



Promocja zdrowia psychicznego w miejscu pracy – interwencja antystresowa wśród pracowników sektora finansowego i budownictwa

dr Magdalena Warszewska-Makuch

Pracownia Psychologii i Socjologii Pracy

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy



Zadanie 1.1. *Opracowanie wytycznych służących przygotowywaniu i przeprowadzaniu interwencji ukierunkowanych na zmniejszenie narażenia na stres wśród pracowników*

Narodowy Program Zdrowia na lata 2016–2020

Cel operacyjny 3. *Profilaktyka problemów zdrowia psychicznego i poprawa dobrostanu psychicznego społeczeństwa*



Uzasadnienie podjęcia projektu

- Wyniki sondażu EWCS (2015) pokazują, że w sektorze **budownictwa** w Polsce:
 - 51% pracowników pracowało ponad 40 godzin tygodniowo (co zakłócało równowagę między pracą a życiem prywatnym)
 - 34% pracowników uważało, że praca wpływa negatywnie na ich zdrowie
 - 25% pracowników przyznało, że łatwo mogą stracić obecną pracę w przeciągu najbliższych 6 miesięcy
 - 53% uskarżało się na monotonię pracy
 - 39% pracowników nie partycypowało w poprawie organizacji i procesów swojej pracy
 - 20% pracowników nigdy, bądź rzadko otrzymywało pomoc i wsparcie ze strony współpracowników, a 22% - ze strony przełożonego



Uzasadnienie podjęcia projektu

- Pracownicy finansów i ubezpieczeń, mimo że charakteryzują się lepszym stanem zdrowia fizycznego, w porównaniu do pracowników budownictwa, są narażeni na inne specyficzne zagrożenia tj.:
 - trudne kontakty z klientami
 - presję związaną z wynikami pracy
 - niejasność roli (EWCS, 2015)



Uzasadnienie podjęcia projektu

- Bankowcy, jako główne źródło stresu w pracy, wskazywali:
 - nadmiar obowiązków i wielozadaniowość
 - zbyt małą liczbę pracowników
 - agresywne/nieprzyjemne zachowania klientów
 - niepewność pracy związana z redukcją kadr
 - 1/3 badanych korzystała ze zwolnień chorobowych z powodu zaburzeń zdrowia psychicznego spowodowanych doświadczaniem stresu w pracy (Warchał, 2014)

Konferencja ZRÓWNOWAŻENI

Nowe formy pracy i równowaga między pracą a życiem prywatnym

2 grudnia 2020 r.



Badania ankietowe

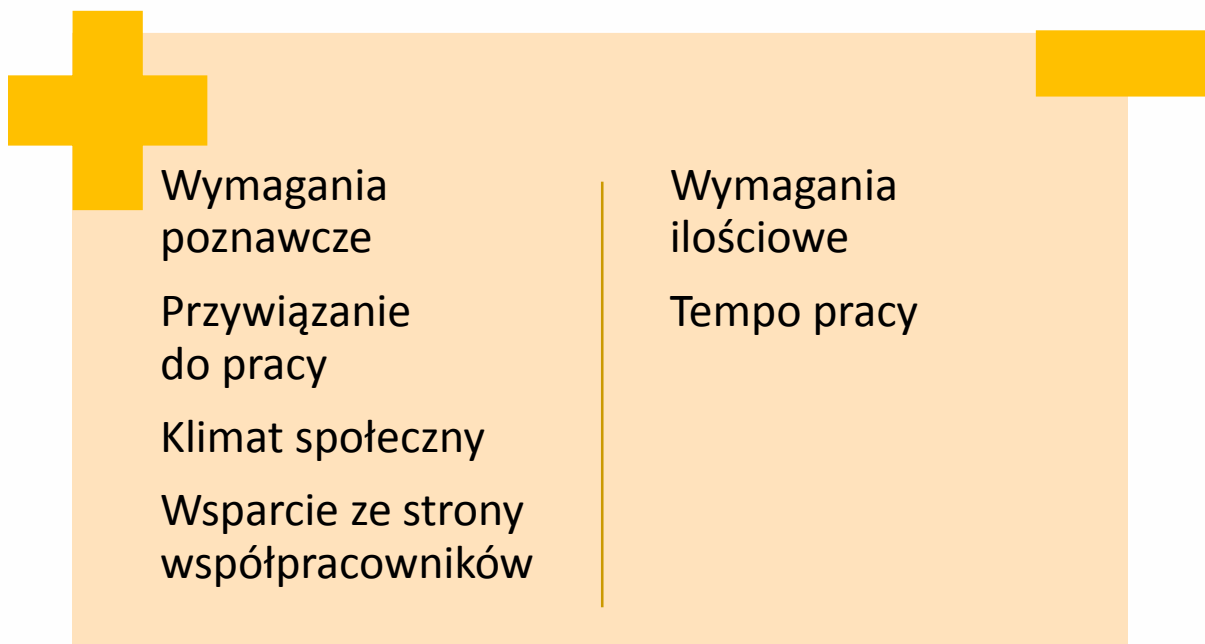
- Grupa badanych:
 - 274 pracowników budownictwa (pracownicy fizyczni)
 - 268 pracowników banków (pracownicy umysłowi)





