

Instytut Medycyny Pracy w Łodzi Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy
Nofer Institute of Occupational Medicine National Centre for Workplace Health Promotion

JACEK PYŻALSKI

Health promotion for helping professions employees

Możliwości promowania zdrowia pracowników profesji pomocowych

Artykuł przybliży ogólne założenia promocji zdrowia w miejscu pracy. Stanowią one punkt wyjścia dla przedstawienia szczególnych potrzeb osób zatrudnionych w zawodach pomocowych dotyczących działań promujących zdrowie. Skupiono się tutaj na działaniach związanych ze stresem zawodowym. Na przykładzie nauczycieli zaznaczono możliwe obszary działań promujących zdrowie oraz podano przykłady aktywności w tym zakresie.

Założenia promocji zdrowia w miejscu pracy

Najczęściej promocję zdrowia definiuje się, zgodnie z założeniami Karty Ottawskiej (WHO, 1986) jako proces, który umożliwia ludziom kontrolę nad własnym zdrowiem oraz jego poprawę. Wspomniana wcześniej Karta Ottawska, oraz Deklaracja z Dżakarty (WHO, 1997) lokują działania z zakresu promocji zdrowia w różnych siedliskach np. szkole, miejscu pracy itp. Dogodnym środowiskiem dla promocji zdrowia jest miejsce pracy. Przemawiają za tym dwa główne argumenty. Po pierwsze w środowisku pracy występuje szereg czynników o charakterze fizycznym i psychospołecznym (Dudek i Kolasa, 2002), które bezpośrednio lub pośrednio wpływają na stan zdrowia człowieka. Organizacja miejsca pracy przyjmowana jest jako najsilniejsza społeczna determinanta zdrowia (ENWHP, 2002). Po drugie promocja zdrowia w miejscu pracy pozwala, ze względu na szereg możliwości organizacyjnych i zaangażowanie wielu partnerów społecznych, skutecznie wspomagać indywidualne wybory zdrowotne i działania jednostek. Tak rozumiana promocja zdrowia w miejscu pracy jest ważną częścią programu zdrowia publicznego Unii Europejskiej, między innymi dlatego, że jak to określa Deklaracja z Barcelony (ENWHP, 2002) nie zamyka się ona w murach organizacji lecz wpływa na zdrowie rodzin i społeczności lokalnych. Przekłada się to na korzyści ekonomiczne zakładu pracy oraz szerzej na system ubezpieczeń społecznych i ochrony zdrowia.

POTRZEBA PROMOWANIA ZDROWIA PRACOWNIKÓW PROFESJI POMOCOWYCH

Szczególną grupą jeśli chodzi o potrzebę promowania zdrowia są osoby zatrudnione w tzw. profesjach pomocowych (helping professions, human services). Zaliczają się do nich wszystkie te zawody w których praca zawodowa polega na pomaganiu innym ludziom. Rola zawodowa wymaga tutaj permanentnego emocjonalnego kontaktu z ludźmi i zaangażowania nie tylko wiedzy profesjonalnej, ale całej osobowości w kontakty zawodowe. Sęk (2000a, s. 99) określa te zawody, jako takie, w których „bliski kontakt interpersonalny wykorzystujący także procesy zaangażowania i wymiany emocjonalnej odgrywa istotną rolę.” W literaturze przedmiotu osobowość w zawodach pomocowych bywa określana jako podstawowe narzędzie działania (Golińska i Świętochowski, 1998). Sytuacja taka obejmuje następujące grupy zawodowe: nauczyciele, psychologowie i psychoterapeuci, pedagodzy, lekarze i personel pomocniczy służby zdrowia, pracownicy socjalni i in. Warto tutaj zauważyć, że w związku z szeregiem zmian społecznych np. starzeniem się społeczeństwa zakres działań i ilość osób wykonujących zawody pomocowe wzrasta (Paoli, 1997).

Osoby pracujące w zawodach pomocowych ponoszą poważne koszty psychologiczne wykonywania swojej pracy zawodowej. Jest to spowodowane faktem, iż w tych zawodach „efekt pracy daje często bardzo pośrednie, nieprzedmiotowe gratyfikacje, a ponadto w interakcje zawodowe typu lecze-

nie, terapia, pomaganie, nauczanie i wychowanie wpisane jest wiele dodatkowych trudności, oporów i sprzeczności” (Sęk 2000, s. 99). Osoby zatrudnione w zawodach pomocowych możemy więc uznać za grupę ryzyka, jeśli chodzi o narażenie na stres zawodowy.

STRES ZAWODOWY PRACOWNIKÓW ZAWODÓW POMOCOWYCH A STAN ZDROWIA

Wiele badań potwierdziło związki stresu zawodowego z gorszym stanem zdrowia. Egzemplifikacją może być tutaj projekt badawczy dotyczący nauczycieli, który przeprowadzili Seidman i Zager (1991). U badanych, doświadczających stresu, nauczycielek często występowały bóle głowy i stany depresyjne. Nauczyciele płci męskiej często narzekali na negatywne symptomy ze strony układu krążenia. Osoby badane, które przyznawały, że mają trudności w radzeniu sobie ze stresem środowiska zawodowego istotnie częściej w porównaniu ze swoimi lepiej radzącymi sobie współpracownikami skarżyły się dodatkowo na nerwowość, bóle głowy i żołądka oraz przeziębienia.

Zagrożenia zdrowotne tego rodzaju są ważnym argumentem za prowadzeniem działań promujących zdrowie pracowników tej grupy zawodowej. Tym bardziej, że stan zdrowia psychicznego i fizycznego osób wykonujących zawody pomocowe bezpośrednio przekłada się na jakość usług świadczonych na rzecz odbiorców np. uczniów, osób starszych lub chorych.

MOŻLIWOŚCI PROMOCJI ZDROWIA PRACOWNIKÓW PROFESJI POMOCOWYCH

W niniejszej pracy skoncentrowano się na działaniach promujących zdrowie psychiczne pracowników profesji pomocowych, związanych ze stresem zawodowym. Działania o takim charakterze mogą odbywać się na poziomie jednostki (indywidualnym) oraz społeczno-organizacyjnym (instytucjonalnym). Obszarem zainteresowania niniejszego artykułu jest to drugie, bardziej charakterystyczne dla nowoczesnej promocji zdrowia podejście (Korzeniowska, 1996).

Jeśli Można wyróżnić trzy zakresy działań na poziomie instytucjonalnym (Burke, 1993):

1. Zmiana charakterystyki organizacyjnej.
Za istotne w tej grupie uznano działania polegające na zmianie struktury organizacji lub procesów w niej zachodzących. Do tej podgrupy są zaliczane takie konkretne przedsięwzięcia jak: treningi personelu, superwizja pracowników, wspomaganie procesów socjalizacyjnych. Ponadto w grę wchodzi potężny zbiór czynników związanych z tworzeniem i organizacją służb zdrowotnych.
2. Zmiana charakterystyki ról pełnionych przez pracowników.
W zakres działań należących do tej grupy wchodzi proces takiego przededefiniowania ról pracowniczych, aby były one bardziej jednoznaczne i klarowne oraz redukcja konfliktu ról. Innym elementem jest unikanie przeciążenia pracą. Do tego dochodzą działania mające na celu intensyfikację udziału pracowników w procesie podejmowania decyzji.
3. Zmiana charakterystyki zadań pracowniczych.
W ramach tych działań kierownictwo placówki powinno w znacznym stopniu uwzględniać preferencje i zdolności pracowników przy przydzielaniu zadań.
W zakresie ww. obszarów można stosować szeroki zakres oddziaływań. Jako przykład może tu posłużyć lista możliwych działań systemowych i instytucjonalnych wyznaczona empirycznie przez Kyriacou i Chiena (2004). Badani przez nich nauczyciele (N=2003) za najbardziej skuteczne działania na rzecz zdrowia psychicznego nauczycieli, wymienili (w kolejności od uznanych przez respondenta za najbardziej skuteczne):
 1. Zmniejszenie obciążenia pracą nauczyciela
 2. Zapewnienie profesjonalnej administracji
 3. Zwiększenie wynagrodzeń
 4. Poprawa warunków pracy
 5. Rzadsze zmienianie przepisów dotyczących praktyki edukacyjnej
 6. Zwiększenie ilości pomocy naukowych
 7. Organizacja warsztatów redukujących stres nauczycielski
 8. Zwrócenie większej uwagi na problemy związane z funkcjonowaniem personelu szkoły
 9. Zmniejszenie ilości dodatkowych prac podczas zajęć szkolnych.

