

Materiały informacyjne CIOP-PIB

Programy wsparcia w zakresie radzenia sobie ze stresem w pracy dla pracowników młodzieżowych ośrodków wychowawczych. Poradnik

*Opracowano na podstawie wyników IV etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”, sfinansowanego w latach 2017 – 2019 w zakresie zadań służb państwowych przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.*

*Koordinator programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy*

*Zadanie 4.G.09: Programy wsparcia w zakresie radzenia sobie ze stresem dla osób wykonujących wybrane prace o szczególnym charakterze*

Autorzy:

Łukasz Baka, Anna Łuczak, Andrzej Najmiec – Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy, Zakład Ergonomii

Celem publikacji jest przedstawienie podstawowych źródeł stresu oraz jego konsekwencji zdrowotnych, występujących wśród pracowników młodzieżowych ośrodków resocjalizacji, tj. nauczycieli, wychowawców i innych pracowników pedagogicznych zatrudnionych w młodzieżowych ośrodkach wychowawczych, młodzieżowych ośrodkach socjoterapii, ośrodkach szkolno-wychowawczych, schroniskach dla nieletnich oraz zakładach poprawczych w Polsce, oraz zaproponowanie różnorodnych programów wsparcia w zakresie radzenia sobie ze stresem w pracy, które są stosowane w wielu krajach i okazują się skuteczne w odniesieniu do tej grupy zawodowej.

W publikacji opisano kondycję zdrowotną i psychiczną, styl życia oraz psychospołeczne warunki pracy badanej grupy zawodowej z punktu widzenia zarówno czynników sprzyjających zdrowiu, jak i źródeł stresu. Okazało się, że główną przyczyną stresu w pracy nauczycieli, wychowawców oraz pracowników pedagogicznych zatrudnionych w młodzieżowych placówkach resocjalizacyjnych jest wysokie obciążenie emocjonalne, wysokie obciążenie ilością pracy, niepewność pracy, wysoki poziom stresu poznawczego oraz konflikt rodzina–praca. Zaobserwowano w tej grupie zawodowej także dolegliwości zdrowotne, w tym głównie alergie, bóle pleców i nadciśnienie tętnicze, które mogą być rezultatem stresorów w pracy. Natomiast czynniki takie jak bierność fizyczna w czasie wolnym od pracy oraz nadużywanie środków nasennych i uspokajających mogą stanowić zarówno skutek stresu, jak i przyczynić się do obniżenia zdolności radzenia sobie ze stresem w pracy.

**CIOP**  **PIB**

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy  
ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa  
tel. (48-22) 623 36 98, [www.ciop.pl](http://www.ciop.pl)