

LA VALUTAZIONE DEI RISCHI PSICOSOCIALI

- **STRESS**
- **BURN OUT**
- **MOBBING**

LA VALUTAZIONE DEI RISCHI PSICOSOCIALI

IL CONCETTO DI RISCHIO PSICOSOCIALE

Aspetti di progettazione, di organizzazione, di gestione del lavoro e contesti ambientali e sociali che potenzialmente possono dar luogo a danni di natura psicologica, sociale o fisica.
(Cox e Griffiths, 1995)

DEFINIZIONE DI STRESS

Fenomeno che ha luogo quando la persona incontra eventi, o caratteristiche di eventi, percepiti come:

- significativi per il proprio benessere
- eccedenti le proprie capacità di farvi fronte

per cui si genera uno stato di tensione

PSICOLOGICA – FISIOLOGICA - COMPORTAMENTALE

che può indurre conseguenze dannose o patologiche a livello:

- individuale,
- organizzativo

DEFINIZIONE DI STRESS

Gli elementi in gioco

- le fonti di stress (*stressors*)
- i processi cognitivi di valutazione della rilevanza della situazione (*appraisal*)
- le differenze interindividuali nell'affrontare gli stressor (COPING);
- L'effetto dello stress sul soggetto (STRAIN)
- le conseguenze (*outcomes*)

ALCUNE TEORIE SULLO STRESS

- TEORIA DI KARASEK
- TEORIA DI SIEGRIEST
- TEORIA DI SELYE

TEORIA DI KARASEK

DOMANDA /CONTROLLO

Lo stress può essere prodotto da un'elevata richiesta in combinazione con un basso controllo lavorativo.

Esempio: Il lavoratore non può moderare la pressione causata da alte richieste organizzando il proprio tempo, prendendo nuove decisioni o imparando nuove abilità

TEORIA DI SIEGRIEST

SFORZO / RICOMPENSA

Lo stress può essere prodotto da un conflitto fra alto carico lavorativo e bassa ricompensa (in termini sia economici, sia di stima, sia di sicurezza lavorativa)

Es. Il lavoratore percepisce che nonostante l'impegno il posto di lavoro non è garantito

TEORIA DI SELYE

Lo stress come SGA (Sindrome Generale di adattamento)

Lo stress è una risposta aspecifica (coping) a qualsiasi richiesta proveniente dall'ambiente, al fine di conseguire un adattamento

Fasi della risposta:

- ALLARME: permette una rapida reazione
- RESISTENZA: entra in funzione in caso di stress prolungati
- ESAURIMENTO: l'organismo non è più in grado di sostenere la richiesta

FATTORI CHE POSSONO CAUSARE STRESS

- FATTORI AMBIENTALI
- FATTORI FISIOLOGICI
- FATTORI SOCIALI

FATTORI CHE POSSONO CAUSARE STRESS

FATTORI AMBIENTALI

caratteristiche intrinseche al lavoro

rumore, vibrazioni e temperatura, pressione lavorativa, orari di lavoro, nuove tecnologie, esposizione a rischi e pericoli

condizioni e caratteristiche dell'organizzazione

numero dei lavoratori, posizione occupata all'interno dell'organizzazione, trasferimenti obbligatori

clima e cultura organizzativa:

ad es. la possibilità di partecipare ai processi decisionali, la natura e il contenuto della comunicazione tra i lavoratori, il sentimento di appartenenza e condivisione dei valori dell'organizzazione.

FATTORI CHE POSSONO CAUSARE STRESS

FATTORI FISIOLÓGICI

Stati di salute alterata:

patologie specifiche (squilibri ormonali, pressione alta, ecc)
sindromi temporanee (stati influenzali, problemi

Alterazioni delle normali condizioni di vita

Alterazioni dei normali cicli sonno veglia, stanchezza, ecc

FATTORI CHE POSSONO CAUSARE STRESS

FATTORI SOCIALI

ruolo

ambiguità di ruolo

conflitti di ruolo

pressione di ruolo ed eccessiva responsabilità

relazioni con gli altri

Relazioni interpersonali difficili e assenza di supporto da parte di colleghi e superiori possono causare tensione e stress

carriera

insicurezza lavorativa, fusioni ed acquisizioni, riduzione delle spese e tagli al personale, immobilità occupazionale, promozioni ed avanzamenti

