



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



PSIHOFIZIOLOŠKI NAPORI



Novi naponi uslijed izloženosti
psihosocijalnim rizicima

Helena Koren, mag.psih



Osnovni pojmovi

*Nacrt prijedloga Pravilnika o izloženosti radnika
statodinamičkim, psihofiziološkim i drugim naporima na radu*

Psihofiziološki naponi

- opterećenja koja se pojavljuju uslijed izloženosti psihosocijalnim rizicima na radnom mjestu



Psihosocijalni rizici - svi aspekti posla koji proizlaze iz:

- lošeg planiranja, organizacije i upravljanja poslom
- loše socijalne klime u kojoj se rad odvija
- rezultiraju negativnim psihološkim, fizičkim i socijalnim ishodima

Stres na radu

- fizička, psihička i socijalna disfunkcija radnika
kada zahtjevi posla nadilaze sposobnost aktivnog suočavanja s njima





Psihosocijalni rizici

SADRŽAJ RADA	Stalni kontakt s ljudima, nedostatak raznovrsnosti, besmisleni i monotoni poslovi, visoka neizvjesnost u radu
INTENZITET RADA	Preveliko ili premalo radno opterećenje, vremenski pritisci, nerealni ili nedostižni rokovi
RASPORED RADA	Smjenski rad, noćni rad, prekovremeni rad, nemogućnost utjecaja na radni raspored
RADNI UVJETI	Neadekvatni radni uvjeti ili radna oprema
ORGANIZACIJSKA KULTURA	Slaba komunikacija, nedostatak povratnih informacija, niska razina podrške, nejasni organizacijski ciljevi
KONTROLA U RADU	Nedostatak kontrole nad radnim zadacima i procesom, nemogućnost odlučivanja o načinu i vremenu obavljanja zadataka
RADNA ULOGA	Nejasnoća ili konflikt radne uloge
MEĐULJUDSKI ODNOSI	Loši međuljudski odnosi, loši odnosi s nadređenima, nedostatak socijalne podrške, uznemiravanje, prijetnje, nasilje
MOGUĆNOST NAPREDOVANJA	Stagnacija karijere, nemogućnost napredovanja, niska plaća
RAVNOTEŽA OBITELJ POSAO	Nemogućnost usklađivanja privatnih i poslovnih obaveza

Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu

3



Zakonska regulativa

Europska Unija

Okvirna direktiva 89/391/EEZ o sigurnosti i zaštiti zdravlja na radu

Okvirni sporazum o stresu prouzročenom na radnom mjestu (2004)

- okvir za prepoznavanje i sprječavanje ili upravljanje problemima stresa na radnom mjestu
- čimbenici koji dovode do stresa na radu

Republika Hrvatska

Zakon o zaštiti na radu NN 71/14, 118/14

- obaveze poslodavca i radnika u vezi prevencije stresa uzrokovano radom ili u vezi s radom (čl. 51 i 52)
- **Pravilnik o izradi procjene rizika** NN 112/14
- **Nacrt prijedloga Pravilnika o izloženosti radnika statodinamičkim, psihofiziološkim i drugima naporima na radu**



Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu

4



Procjena psihosocijalnih rizika

Procjena psihosocijalnih rizika: obavezni dio u sklopu procjene rizika

- besplatno dostupni upitnici
- HZZZSR
- nadležni specijalist medicine rada/ medicine rada i sporta
- psiholog , psihološko društvo

HSE – Health and Safety Executive

- Zahtjevi rada
- Kontrola u radu
- Nedostatak podrške nadređenog
- Nedostatak podrške suradnika
- Međuljudski odnosi
- Radna uloga
- Neupućenost u promjene
- Nesigurnost posla

Otvoreno pitanje

- subjektivno najveći izvor stresa na radu

Veličina posljedice



Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu



Upitnik za procjenu psihosocijalnih rizika

Molimo Vas da pažljivo pročitate svaku tvrdnju i procijenite koliko se ona odnosi na Vas posao.
Molimo Vas da odgovorite na svako pitanje.

