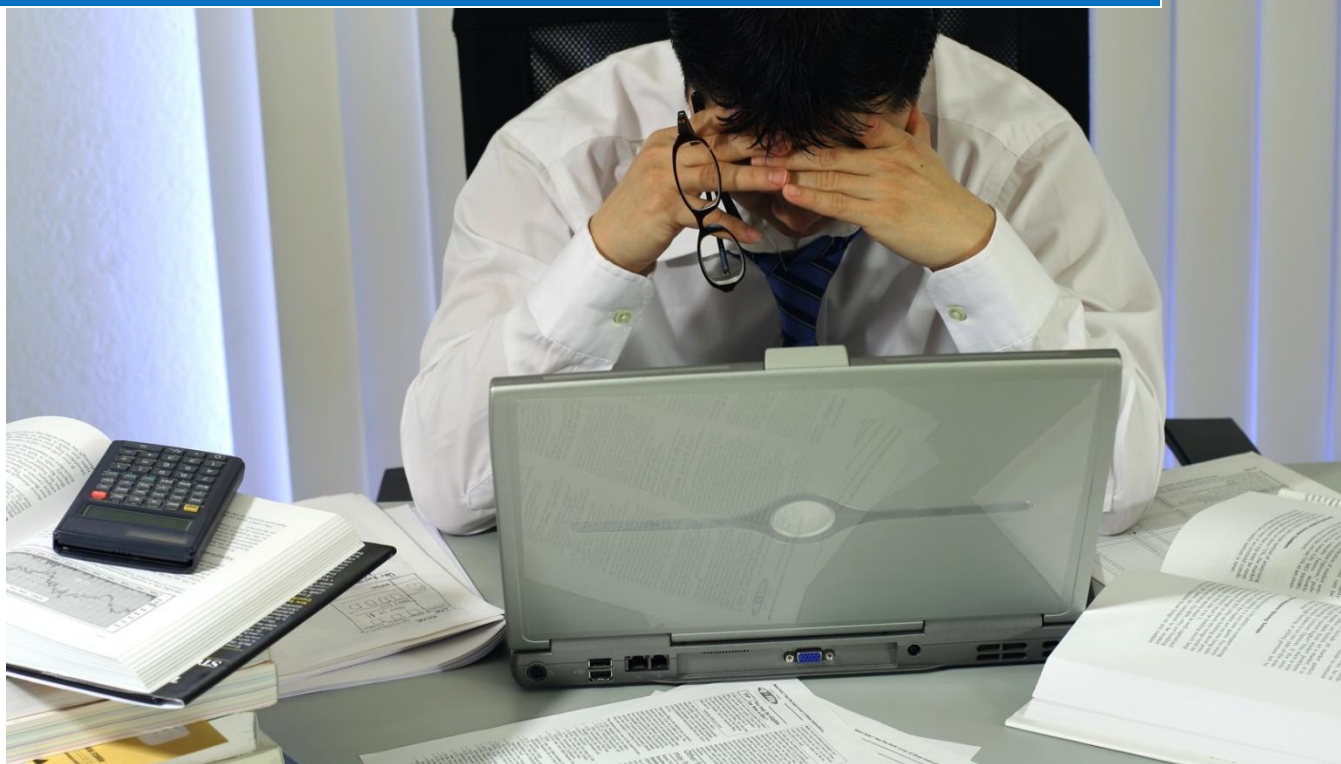


Ryzyko zawodowe – Ocena zagrożeń psychospołecznych



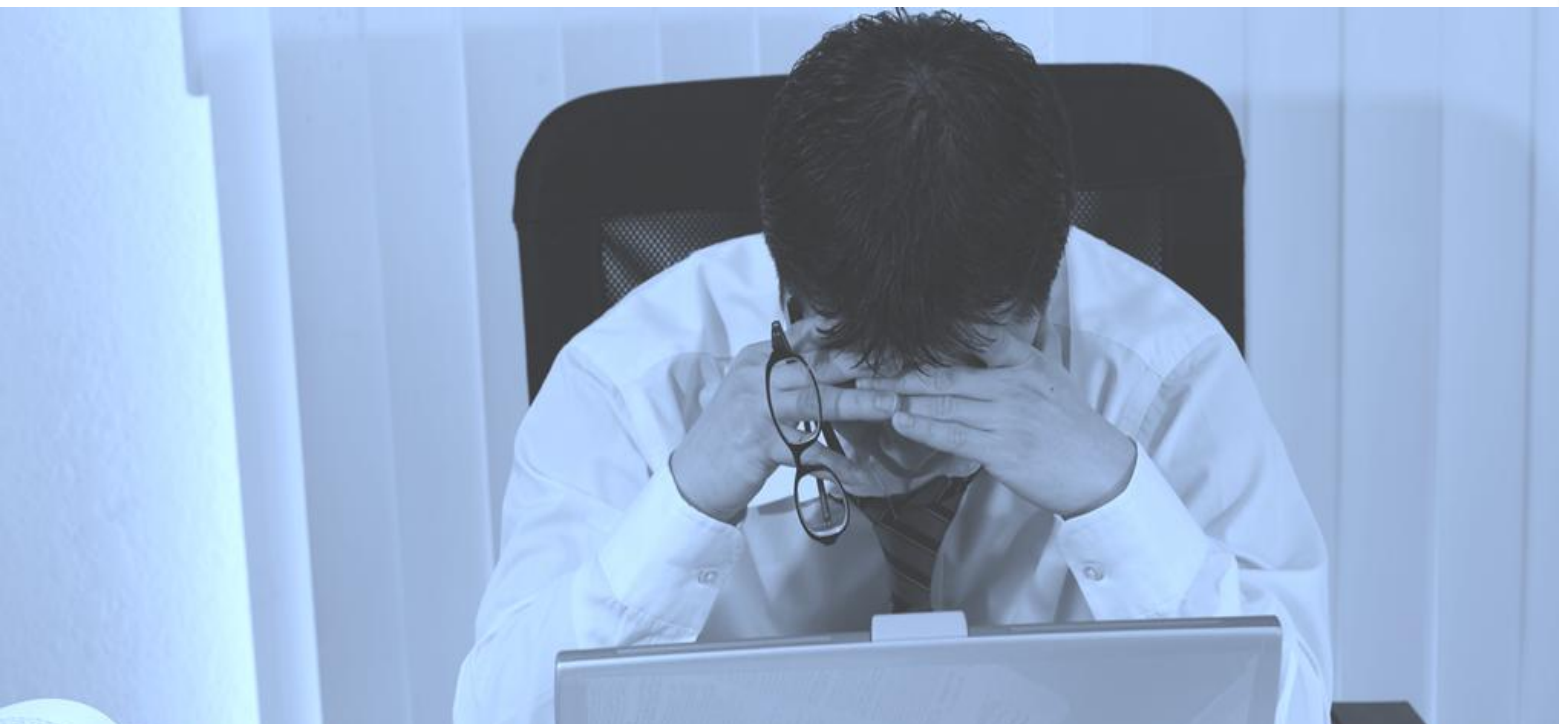
Katarzyna Orlak - psycholog, MBA
korlak@zdrawapraca.org