Wyniki

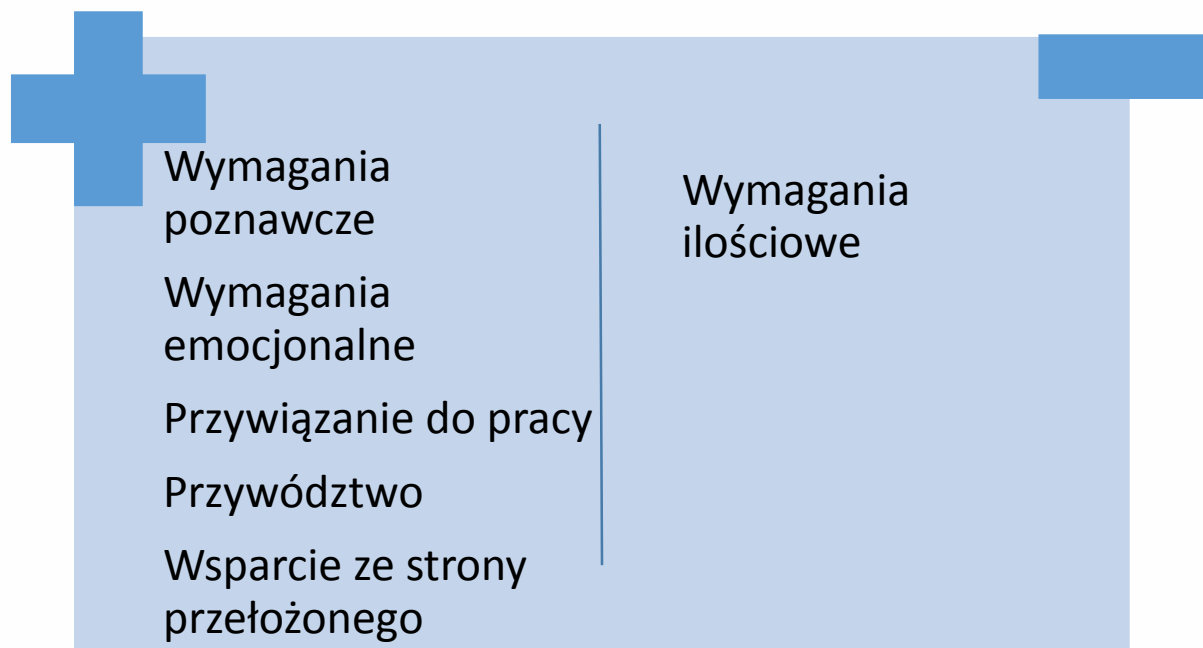
Wpływ psychospołecznych warunków pracy na zdrowie psychiczne i zadowolenie z pracy w grupie **pracowników budownictwa**





Wyniki

Wpływ psychospołecznych warunków pracy na zdrowie psychiczne i zadowolenie z pracy w grupie **pracowników bankowości**





