

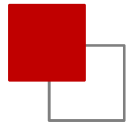
HRVATSKI ZAVOD ZA ZAŠTITU ZDRAVLJA I SIGURNOST NA RADU
Croatian Institute for Health Protection and Safety at Work



PSIHOSOCIJALNI RIZICI I MJERE PREVENCIJE

Psychosocial risks and prevention measures

Ines Ostovi

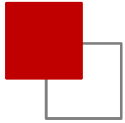


STRES NA RADU

Procjena da zahtjevi posla nadmašuju sposobnosti nošenja s njima

- **Stresor** – događaj
- **Reakcija**: na tjelesnom, misaonom, emocionalnom i ponašajnom planu
- **Dugoročne posljedice**: tjelesno i mentalno zdravlje

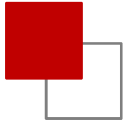




STRESORI

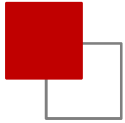
- Kontekst rada
- Sadržaj rada





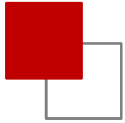
KONTEKST RADA

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 na in rada...)
5. Me uljudski odnosi (sukobi, uznemiravanje...)
6. Ravnoteža posla i privatnog života



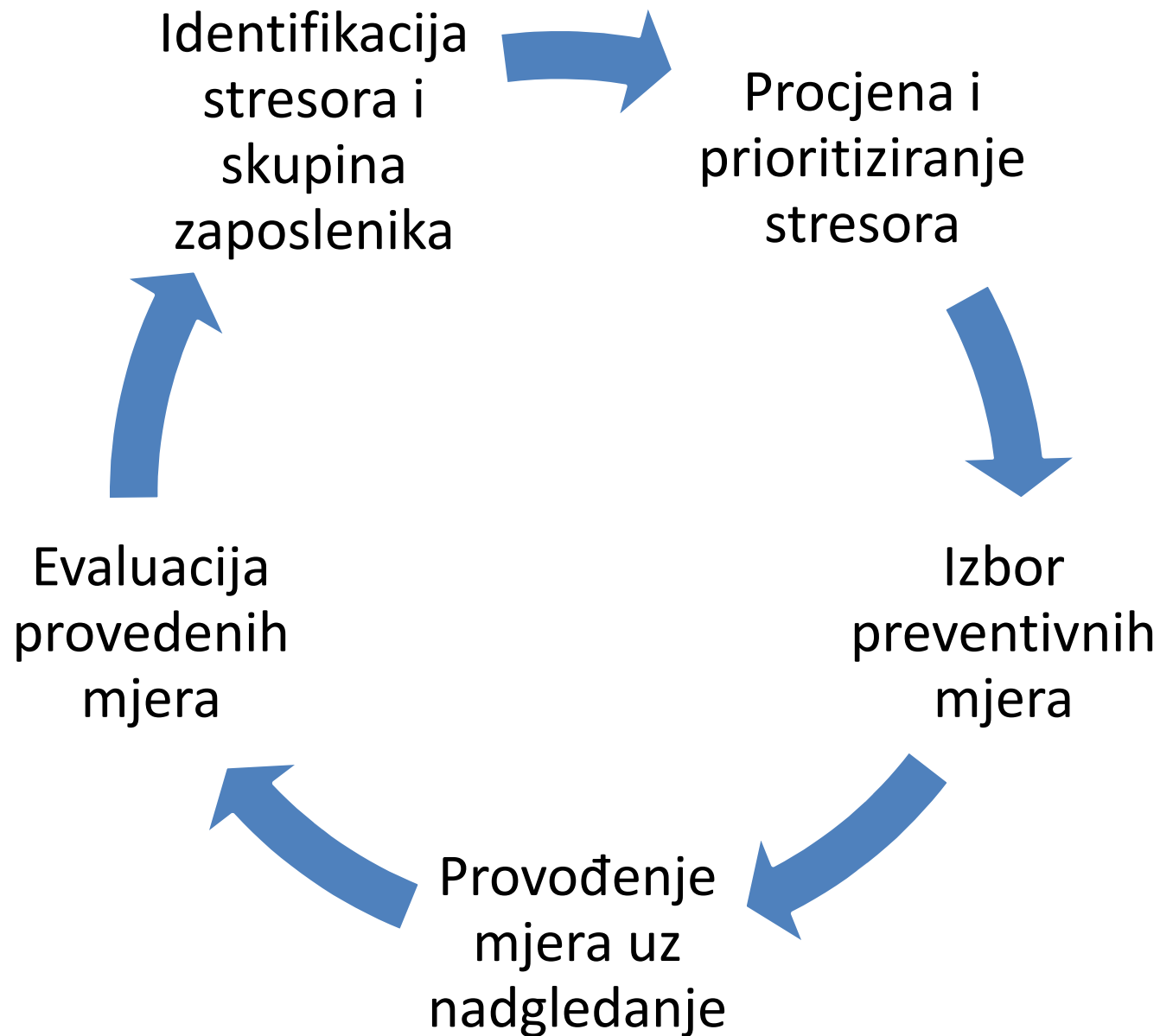
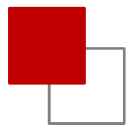
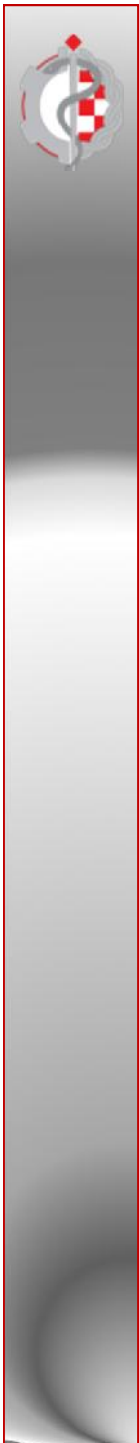
SADRŽAJ RADA