14-15 kwietnia 2011

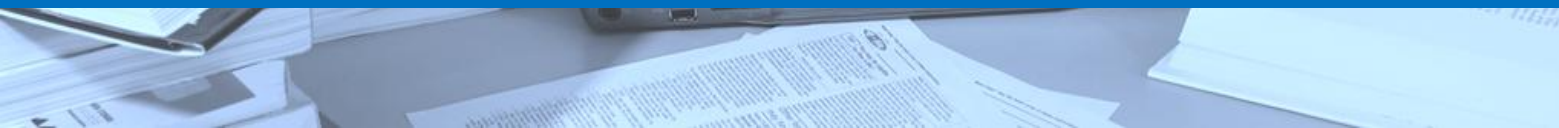
Plan wystąpienia

- Stres zawodowy jako element oceny ryzyka zawodowego
- Metody oceny ryzyka zawodowego w kontekście zagrożeń psychospołecznych na przykładzie metody Risk Score.





STRES ZAWODOWY JAKO ELEMENT OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO



Cele oceny ryzyka zawodowego

- Podstawowym celem oceny ryzyka zawodowego jest zapewnienie bezpiecznych warunków pracy i ochrona zdrowia pracowników
- Cel ten jest realizowany poprzez eliminowanie lub ograniczanie wpływu zagrożeń na pracowników dzięki stosowaniu odpowiednich środków profilaktycznych lub korygujących.
- Obowiązujące w Polsce regulacje prawne precyzujące szczegółowe wytyczne do oceny ryzyka nie obejmują operacjonalizacji zagrożeń psychospołecznych



Zagrozenie w rozumieniu bhp

- Pojęcie *zagrożenia* stosowane w bhp obejmuje ogół czynników i zjawisk towarzyszących oddziaływaniu energii niszczącej na ludzi, mienie lub środowisko. Aby w pełni określić jakiekolwiek zagrożenie należy rozpoznać:
 - **czynniki zagrażające,**
 - **sytuacje zagrożenia**
 - **zdarzenia szkodliwe**



Stres jako zagrożenie

- Analiza stresu na potrzeby oceny ryzyka zawodowego wymaga zrozumienia:
 - jak działa stres,
 - w jakich warunkach się pojawia,
 - jakie czynniki w środowisku pracy sprzyjają wystąpieniu stresu
 - jakie mogą być jego skutki.



Stres w ujęciu psychologicznym

- Stres to fizyczne, umysłowe i emocjonalne napięcie, które występuje wówczas gdy istnieje subiektywnie postrzegany rozdźwięk między wymaganiami jakie stawia sytuacja a naszymi możliwościami poradzenia sobie z tymi wymaganiami . Co istotne sytuacja ta nie musi być przykra.
- Stres sam w sobie jest pozytywną siłą, dzięki której możemy działać w codziennym życiu. Staje się szkodliwy wówczas gdy nie potrafimy poradzić sobie z wyzwaniami, które przed nami stają.



Reakcja stresowa

- W sytuacjach, które interpretujemy jako trudne lub zagrażające, nasz organizm automatycznie mobilizuje się do poradzenia sobie według zasady “walcz lub uciekaj”. Wg Selye'go reakcja stresowa przebiega w trzech fazach:

Alarm

Odporność

Wyczerpanie

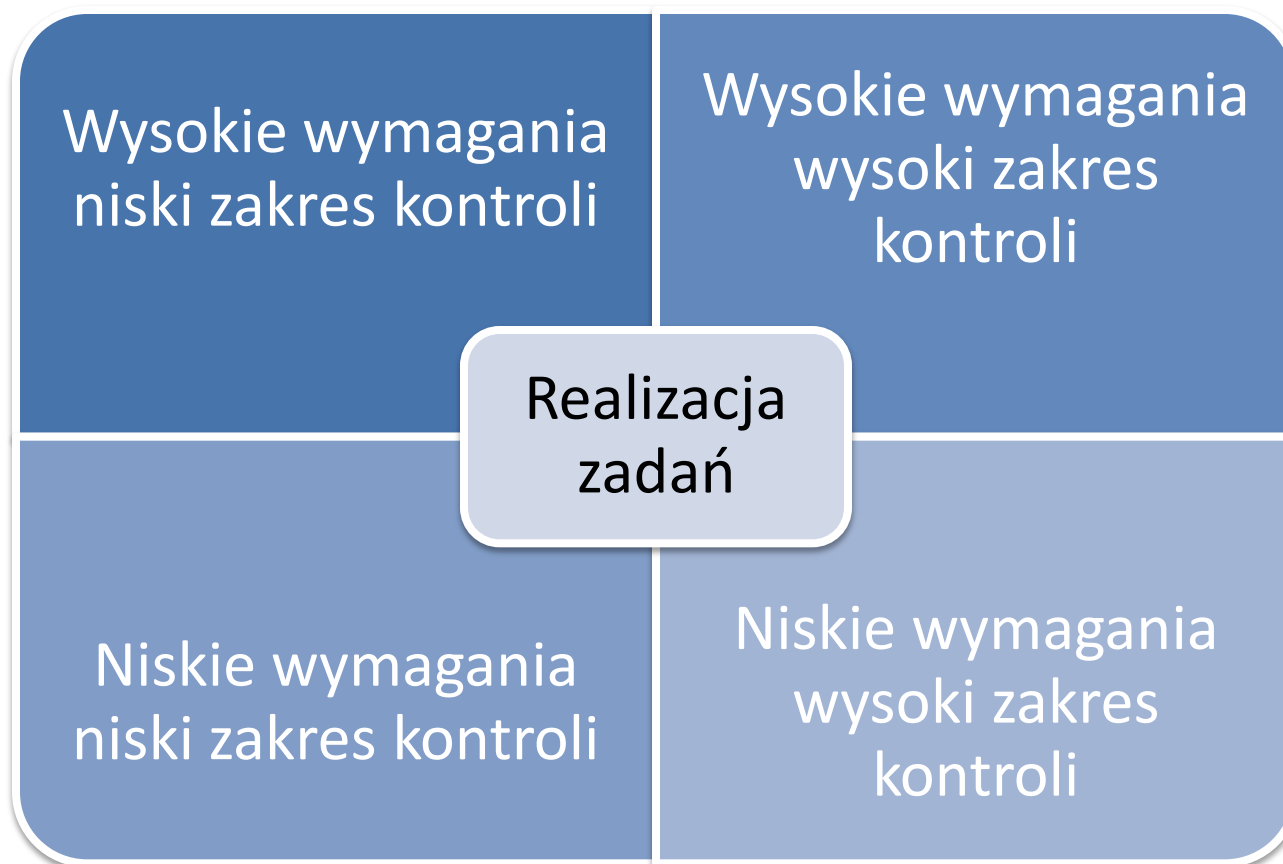


Reakcja stresowa



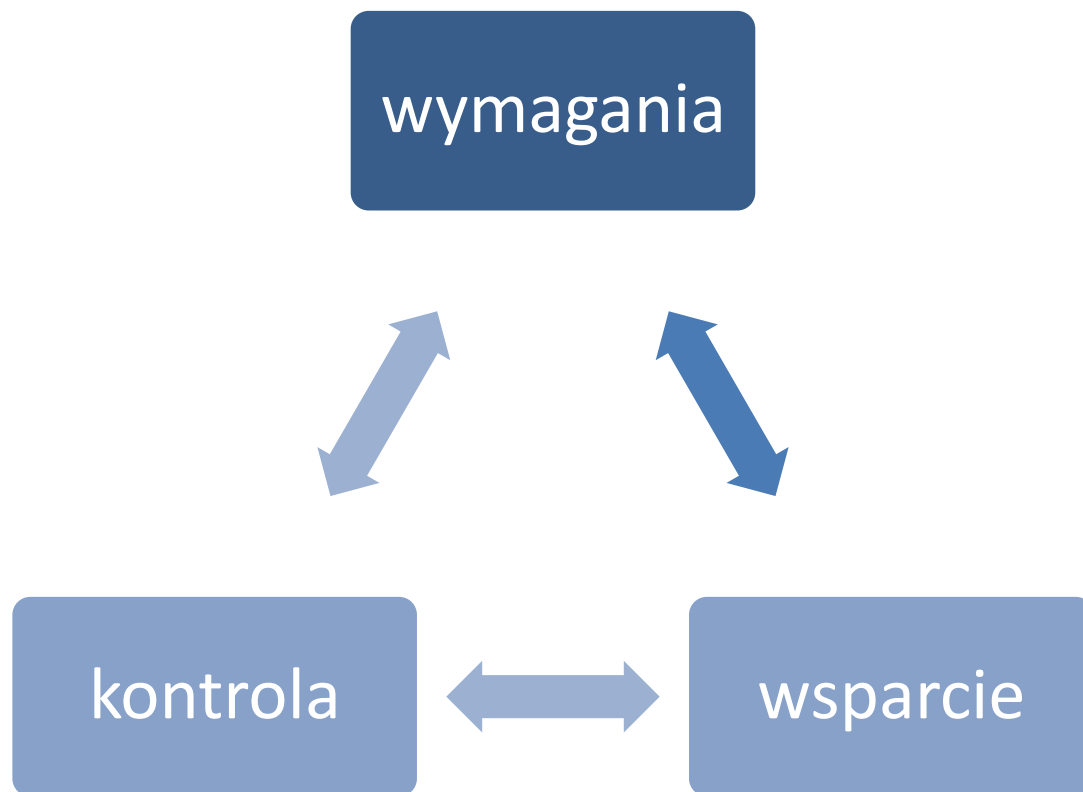
- Faza odporności może przebiegać dwojako:
 - ✓ „powierzchniowo”, gdy energia przystosowawcza uruchamia się na każde żądanie , a jej ubytek jest uzupełniany z energii głębokiej;
 - ✓ „głęboko”, gdy mobilizacja zachodzi kosztem zakłócenia homeostazy organizmu, jej straty są nieodwracalne i powodują starzenie lub śmierć.
- Zewnętrzne objawy reakcji stresowej

Źródła stresu w pracy



Model stresu zawodowego Karaska-

Źródła stresu w pracy



Model stresu zawodowego Karaska- Theorella

Czynniki zagrażające w obszarze wymagań

- Przeciążenie ilościowe
- Przeciążenie jakościowe
- Niedociążenie ilościowe
- Niedociążenie jakościowe
- Konfliktowość roli
- Fizyczne warunki pracy



Czynniki zagrażające w obszarze kontroli

- Brak jasności co do celów pracy
- Brak jasności co do zakresu obowiązków lub odpowiedzialności
- Brak jasności co do metod pracy
- Brak jasności w zakresie kryteriów oceny pracy lub brak informacji zwrotnej o wynikach pracy
- Brak możliwości decyzyjnych co do metod pracy lub wpływu na plan pracy
- Niskie poczucie bezpieczeństwa w pracy

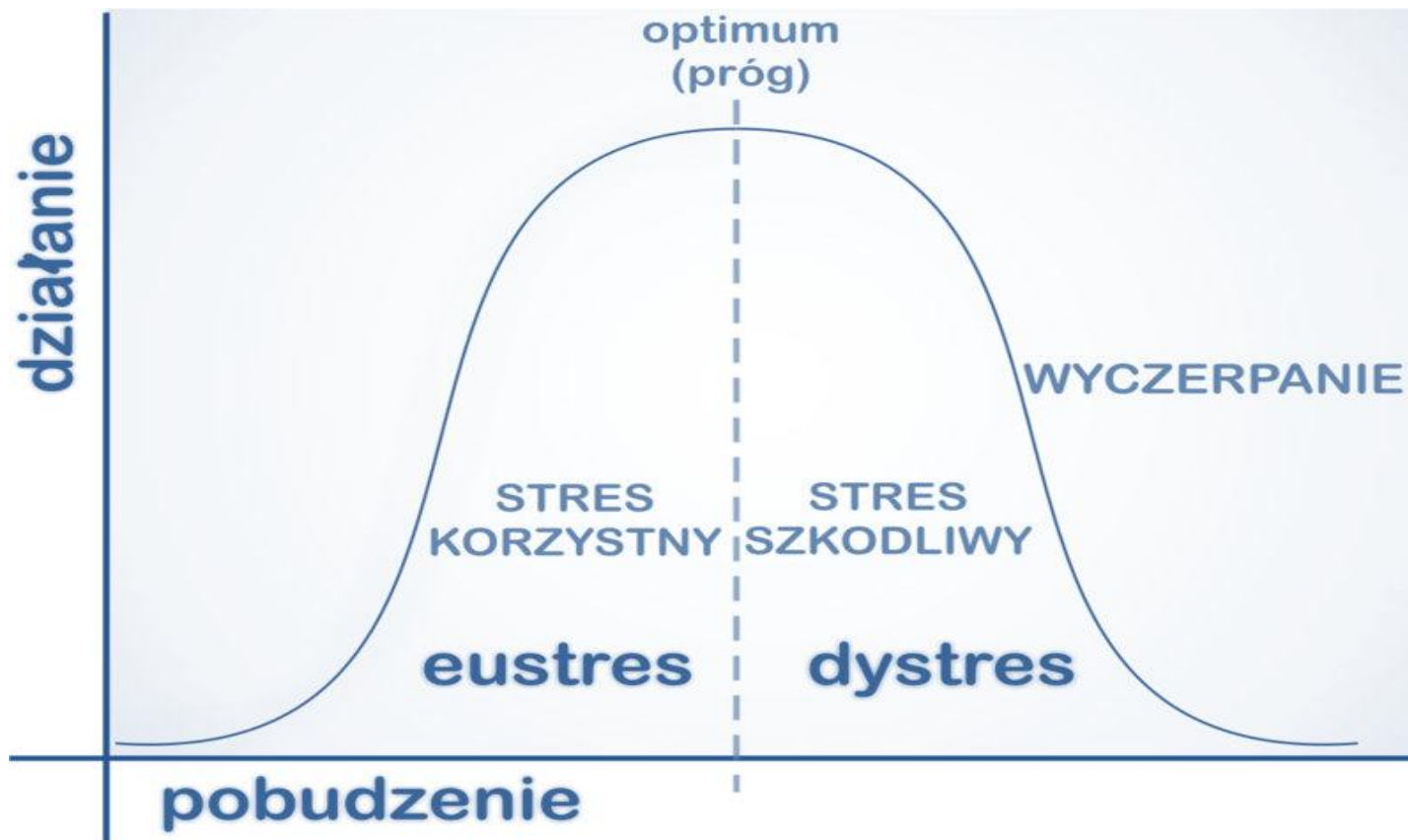


Czynniki zagrażające w obszarze wsparcia społecznego w pracy

- Praca w izolacji
- Utrudniony kontakt z przełożonym
- Brak systemu motywacyjnego
- System motywacyjny nastawiony na rywalizację
- Uznaniowy system motywacyjny bez jasnych kryteriów merytorycznych
- Brak informacji lub narzędzi potrzebnych do pracy
- Autorytarny styl zarządzania