	NIKAD	RIJETKO	PONEKAD	ČESTO	UVIJEK
1. Različiti ljudi na poslu zahtijevaju od mene obavljanje raznih zadataka koje u velikoj mjeri razlikuju.	1	2	3	4	5
2. Imam nedovoljno vremena za odmor.	1	2	3	4	5
3. Mojim radnim jelo izmijenjeno.	1	2	3	4	5
4. Mojim nadređenim nikad radne zadatke jer imam previše posla.	1	2	3	4	5
5. Nema mi dovoljno stanka za odmor.	1	2	3	4	5
6. Primam i sam raditi prekovremeno.	1	2	3	4	5
7. Mojim raditi jako brzo.	1	2	3	4	5
8. Imam neretko vremena za odmor.	1	2	3	4	5

PROSJEČNI REZULTAT = zbroj svih pitanja/8

	NIKAD	RIJETKO	PONEKAD	ČESTO	UVIJEK
1. Informisani sam o svim događajima u obliku neprijateljskih riječi ili ponašanja.	1	2	3	4	5
2. Posao mi je jako težak i zahtijeva puno napora.	1	2	3	4	5
3. Informisani sam o svim događajima u obliku neprijateljskih riječi ili ponašanja.	1	2	3	4	5
4. Odnosi na poslu su napeti.	1	2	3	4	5

PROSJEČNI REZULTAT = zbroj svih pitanja/4

	NIKAD	RIJETKO	PONEKAD	ČESTO	UVIJEK
1. Mogu odlučiti kad ću ići na stanak za odmor.	5	4	3	2	1
2. Mogu utjecati na brzinu rada.	5	4	3	2	1
3. Mogu odlučiti o načinu na koji ću obavljati svoj posao.	5	4	3	2	1
4. Mogu odlučiti o svojemu radnom zadatku.	5	4	3	2	1
5. Mogu odlučiti o načinu na koji ću obavljati svoj posao.	5	4	3	2	1
6. Mogu raditi vrijeme je fleksibilno.	5	4	3	2	1

PROSJEČNI REZULTAT = zbroj svih pitanja/6

	NIKAD	RIJETKO	PONEKAD	ČESTO	UVIJEK
1. Dobivam jama potrebnu informaciju za posao koji radim.	5	4	3	2	1
2. Mogu se osloniti na svog nadređenog nadređenog da će mi pomoći u problemima vezanim za posao.	5	4	3	2	1
3. Mogu razgovorati sa svojim nadređenim nadređenim o načinu na koji mogu izvršiti svoj posao.	5	4	3	2	1
4. Dobivam podršku u slučaju emocionalne zahtjevnosti posla.	5	4	3	2	1
5. Dobivam obilježavanje na poslu od nadređenog nadređenog.	5	4	3	2	1

PROSJEČNI REZULTAT = zbroj svih pitanja/5

Molimo Vas da pažljivo pročitate svaku tvrdnju i procijenite koliko se ona odnosi na Vas posao.
Molimo Vas da odgovorite na svako pitanje.

	NIKAD	RIJETKO	PONEKAD	ČESTO	UVIJEK
1. Ako posao postane težak, ja sam u mogućnosti pomoći.	5	4	3	2	1
2. Dobivam potrebnu pomoć i podršku od kolega.	5	4	3	2	1
3. Dobivam podršku kolega koje zahtijevam od svojih kolega.	5	4	3	2	1
4. Moji kolege su voljni čitati o mojim problemima vezanim za posao.	5	4	3	2	1

PROSJEČNI REZULTAT = zbroj svih pitanja/4

	NIKAD	RIJETKO	PONEKAD	ČESTO	UVIJEK
1. Ja sam u mogućnosti pomoći kolega na poslu.	5	4	3	2	1
2. Ja sam u mogućnosti pomoći kolega na poslu.	5	4	3	2	1
3. Ja sam u mogućnosti pomoći kolega na poslu.	5	4	3	2	1
4. Ja sam u mogućnosti pomoći kolega na poslu.	5	4	3	2	1
5. Razumijem kako se moj rad uklapa u cjelinu posla.	5	4	3	2	1

PROSJEČNI REZULTAT = zbroj svih pitanja/5

	NIKAD	RIJETKO	PONEKAD	ČESTO	UVIJEK
1. Imam dovoljno prilika piti i odmoriti se u poslu.	5	4	3	2	1
2. Zapolitizirani se uvijek pita za mišljenje o promjenama u poslu.	5	4	3	2	1
3. Kada dođe do promjena u poslu, ja sam u mogućnosti pomoći kolega na poslu.	5	4	3	2	1

PROSJEČNI REZULTAT = zbroj svih pitanja/3

UKUPNI REZULTAT: zbroj odgovora na svih 35 pitanja / 35

	UOPĆE SE NE SLAŽEM	NE SLAŽEM SE	NIJE MI JASNO, NIJE MI JE KAKO ĆE OSEĆATI	SLAŽEM SE	POTPUNO SE SLAŽEM
1. Bitno mi je biti u skladu s mojom radnom ulogom.	1	2	3	4	5
2. Vrijedno mi je biti u skladu s mojom radnom ulogom.	1	2	3	4	5
3. Mislim da bih u slučaju budućnosti mogao/la ostati bez zadovoljstva posla.	1	2	3	4	5
4. Sigurno sam da mogu raditi svoj posao.	5	4	3	2	1

PROSJEČNI REZULTAT = zbroj svih pitanja/4

Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu



Upitnik za procjenu psihosocijalnih rizika

Veličina posljedice

A (mala)	- povremene i kraće epizode uznemirenosti i negativnih osjećaja: npr. ljutnja, tuga, strah, frustracija - povremene stresne reakcije kratkog trajanja bez narušavanja zdravstvenog stanja - povremene pogreške i nezgode na radu - kratka razdoblja smanjene radne učinkovitosti
B (srednja)	- na psihičkoj razini često prisutni sljedeći simptomi: uznemirenost, zabrinutost, razdražljivost, frustracija, promjene raspoloženja, poteškoće s koncentracijom i odlučivanjem, poteškoće sa spavanjem - povremeno prisutni fizički simptomi: npr. glavobolje, bolovi u želucu, mučnina, bolovi u prsima - negativni osjećaji prema poslu - povećan broj pogrešaka, nezgoda ili ozljeda na radu - kraća bolovanja - produljena razdoblja smanjene radne učinkovitosti i smanjene radne motivacije
C (velika)	- zdravstveni problemi povezani sa stresom: npr. povišen krvni tlak, šećerna bolest, čir na želucu, učestale glavobolje/ migrene, problemi probavnog sustava - poteškoće psihičke prirode: npr. depresivni simptomi, tjeskoba - stalna fizička i psihička iscrpljenost - kronični umor - učestale pogreške, nezgode ili ozljede na radu - duža bolovanja - kontinuirano smanjena radna učinkovitost, izbjegavanje posla



Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu



Matrica rizika

Vjerojatnost: prosječni rezultat unutar 3 kategorije

1. Malo vjerojatno	< 3
2. Vjerojatno	3 - 4
3. Vrlo vjerojatno	> 4



Veličina posljedice: postotak odgovora u kategoriji **posljedica A.**

Mala posljedica	odgovor A > 70% radnika
Srednja posljedica	odgovor A između 50 i 70% radnika
Velika posljedica	odgovor A < 50% radnika

Rizik = vjerojatnost * težina oštećenja

Vjerojatnost	Veličina posljedice (štetnosti)		
	Malo štetno	Srednje štetno	Izrazito štetno
Malo vjerojatno	Mali rizik	Mali rizik	Srednji rizik
Vjerojatno	Mali rizik	Srednji rizik	Veliki rizik
Vrlo vjerojatno	Srednji rizik	Veliki rizik	Veliki rizik

Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu



Prevenција stresa na radnom mjestu

- ukoliko se procjenom rizika utvrdi da je razina nekog od psihosocijalnih rizika velika
- poslodavac je dužan provoditi mjere za smanjenje rizika na razinu srednje velikog ili malog prilagođavajući radnicima:
- **organizaciju rada i radnih postupaka**
- **radne uvjete i okolinu**
- **komunikaciju među zaposlenima**
- **suočavanje sa subjektivno doživljenim čimbenicima**



Primarna prevencija

- mjere u organizaciji za uklanjanje i/ ili smanjivanje psihosocijalnih rizika

Sekundarna prevencija

- osnaživanje radnika za suočavanje s rizicima podučavanjem novih znanja i vještina

Tercijarna prevencija

- pružanje pomoći radnicima koji imaju posljedice na fizičko i psihičko zdravlje zbog dugotrajne izloženosti psihosocijalnim rizicima

Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu

9



Uloga medicine rada

Specijalisti medicine rada/medicine rada i sporta te psiholozi :

- **izrada i provođenje mjera prevencije**
- **edukacija radnika i poslodavaca o izvorima i posljedicama stresa na radu**
- specijalisti medicine rada/rada i sporta i psiholozi Hrvatskog zavoda za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu sudjeluju u edukaciji predstavnika radnika i predstavnika poslodavaca o izvorima i posljedicama stresa na radu

HZZO

Odluka o izmjenama i dopunama

Odluke o osnovama za sklapanje ugovora o

provođenju specifične zdravstvene zaštite („NN“ br. 26/17)

- novi postupci u okviru specifične zdravstvene zaštite radnika sa svrhom prevencije psihosocijalnih rizika na radu i u svezi s radom



10



Uloga medicine rada

Novi postupci u prevenciji psihosocijalnih rizika u djelatnosti medicine rada su:

- **obilazak radnog mjesta** u svrhu procjene psihosocijalnih rizika
- **edukacija radnika** o prevenciji psihosocijalnih rizika u suradnji s psihologom, na razini grupe radnika

Novi postupci psihologa u okviru specifične zdravstvene zaštite su:

- **primjena upitnika psihosocijalnih rizika prilikom obilaska radnog mjesta** u svrhu procjene psihosocijalnih rizika u prostorijama poslodavca na zahtjev i po procjeni nadležnog doktora specijaliste medicine rada
- **edukacija radnika** o prevenciji psihosocijalnih rizika u suradnji s nadležnim doktorom specijaliste medicine rada, na razini grupe radnika, u pravilu u prostorijama poslodavca



Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu

1



Uloga medicine rada

- specijalist medicine rada/medicine rada i sporta **obvezan je reagirati** kada primijeti da **radnik pokazuje znakove i simptome bolesti** koje mogu biti **uzrokovane psihosocijalnim rizicima** na radnom mjestu tako da:
 - provede edukaciju
 - radnika uputi na liječenje liječniku obiteljske medicine kada to smatra potrebnim
- rana identifikacija pojedinih radnika koju su pod povećanim rizikom je od ključne važnosti za pravovremenu prevenciju stresa



Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu

12



Zaključno

Prijedlog Pravilnika koji propisuje
mjere, pravila, postupke i aktivnosti zaštite na radu
 radnika izloženih naporima,
 koji po ***prvi put uključuje psihofiziološke napore i probleme stresa na radu,***
značajan je doprinos u upravljanju stresom na radnom mjestu, a time i sustavu
 zaštite zdravlja i sigurnosti na radu u cjelini.

- **Pravilna procjena psihosocijalnih rizika**
- **Multidisciplinarni pristup**



Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu

13



***Zdravo radno mjesto trebao bi biti realan cilj
 za sve organizacije.***



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

14