Interwencja antystresowa

- ❑ Przygotowanie narzędzi diagnostycznych
- ❑ Opracowanie materiałów szkoleniowych
- ❑ Wstępna diagnoza uczestników (pomiar I)
- ❑ Przeprowadzenie interwencji (warsztaty antystresowe)
- ❑ Końcowa diagnoza uczestników (pomiar II)
- ❑ Analiza wyników diagnozy



Uczestnicy interwencji

- 27 pracowników budownictwa
 - (28 – 52 lata)
- 26 pracowników bankowości
 - (27 – 59 lat)



Konferencja ZRÓWNOWAŻENI

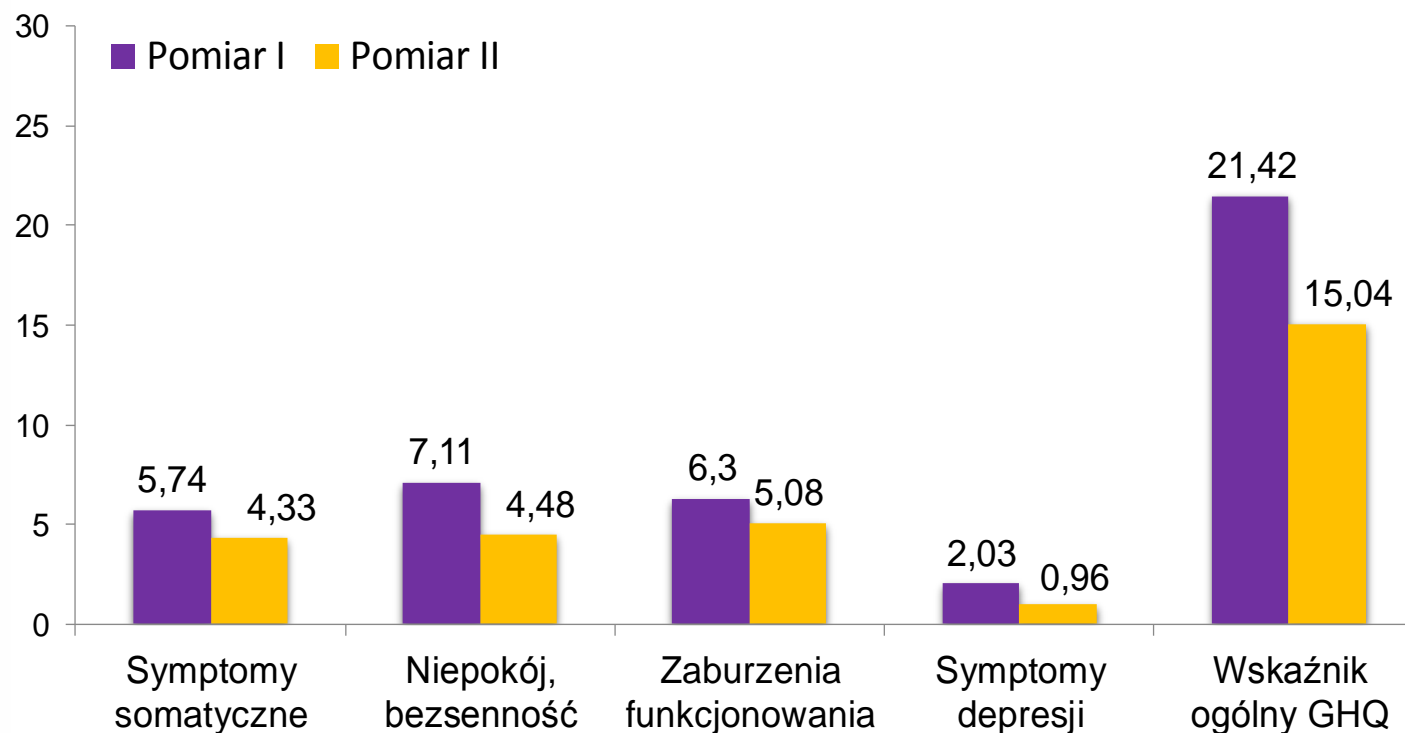
Nowe formy pracy i równowaga między pracą a życiem prywatnym

2 grudnia 2020 r.