Kiedy stres zaczyna szkodzić



Skutki stresu



Stres zbyt silny (trauma)

- zespół stresu pourazowego ; możliwe trwałe zaburzenia osobowości; ekstremalnie duże wydatkowanie energii głębokiej co skutkuje nagłym starzeniem się lub nawet śmiercią

Stres zbyt częsty (chroniczny)

- nerwice, depresje, syndrom wypalenia zawodowego; dolegliwości somatyczne i schorzenia powstałe na skutek przeciążenia poszczególnych systemów organizmu

Stres a ryzyko utraty zdrowia

- Z badań Holmesa i Rahe'a wynika następująca zależność statystyczna pomiędzy występowaniem stresorów w ciągu roku a prawdopodobieństwem zapadnięcia na poważną chorobę:
 - 150 - 199 jednostek stresu =
37% szansa choroby w ciągu kolejnych 2 lat
 - 200 - 299 jednostek stresu =
51% szansa choroby w ciągu kolejnych 2 lat
 - ponad 300 jednostek stresu =
79% szansa choroby w ciągu kolejnych 2 lat



Stres a ryzyko utraty zdrowia



- Przykładowe obciążenia (stresowy) w kwestionariuszu SRRS Holmesa i Rahe'a:
 - śmierć współmałżonka 100
 - rozwód 73
 - ślub 50
 - utrata pracy 47
 - przejście na emeryturę 45
 - reorganizacja przedsiębiorstwa 39
 - zmiana pracy 36
 - zmiana godzin lub warunków pracy 20
 - kłopoty z szefem 23
 - urlop 13
 - święta z rodziną 12

Stres a ryzyko utraty zdrowia

- Z dostępnych danych wynika, że stresu w pracy doświadcza co czwarty Europejczyk. W tzw. nowych krajach Unii, wliczając Polskę, odsetek ten jest jeszcze większy i wynosi średnio 30%
- Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy podaje, że 50-60% wszystkich traconych dni roboczych ma związek ze stresem

[źródło: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, *Fourth European working conditions survey*, Office for Official Publications of the European Communities, Luxembourg, 2006].



Stres a ryzyko utraty zdrowia



- Z badań IMP wynika m.in., że :
 - zapadalność na chorobę niedokrwienną serca jest związana z kontaktami społecznymi oraz brakiem kontroli w pracy
 - choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy ma związek z poczuciem psychicznego obciążenia pracą.
 - psychiczne obciążenie pracą koreluje także z zaburzeniami nerwicowymi, objawami psychosomatycznymi i zaburzeniami stanu psychicznego.
 - na występowanie zaburzeń istotny wpływ ma fakt, że pracownicy postrzegają swoją pracę jako stresującą. Obiektywna (dokonana przez ekspertów) ocena warunków pracy pozwoliła stwierdzić wyłącznie związki nieprzyjemnych fizycznych warunków pracy z zaburzeniami stanu psychicznego oraz niepewności wywołanej organizacją pracy z objawami psychosomatycznymi.

Stres a ryzyko utraty zdrowia

- Najpoważniejszym zaobserwowanym dotychczas skutkiem przeciążenia zawodowego jest zjawisko karoshi. Jest to nagłe wystąpienie choroby zagrażającej życiu (zwykle zawału serca lub udaru mózgu) wskutek przeciążenia organizmu, zwykle u osób młodych, zdrowych, nie odczuwających wcześniej żadnych dolegliwości
- Ze względu na skalę zjawiska, Japońskie Ministerstwo Zdrowia, Pracy i Opieki Społecznej w 2001r. zleciło ekspertom opracowanie listy czynników odpowiedzialnych na śmierć wskutek stresu zawodowego.

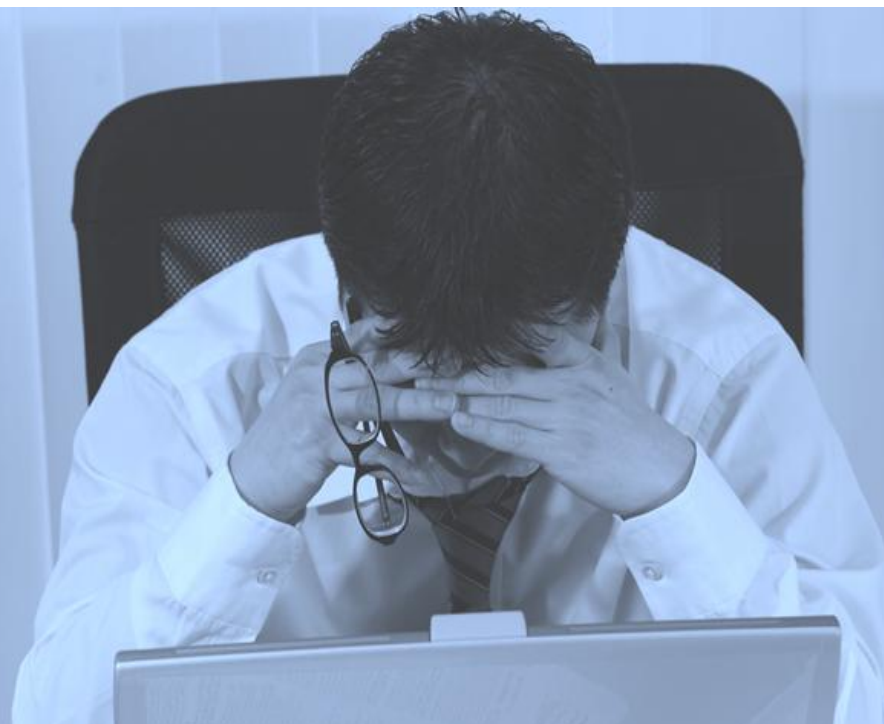


Stres a ryzyko utraty zdrowia



Czynniki wpływające na kondycję pracownika, mogące przyczynić się do *karoshi*.

Charakter pracy	Częstotliwość i zakres zmian w obowiązkach zawodowych. Zmienność poziomu zadowolenia z wykonywanej pracy.
Czas spędzany w pracy	Liczba godzin spędzanych w pracy. Intensywność pracy. Długość i częstotliwość odpoczynku i przerw. Warunki do odpoczynku w pracy (otwarta przestrzeń, świeże powietrze, cisza).
Podróże służbowe	Rozmiar obowiązków podczas wyjazdów służbowych. Częstotliwość wyjazdów służbowych. Rodzaj środków transportu, czas trwania podróży. Warunki zakwaterowania. Warunki do odpoczynku po wyjeździe służbowym.
Praca zmianowa i „nocki”	Częstość zmian godzin pracy. Przerwy pomiędzy różnymi zmianami. Częstość pracy w nocy.
Standard pracy	Poziom temperatury w pomieszczeniu, odzież chroniąca przed zimnem. Warunki zapewniające dostęp do ciepłego powietrza w przypadku niskich temperatur. Częstotliwość zmian pomieszczeń o różnych temperaturach.
	Częstotliwość hałasu przekraczającego poziom 80 dB. Sprzęt i odzież chroniące przed nadmiernym hałasem.
Poziom stresu	Ranga codziennych obowiązków wywołujących stres. Rola doświadczenia i wsparcie firmy w wypełnianiu obowiązków. Częstotliwość stresujących wydarzeń w okresie bezpośrednio poprzedzającym <i>karoshi</i> . Ranga niepowodzeń, rozmiar konsekwencji niepowodzeń.



ADAPTACJA METODY RISK SCORE NA POTRZEBY OCENY SKUTKÓW STRESU

Metoda Risk Score a szacowanie skutków stresu

- Risk Score to jakościowa, wskaźnikowa metoda oceny ryzyka, w której ryzyko szacowane jest oddzielnie dla każdego zidentyfikowanego zagrożenia. Poziom ryzyka (R) oznaczany jest przez iloczyn wag przyporządkowanych potencjalnym skutkom zdarzenia (S), ekspozycji na zagrożenie (E) i prawdopodobieństwu zaistnienia określonego zdarzenia (P)
- standardowe wykorzystanie metody Risk Score do oceny ryzyka wynikającego ze stresu zawodowego jest utrudnione, jako, że stres jest dynamicznym, wielowymiarowym procesem. W istocie próba potraktowania stresu jako zagrożenia prowadzi do absurdu.



Metoda Risk Score a szacowanie ryzyka wynikającego ze stresu



Stres jako zagrożenie = Błąd przeszacowania

- ekspozycja na stres zawodowy jest częsta, codzienna, co oznacza, że wartość ekspozycji jest relatywnie wysoka ($E=6$).
- Z danych statystycznych wynika, że poziom prawdopodobieństwa wystąpienia stresu wynosi 30%, a więc należy mu przypisać wagę około 8 ($P=8$).
- Zastosowanie zasady, że przy szacowaniu ryzyka bierze się pod uwagę maksymalne możliwe skutki (czyli w tym przypadku śmierć człowieka) nakazuje parametrowi S przypisać wartość 15.
- $R = E * P * S = 720$, czyli wstrzymanie pracy.

Metoda Risk Score a szacowanie ryzyka wynikającego ze stresu



Pojedynczy stresor jako zagrożenie = Błąd niedoszacowania:

- Np. w przypadku policjantów agresja fizyczna ze strony innych osób jest potencjalnie możliwa codziennie i może mieć skutek śmiertelny, jednak prawdopodobieństwo napaści na funkcjonariusza jest raczej sporadycznie możliwe, zatem $E=6$, $S=15$, $P=0,5$
- $R = E * P * S = 30$, czyli małe, niemal pomijalne
- Tymczasem praca policjantów jest uznawana za jedną z najbardziej stresujących (średni wynik $SRSS=209$, przeszło 50% ma 4-5 objawów somatycznych (Cisek i in., 2006))

Metoda Risk Score a szacowanie ryzyka wynikającego ze stresu



Skuteczne zastosowanie metody Risk Score jest jednak możliwe pod warunkiem przyjęcia, że:

- czynniki zagrażające i sytuacje zagrożenia są w istocie elementami zwykłej, codziennej pracy;
- skutki muszą uwzględniać kumulatywną właściwość stresu, stąd określanie ich oddzielnie dla każdego zagrożenia nie jest możliwe; oceniać je zatem należy łącznie dla wszystkich występujących czynników zagrażających;
- rzeczywistym zagrożeniem dla pracownika jest ryzyko utraty zdrowia, a więc szacowanie ryzyka odbywać się powinno na poziomie zdarzeń szkodliwych;
- ze względu na różnice prawdopodobieństwa wystąpienia określonych skutków zdrowotnych konieczne jest oddzielne szacowanie określonych rodzajów ryzyka utraty zdrowia wskutek stresu.