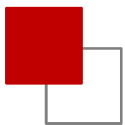
1. Radni zadatci (nedostatak raznolikosti, radni zadaci kojima se ne vidi smisao...)
2. Radno opterećenje (prevelika/premala količina posla, previše ili nedovoljno složeni radni zadatci...)
3. Raspored (smjenski rad, nefleksibilno i nepredvidivo radno vrijeme...)
4. Radni kontekst (opasne okolnosti...)



Na koji na in upravljati stresorima na radu?



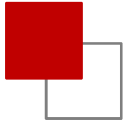




MJERE PREVENCIJE

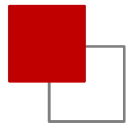


1. **Primarna:** uklanjanje izvora stresa
2. **Sekundarna:** prilagođavanje reakcija pojedinaca na stresore
3. **Tercijarna:** pomoć zaposlenicima koji doživljaju posljedice izloženosti stresu



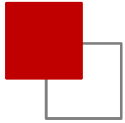
PRIMARNA PREVENCIJA

- Proaktivna - stvaranje **zdravog radnog mjesta**:
 - Reorganizacija odjela
 - Sustav nagrada i vanja
 - Povratna informacija
 - Adekvatno upravljanje promjenama
 - Politika organizacije o uznemiravanju, nasilju na radnom mjestu
 -



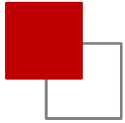
SEKUNDARNA PREVENCIJA

- Proaktivna i reaktivna - usmjerena na **pojedince**:
 - Upravljanje stresom
 - Edukacija zaposlenika
 - Mentorstvo
 -



TERCIJARNA PREVENCIJA

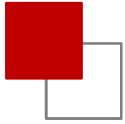
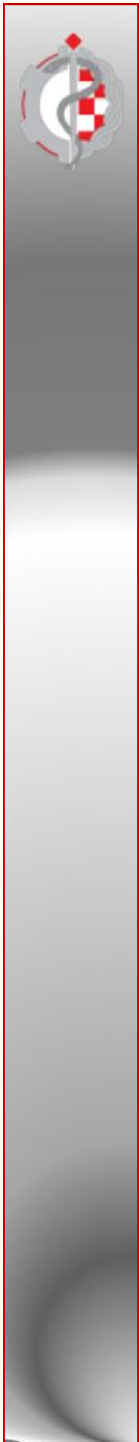
- Reaktivna – usmjerena na **pojedince**
 - Savjetovanje
 - Smanjenje izloženosti stresorima
 - Pomoć pri povratku na posao
 - ...



MJERE PREVENCIJE

- Naj eš e: **upravljanje stresom**
- No! Iako je korisno zbog osje aja dobrobiti, izostaje poboljšanje zdravlja i organizacijske produktivnosti
- Treba se usmjeriti i na izvore stresa

**Dobar program prevencije stresa
obuhva a sve tri razine prevencije**



PRIMJER



- Stresor: **preveliko radno opterećenje**
- Posljedice: nezadovoljstvo poslom, povećani apsentizam, niska motivacija

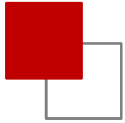
Intervencije:

- Organizacijska razina:

Otkriti i ukloniti nepotrebne radne operacije, promijeniti vremenske rokove, provesti edukaciju rukovoditelja...

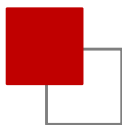
- Individualna razina:

Edukacija upravljanja vremenom



ZAKLJUČAK

- Stres na radu ima **negativne posljedice** na razini zaposlenika, ali i same organizacije
- Provoditi mjere prevencije **sustavno** i u **suradnji sa zaposlenicima**
- Mjere treba provoditi na svim **razinama prevencije**



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

(Sir Reg Empey)

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