Wyniki

Poziom zaburzeń zdrowia psychicznego w grupie **pracowników budownictwa** przed i po interwencji



Konferencja ZRÓWNOWAŻENI

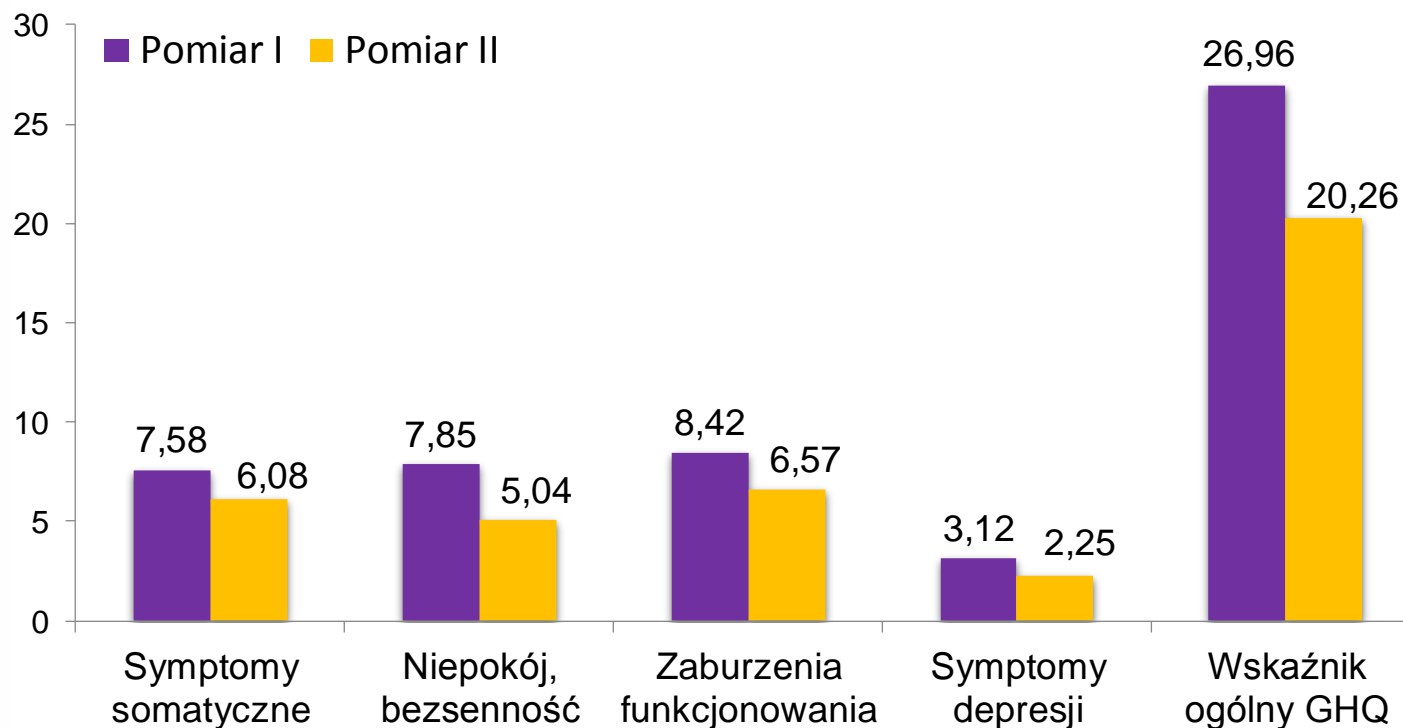
Nowe formy pracy i równowaga między pracą a życiem prywatnym

2 grudnia 2020 r.



Wyniki

Poziom zaburzeń zdrowia psychicznego w grupie **pracowników banków** przed i po interwencji





Pytanie

Który z poniższych czynników pracownicy banków wskazywali jako jedno z głównych źródeł stresu w swojej pracy?

- a) monotonia pracy
- b) nadmiar obowiązków i wielozadaniowość
- c) brak możliwości awansu

Konferencja ZRÓWNOWAŻENI

Nowe formy pracy i równowaga między pracą a życiem prywatnym

2 grudnia 2020 r.



Dziękuję za uwagę