Metoda Risk Score a szacowanie ryzyka wynikającego ze stresu

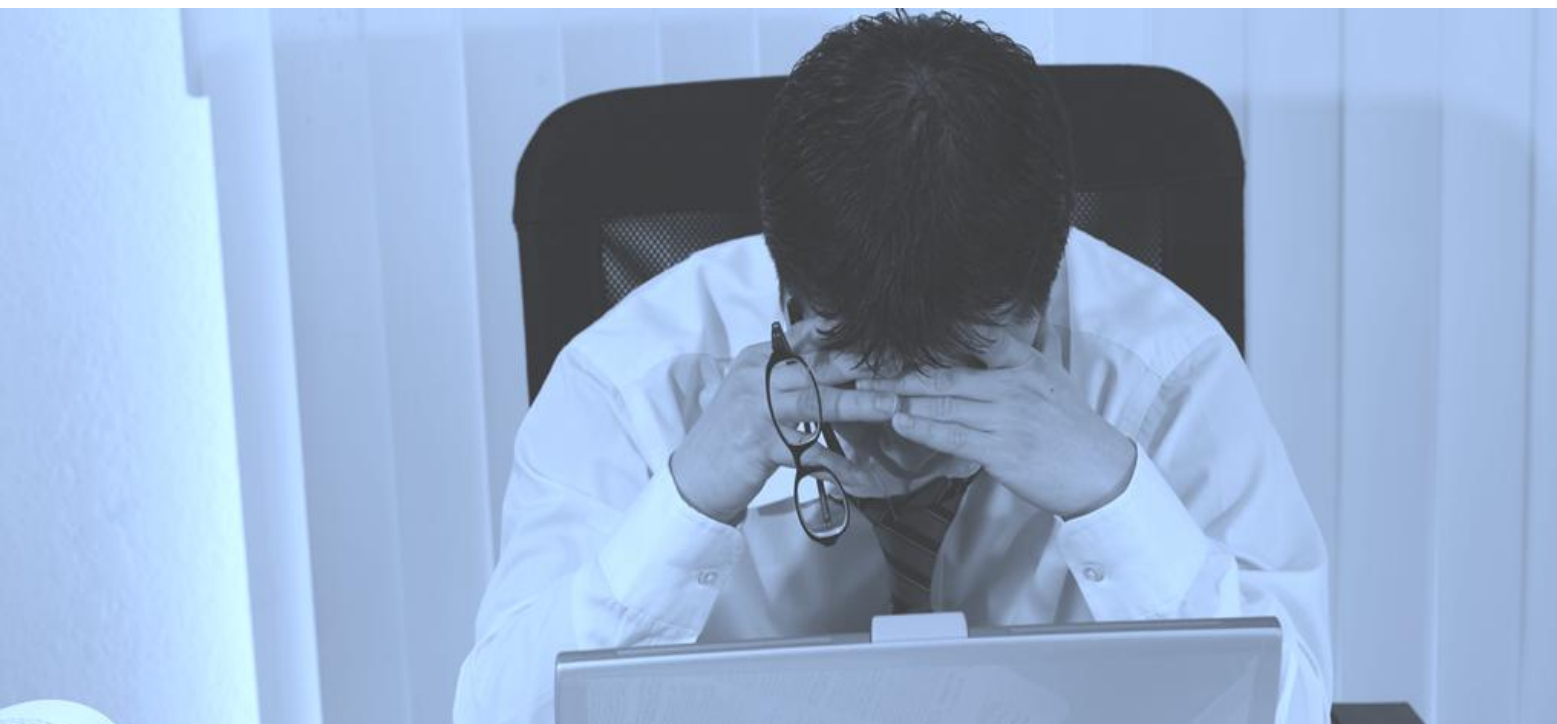


- Na potrzeby oceny ryzyka związanego z czynnikami psychospołecznymi zagrożeniami są:
 - **przeciążenie okresowe**, powodujące względnie lżejsze dolegliwości somatyczne lub zaburzenia stanu psychicznego, których skutkiem jest krótkotrwała absencja,
 - **przeciążenie chroniczne**, niosące ryzyko poważnej choroby somatycznej (np. choroba wrzodowa, nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa) lub poważne zachwianie stanu psychicznego (depresja, nerwica), skutkujące jednorazową absencją dłuższą niż 28 dni albo absencją powtarzalną,
 - **skrajne przeciążenie** organizmu, niosące ryzyko wystąpienia choroby zagrażającej życiu (np. udar mózgu, zawał serca, nagłe zatrzymanie krążenia) skutkujące śmiercią lub ciężkim kalectwem.

