast 50-150 tys. (15,5%),
 - miast 150-500 tys. (32,2)
 - miast powyżej 500 tys. (9,5%)

BADANE ZALEŻNOŚCI



ZMIENNE I NARZĘDZIA POMIARU

	ZMIENNE	NARZĘDZIA POMIARU
1	Wymagania w pracy	Kopenhaski Kwestionariusz Psychospołeczny COPSOQ II (Pejtersen i in., 2011; Baka, 2019)
2	Mobbing	Kwestionariusz Negatywnych Zachowań NAQ (Einarsen, Raknes, 1997; Warszewska-Makuch, 2007)
3	Regeneracja po pracy	Kwestionariusz Regeneracji REQ (Sonnentag, 2007)
3	Ruminacje o pracy	Kwestionariusz Ruminacji o Pracy WRRS (Cropley i Zijlstra, 2012; Baka i in., 2024)
4	Depresja	Inwentarz Depresji ODI (Bianchi, 2020)
5	Wyczerpanie	Oldenburski Inwentarz Wypalenia Zawodowego OLBI (Demerouti i in., 2001, Baka i Basińska, 2016)
6	Zdolność do pracy	Inwentarz Zdolności do Pracy WAI (Tuomi i in., 1998; Pokorski, 1998)

WYNIKI

Wymagania w pracy a zdrowie psychiczne

Zdrowie psychiczne

Wymagania w pracy	Wypalenie	Depresja	Zdolność do pracy
Wymagania ilościowe	0,296***	0,192**	-0,234***
Wymagania emocjonalne	0,533***	0,304***	-0,309***
Wymagania poznawcze	0,392***	0,204**	-0,249***
Tempo pracy	0,455***	0,336***	-0,332***
Mobbing	0,396***	0,531***	-0,601***

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Regeneracja po pracy a zdrowie psychiczne

Zdrowie psychiczne

Regeneracja po pracy	Wypalenie	Depresja	Zdolność do pracy
Oderwanie od pracy	-0,397***	-0,330***	0,389***
Relaks	-0,395***	-0,243***	0,280***
Doświadczanie mistrzostwa	-0,118**	-0,121**	0,113*
Poczucie kontroli	-0,303***	-0,434***	0,460***

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Ruminacje o pracy a zdrowie psychiczne

Zdrowie psychiczne

Ruminacje o pracy	Wypalenie	Depresja	Zdolność do pracy
Ruminacje afektywne	0,525***	0,564***	-0,485***
Ruminacje problemowe	0,419***	0,371***	-0,331***

p < 0,05, **p < 0,01, *p < 0,001*

Materiały informacyjne dla nauczycieli



**MATERIAŁY INFORMACYJNE
DLA NAUCZYCIELI NA TEMAT
RADZENIA SOBIE ZE STRESEM W
PRACY ORAZ REGENERACJI W
CZASIE WOLNYM**

Program warsztatów radzenia sobie ze stresem

Ćwiczenie 7. Technika STOPP

□ Czas: 30 min

Instrukcja:

1. Wprowadzenie: czym jest technika STOPP (Stop – Take a breath – Observe – Put in perspective – Proceed). (5 min)
2. Grupa analizuje przykładową trudną sytuację (np. uczeń nie słucha, rodzic krzyczy). (5 min)
3. W parach uczestnicy ćwiczą zastosowanie techniki: krok po kroku „zatrzymaj się, oddychaj, obserwuj, nadaj perspektywę, przejdź dalej”. (15 min)
4. Omówienie – co było pomocne? (5 min)

Pytania do omówienia:

- Co najtrudniejsze – zatrzymanie się, czy zmiana perspektywy?
- W jakich sytuacjach ta technika mogłaby być użyteczna?

Materiały: karty z opisem techniki.

Ćwiczenie 8. Sieć wsparcia społecznego

□ Czas: 30 min

Instrukcja:

1. Każdy uczestnik rysuje „mapę wsparcia” – w centrum siebie, wokół wpisuje osoby/instytucje, które mogą być źródłem pomocy. (10 min)
2. Uczestnicy analizują – z których źródeł korzystają najczęściej, a które są niewykorzystane. (10 min)
3. Dyskusja grupowa: jakie formy wsparcia najbardziej pomagają nauczycielom? (10 min)

Pytania do omówienia:

- Kto jest dla Ciebie realnym źródłem wsparcia?
- Jak możesz lepiej korzystać z tej sieci?

Materiały: kartki A3, kolorowe mazaki.

Aplikacja mobilna dla nauczycieli



DZIĘKUJĘ



Opracowano na podstawie wyników programu wieloletniego pn. Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy – VI etap (okres realizacji 2023-2025), finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Koordinator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy