



STRES NA RADNOM MJESTU I PSIHOSOCIJALNI RIZICI:

PSIHOSOCIJALNI RIZICI I MJERE PREVENCIJE

Ines Ostović, mag. psih.



SADRŽAJ

- Uvod
- Psihosocijalni rizici
- Mjere prevencije
- Primjeri
- Zaključak





STRESOR ≠ STRES



Stresor - događaj koji smo procijenili ugrožavajućim

Isti događaj - različite reakcije → **procjena**



STRES NA RADNOM MJESTU

Istraživanja potvrdila:

Postoje radni uvjeti koje većina zaposlenika procjenjuje stresnima



PSIHOSOCIJALNI RIZICI

Proizlaze iz lošeg **planiranja, organizacije** i **upravljanja** poslom, kao i lošeg **socijalnog konteksta** posla te mogu dovesti do negativnih psiholoških, fizičkih i socijalnih ishoda kao što je stres povezan s poslom, izgaranje na poslu ili depresija.

(EU-OSHA)



PSIHOSOCIJALNI RIZICI

- Kontekst rada - kako je posao organiziran
- Sadržaj rada - što posao uključuje





KONTEKST RADA

1. Organizacijska kultura (neadekvatno vodstvo, nejasni ciljevi, struktura i strategije...)
2. Radna uloga (nejasna, sukob uloga...)
3. Razvoj karijere (napredovanje, nesigurnost posla, nedostatak nagrada...)
4. Utjecaj na donošenje odluka/ kontrola (utjecaj na način rada...)
5. Međuljudski odnosi (sukobi, nasilje, podrška...)
6. Ravnoteža posla i privatnog života (smjenski rad...)



SADRŽAJ RADA

1. Radni zadatci (nedostatak raznolikosti, radni zadaci kojima se ne vidi smisao...)
2. Radno opterećenje ili brzina rada (previše ili nedovoljno zahtjevan posao...)
3. Raspored (smjenski rad, nefleksibilno i nepredvidivo radno vrijeme...)
4. Radni kontekst (opasne okolnosti...)



„STRESNE“ DJELATNOSTI

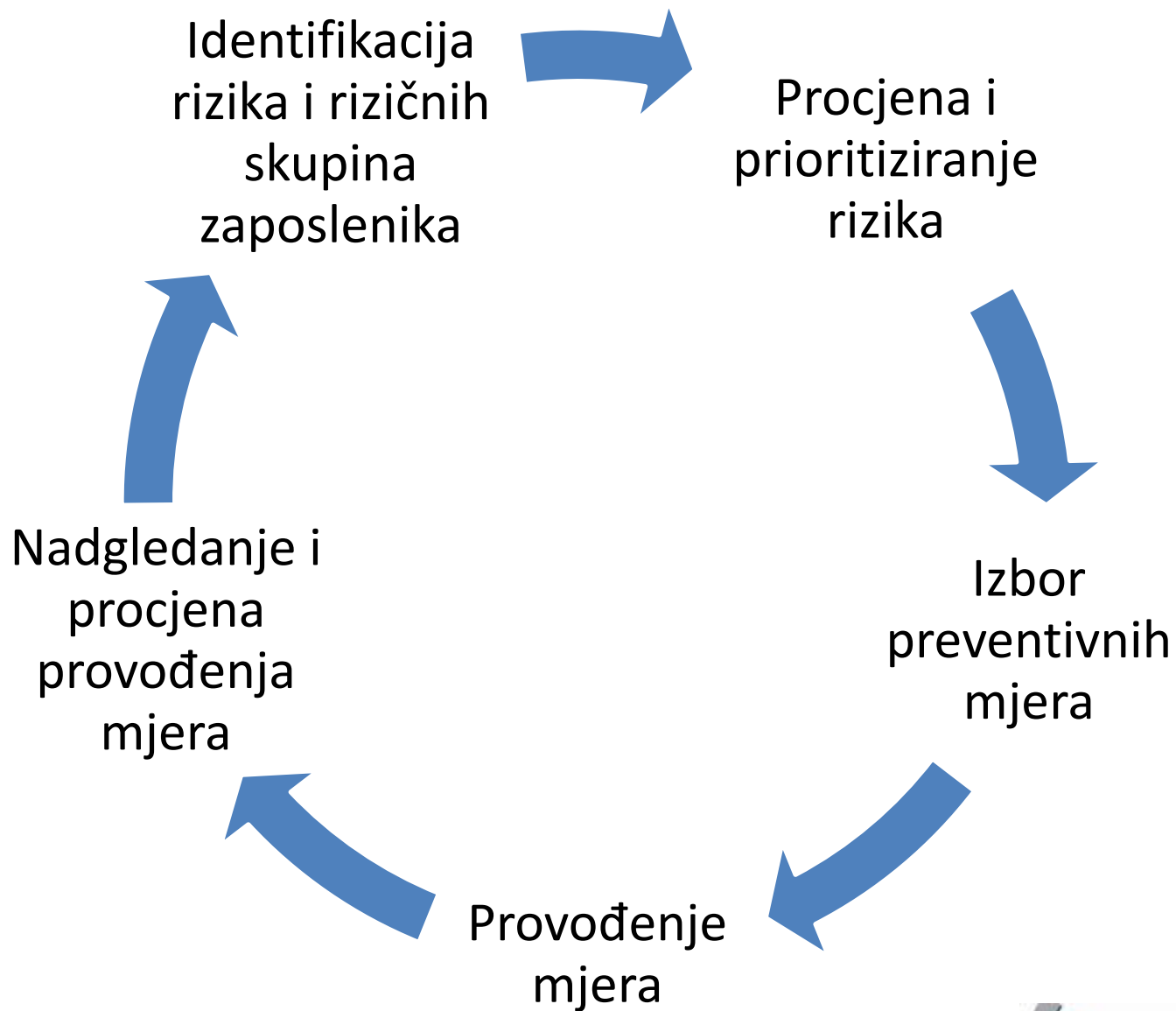
- Emocionalno izazovan posao
- Duga razdoblja intenzivne koncentracije
- Velike posljedice u slučaju pogreške
- Npr. hitna, medicinska djelatnost, policija, socijalni rad, obrazovanje...



ŠTO SE MOŽE UČINITI?

Kako se stres na radu uklapa u tradicionalni pristup zaštite zdravlja i sigurnosti na radu?







MJERE PREVENCIJE

1. Primarna: uklanjanje psihosocijalnih rizika
2. Sekundarna: poboljšanje odnosa zaposlenika i radnih zadataka
3. Tercijarna: pomoć zaposlenicima koji doživljaju stres



Primarna prevencija

- Stvaranje **zdravog radnog mjesta**:
 - Sustavna analiza rizika
 - Dobar program zaštite zdravlja i sigurnosti na radu
 - Adekvatno upravljanje promjenama
 - Politika organizacije o nasilju/zlostavljanju na radnom mjestu
 - ...



Sekundarna prevencija

- Selekcija
- Edukacija zaposlenika
- Mentorstvo
- ...



Tercijarna prevencija

- Upravljanje stresom
- Smanjenje izloženosti stresorima
- ...

WHAT YOU CAN DO ABOUT IT

Stress can be crippling, but successful stress management can make drastic improvements in your life. One study found that a major characteristic consistent among people who live to 100 is the ability to manage stress. Want to be among them? Then try the simple tips below.

EXERCISE

48% of adults exercise or walk to manage stress.

If your schedule doesn't allow for regular trips to the gym, try parking further away and walking to work, taking the stairs, or stretching at your desk to relieve tension.

SOMEONE WITHOUT STRESS:



ORGANIZE

Stop stress before it starts: a survey investigating the most effective stress management techniques revealed that planning is the #1 way to minimize stress.

Clutter in your physical environment can affect your mood and productivity. Clearing your work space just might help you clear your mind, too.



CLEARER
DECISION MAKING

Z Z Z

BETTER
SLEEP



BETTER
MOOD AND
OUTLOOK



MORE
PRODUCTIVE



LESS STRESS
EATING

HEALTHIER
IMMUNE SYSTEM



MORE
NATURAL ENERGY

SURE!
Why not?

I CAN'T.
Sorry!

TAKE CHARGE

Feeling out of control is a top stressor. So try focusing on what you can control. Set small, achievable goals that give you a sense of daily accomplishment.

Learn to say "NO." Taking on new tasks when you're already busy may seem helpful, but too much on your plate is likely to decrease the quality and volume of work you actually accomplish.

SCHEDULE "ME TIME"

Taking "me time" is one of the most popular ways that Americans tackle their stress:

31%
relax with
a hobby

35%
play
video games

49%
listen to
music

Brought to you by:





MJERE PREVENCIJE

- Velik broj organizacija: **upravljanje stresom** (tercijarna razina)
- No! Većinom samo **kratkoročna dobit** – povećanje osobnog osjećaja dobrobiti, ali ne i poboljšanje zdravlja i organizacijske produktivnosti
- Treba se usmjeriti i na izvore stresa, ne samo na njihove posljedice

Dobar program prevencije stresa obuhvaća sve tri razine prevencije



Primjeri

Psihosocijalni rizik: **smjenski rad**

Posljedice:

- povećan broj bolovanja
- više nezgoda na radu
- povećana fluktuacija
- niska motivacija i zadovoljstvo poslom
- smanjena produktivnost





Primjeri

Intervencije:

- Organizacijska razina:

Brzorotirajuće smjene, rotacija unaprijed, stanke, duljina smjene (ne više od 12h), dovoljno odmora između smjena, prostor za odmor i druženje

- Individualna razina:

Smjernice za bolje spavanje, prehranu, fizičku aktivnost, društveni život, poboljšanje razine budnosti



Primjeri

Psihosocijalni rizik: **Nesigurnost posla**

Posljedice:

- psihosomatske i tjelesne tegobe
- sagorijevanje na poslu
- niska motivacija i zadovoljstvo poslom
- smanjena odanost organizaciji
- visoka fluktuacija
- smanjena produktivnost
- nesuradnička klima (smanjeno povjerenje)



Primjeri

Intervencije (usmjerene na nemogućnost predviđanja i kontrole)

- Organizacijska razina:

Otvorena komunikacija o budućim događajima, pravedna procedura

- Individualna razina:

Poboljšanje percepcije vlastite zapošljivosti



ZAKLJUČAK

- Stres na radnom mjestu ima **negativne posljedice** na razini zaposlenika, ali i same organizacije
- Psihosocijalne rizike se može identificirati i njima upravljati
- Pristup **analize rizika**
- Sustavno i u suradnji sa zaposlenicima
- Mjere usmjerene na **izvor stresa** ne samo na posljedice



„Želimo zaposlenike koji su **sretni, zdravi i ovdje**,
a ne tužni, bolesni i negdje drugdje. ”

(Sir Reg Empey)

HVALA NA PAŽNJI

Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu
Radoslava Cimermana 64a, Zagreb
www.hzzzsr.hr
e-mail: hzzzsr@hzzzsr.hr