Oczywiście takie działania mają bardzo zróżnicowany charakter i różnych adresatów, jeżeli chodzi o potencjalną realizację. Nie wszystkie także mogą być zaliczone do działań promujących zdrowie. Lista ta jednak uzmysławia jak wiele zróżnicowanych jakościowo potrzeb względem instytucji, w

zakresie działań na rzecz zdrowia psychicznego (redukcji stresu zawodowego), formułują pracownicy profesji pomocowych.

Wiele jest także działań na poziomie indywidualnym, które mogą być elementem promocji zdrowia realizowanej na terenie placówki pomocowej. Należą do nich wymieniane przez respondentów Kyriacou i Chiena (2004) aktywności:

1. Nauka kontrolowania emocji
2. Relaksacja
3. Unikanie konfliktów
4. Planowanie działań
5. Umiejętność pracy indywidualnej z podopiecznymi
6. Wsparcie społeczne i wymiana informacji w instytucji

Wszystkie te działania, oceniane przez respondentów jako skuteczne mogą być implementowane w placówce pomocowej jako element zakładowego programu promocji zdrowia, zgodnie z uznaną w tym obszarze metodologią (Korzeniowska, 1996).

PODSUMOWANIE

Ze względu na specyfikę pracy oraz szczególną rolę społeczną osób wykonujących zawody pomocowe, promocja zdrowia pracujących w tej grupie zawodowej jest szczególnie istotna.

Wymaga ona jednak wypracowania odpowiedniej metodyki, która uwzględni kompleksowe działania społeczno-organizacyjne uwzględniające potrzeby jednostek zatrudnionych w instytucjach pomocowych.

PIŚMIENNICTWO

1. Burke R.J. Organizational –level interventions to reduce occupational stressors, "Work&Stress", 1993, 7, 77-87.
2. Dudek B., Kolasa W. Komputerowa wersja metod do pomiaru stresu w pracy, *Medycyna Pracy*, 2002, 53, 2, 125-129.
3. European Network For Workplace Health Promotion (ENWHP) Barcelona Declaration on Developing Good Workplace Health Practice in Europe, 2002
4. Golińska L., Świętochowski W. Temperamentalne i osobowościowe determinanty wypalenia zawodowego u nauczycieli, „Psychologia Wychowawcza”, 1998, 5, s.385-398.
5. Korzeniowska E. Program przyjaznego zdrowiu środowiska pracy, Łódź, Instytut Medycyny Pracy, 1996.
6. Kyriacou C., Chien P.Y. Teacher stress in Taiwanese primary schools, "Journal of Educational Enquiry", 2004, 2, 86-104.
7. Paoli P. Second European survey on work environment 1995, European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 1997.
8. Sęk H. Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Społeczne i podmiotowe uwarunkowania, W:J. Brzeziński, Z. Kwieciński (red.) Psychologiczno-edukacyjne aspekty przesilenia systemowego, Toruń, 2000, Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
9. WHO Deklaracja z Dżakarty: Nowi Gracze w Nowej Erze – Wprowadzenie Promocji Zdrowia w XXI wiek, 1997, Genewa
10. WHO The Ottawa Charter for Health Promotion., 1986.

STRESZCZENIE

Artykuł przedstawia podstawowe założenia promocji zdrowia w miejscu pracy. Przybliża także kilka cech charakterystycznych profesji pomocowych oraz zagrożenia zdrowotne związane ze stresem zawodowym.. Na przykładzie nauczycieli dyskutowane są obszary promowania zdrowia pracowników profesji pomocowych w zakresie przeciwdziałania stresowi zawodowemu. W oparciu o badania Kyriacou i Chiena (2004) przybliżono także konkretne działania w omawianym obszarze.

ABSTRACT

The article presents basics of workplace health promotion. It also gives the brief characteristics of helping professions and health threats caused by occupational stress. Using teachers example, the possible whp activities concerning occupational stress are presented. Examples of possible activities are based on the study conducted by Kyriacou and Chien (2004)