FATTORI CHE POSSONO CAUSARE STRESS

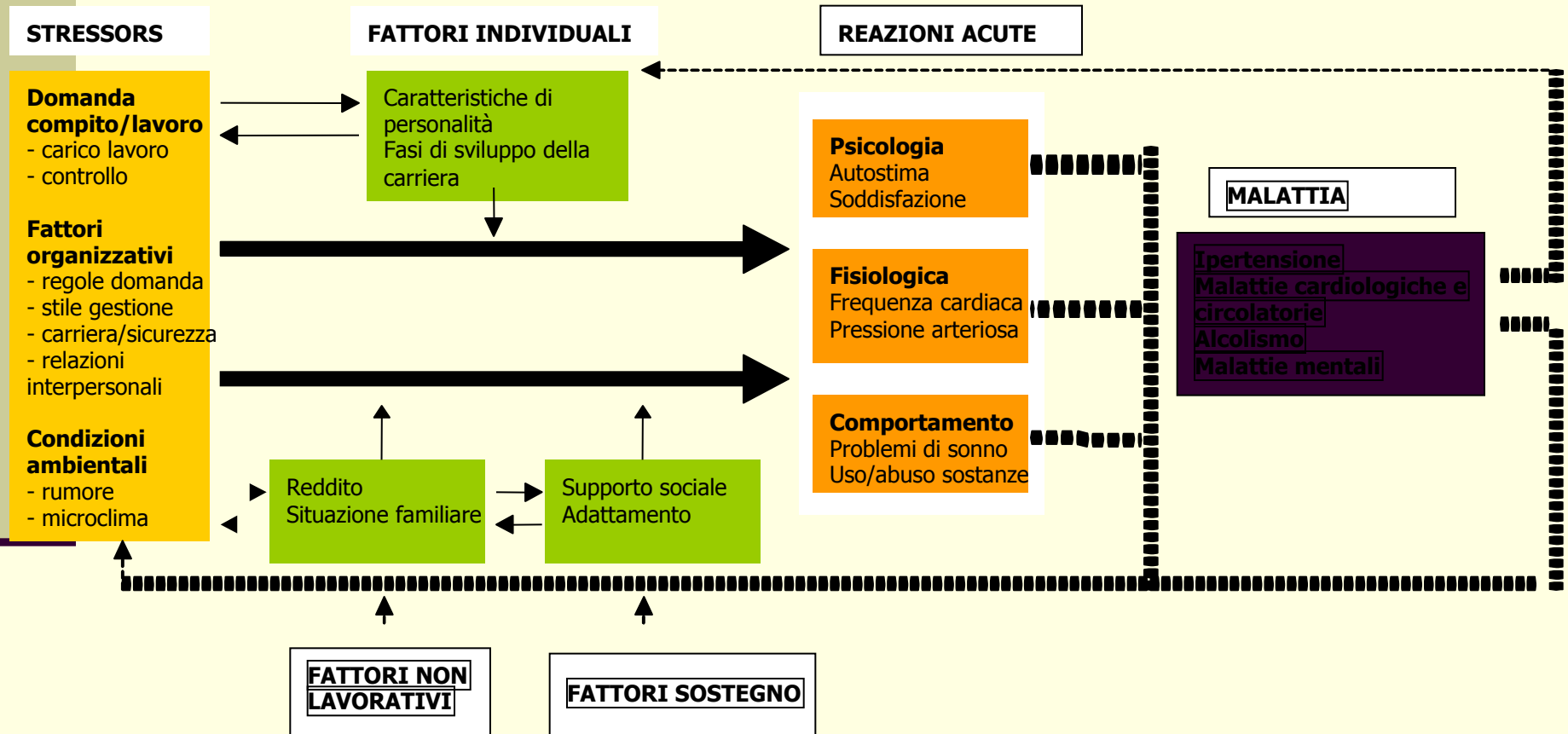
I FATTORI AMBIENTALI, FISIOLOGICI E SOCIALI

interagiscono continuamente e possono produrre livelli di stress diversi in persone diverse oppure la stessa persona può provare livelli diversi di stress in situazioni diverse

Disturbi derivati dallo stress

- 1. Mal di testa
- 2. Tensione nervosa
- 3. Irritabilità
- 4. Stanchezza eccessiva
- 5. Insonnia
- 6. Digestione difficile
- 7. Ansia
- 8. Depressione
- Ecc

RAPPORTI TRA STRESS OCCUPAZIONALE E SALUTE



DEFINIZIONE DI BURN OUT

- Sindrome da esaurimento emotivo, da spersonalizzazione e riduzione delle capacità personali.
- Reazione ad una tensione emotiva cronica specifica soprattutto attività professionali svolte per/con altri esseri umani

COSA CAUSA IL BURN OUT

- perdita di energia, scopi, attaccamento al lavoro,
- accentuazione di vissuti emotivi di distacco e cinismo legato alla propria mansione
- depressione

DEFINIZIONE DI MOBBING

Deriva dall'inglese "to mob":

attaccare per allontanare

E' una forma di maltrattamento deliberato, immotivato e ripetuto nel tempo da parte di un superiore o di colleghi con l'obiettivo di espellere il soggetto, indifeso e solo, dal processo del mondo del lavoro

COSA SCATENA IL MOBBING

- Diversità evidente
- Congiunture economiche sfavorevoli
- Precarietà
- Incomprensioni profonde
- Senso di ingiustizia

ESEMPI DI AZIONI MOBBIZZANTI

- **ATTACCHI ALLA NORMALE COMUNICAZIONE:** ignorare, non rispondere o interrompere le comunicazioni del soggetto
- **ATTACCHI ALLE RELAZIONI SOCIALI:** vincolare il soggetto con regole molto rigide, limitarne in modo evidente l'autonomia, isolare il soggetto
- **ATTACCHI ALL'IMMAGINE SOCIALE:** ironizzare pesantemente, criticare senza evidenti ragioni, sottoporlo a sanzioni degradanti
- **ATTACCHI ALLA SALUTE:** inserirlo in ambienti lavorativi malsani, bui, isolati, rischiosi senza le dovute precauzioni

LE CONSEGUENZE DEL MOBBING

- Stress
- Malattia
- Allontanamento dal posto di lavoro
- Bassa produttività
- Peggioramento delle performance
- Peggioramento del clima lavorativo