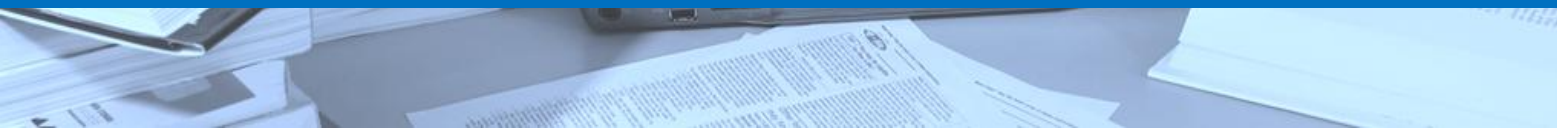
Metoda Risk Score a szacowanie ryzyka wynikającego ze stresu



- Prawidłowe oszacowanie poziomu ryzyka wynikającego z tak rozumianych zagrożeń wymaga rzecz jasna uprzedniej, szczegółowej analizy czynników zagrażających (przeciążenie ilościowe i jakościowe, niedociążenie, konfliktowość, warunki fizyczne, poziom kontroli, poziom wsparcia) oraz sytuacji zagrażających, będących źródłem tych czynników na danym stanowisku w konkretnych warunkach pracy.
- Zastosowanie omówionych tu wskazówek metodycznych powinno znacznie ułatwić prawidłową ocenę wynikającego ze stresu ryzyka zawodowego,



PODSUMOWANIE



Wnioski

- Skuteczne wykorzystanie metody Risk Score do oceny zagrożeń związanych z czynnikami psychospołecznymi wymaga :
 - przeddefiniowania pojęcia zagrożenia, w przeciwnym wypadku ocena będzie obarczona błędem
 - uwzględnienia kumulatywnych i interakcyjnych właściwości stresu, co powoduje konieczność łącznego rozpatrywania możliwych skutków, gdyż te nasilają się w czasie oraz mogą być różne w zależności od osobistych zasobów pracownika



Zaproszenie



Stowarzyszenie Zdrowa Praca

zaprasza na Warsztaty pt.:

**Bezpieczne Miejsce Pracy: Identyfikacja, ocena
i eliminacja zagrożeń psychospołecznych**

Szczegóły i zapisy na stronie:

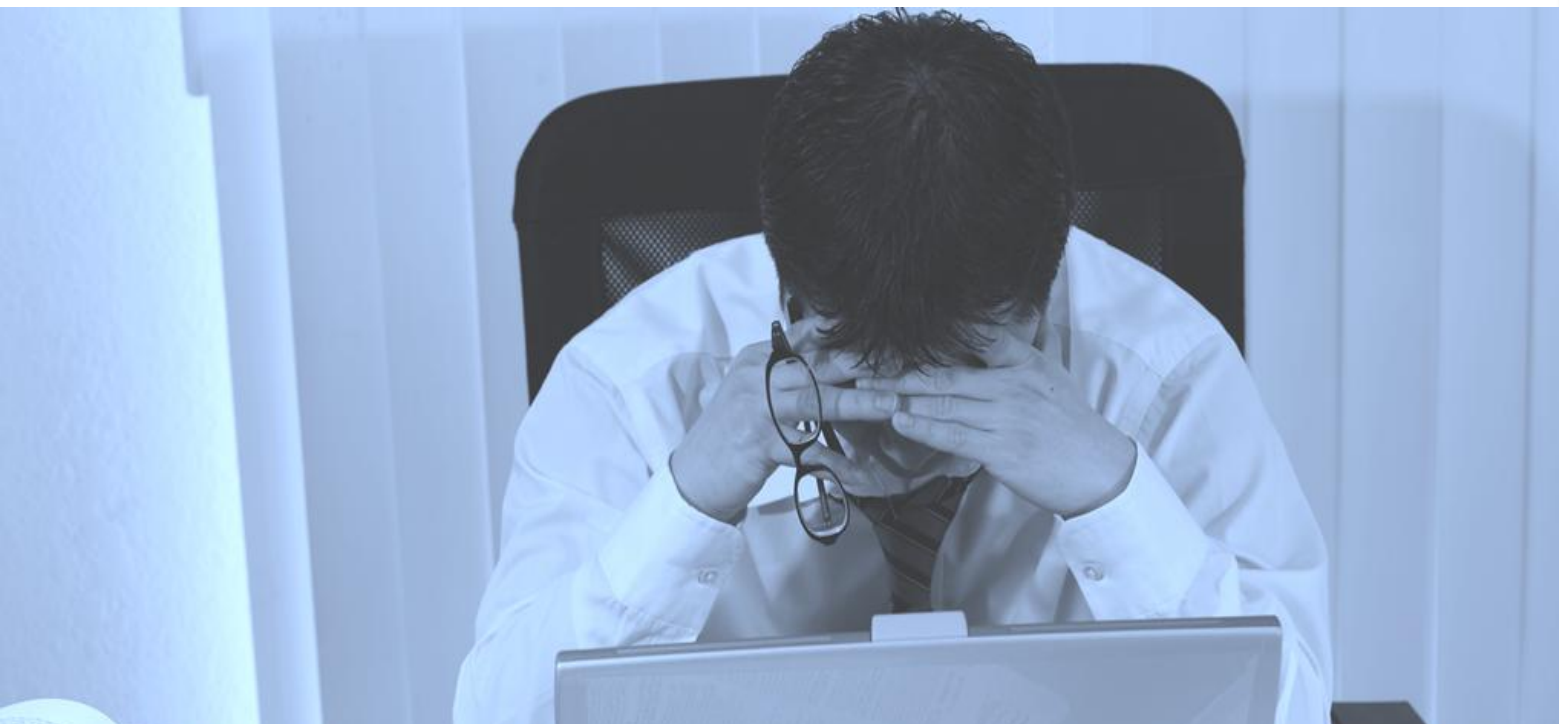
<http://zdrowapraca.org/audyty-pwp.html>

**Warsztaty organizowane są
w ramach kampanii**

Partnerzy:



**praca
i zdrowie**



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