

BOSINGS - PSIHOSOCIĀLS ARODRISKS DARBVIETĀ

Dr. med. Ināra Roja,
Dr. med. Ženija Roja,
Dr. sc.admin.
Henrijs Kaljais,
Dr. habil. med. Jānis
Zajkals

2018.23.02.



AKTUALITĀTES

- Eiropas Savienībā pēdējo 10 gadu laikā 40 % darbinieku ⇒ cieš no *psihosociāla arodriska darbvietā* ⇒ **bosinga** ⇒ *darba devēja, vadības, supervizora* ⇒ Īstenota **psiholoģiska terora pret vienu vai dažiem darba veicējiem** ⇒ vismaz 2 mēnešu laikā



© I.Roja, Z.Roja, H.Kaljais, J. Zajkals

Bosinga izpausmes ⇒ *emocionāli, fiziski; kā seksuāla vardarbība*

- *digitāla «izspiegošana, okškerēšana»;*
- *virtuāls terors* ⇒ kiberbosings,
- *korporatīvais bosings* ⇒ uzbrukumi sociālajos tīklos ⇒ anonīmie autori atstāj ziņojumus un komentārus ar nepatīkamu saturu .
- *Bosings var būt saistīts ar vadības nežēlību, bet dažreiz – pat smalkāk. Darbinieku iebiedēšana, ignorēšana, izslēgšana un viņu ieguldījuma nepieņemama kritika vai pārmērīga noslogotība ar darbu.*



BOSINGA UPURA PAŠSAJŪTA

- Bosinga upuris ⇒ pakļauts profesionālās kompetences apšaubīšanai, kritizēšanai, apvainošanai, pazemošanai, iebiedēšanai, draudiem ⇒ spiests pamest darbu (Crisp J., 2017).
- Psiholoģiskas vardarbības rezultātā ⇒ darbiniekam attīstās **pēctraumas stresa sindroms (PTSS)** ⇒ *trauksme, miega un uzvedības traucējumi* ⇒ *pasliktinās darba kvalitāte.*



© I.Roja, Z.Roja, H.Kaljais, J. Zajkals



IETEKME UZ DARBA VIDI

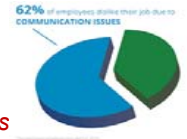
- Kritis arī citu darbinieku/ darba komandas/ darba vides vērtība ⇒ nav progresa.
- **Darbinieki** ⇒ *konfliktē, baidās zaudēt amatu, nespēj apvaldīt dusmas* ⇒ *problēmas ar klientiem.*
- Darbinieki nav izglītoti psiholoģiskā terora atpazīšanā.
- **Nav nodrošināta rotācija darba vadības vidē.**
- **Nav nodrošināta komunikācijas prasmju apguve.**
- Nav **nodrošināta stresa monitorēšana un korporatīva sociāla atbildība.**
- Gados jauni darba devēji ⇒ cenšas "atbrīvoties" no gados vecākiem darbiniekiem, un ⇒ otrādi.



© I.Roja, Z.Roja, H.Kaljais, J. Zajkals

NOVĒRŠANAS IESPĒJAS (1)

- **62% darbinieku informē par nepatīku pret darbu komunikācijas problēmu dēļ!!!**
- **Bosings darba vidē, kiberbosings darba devēja atbildība un ⇒ darbaņēmēja iespējas savu tiesību aizsardzībā;**
- Darba vidē ⇒ *jāizstrādā iespējamo konfliktu prognoze* ⇒ *jānodrošina rotācija gan darba vadības vidē, gan darba veicēju vidē .*
- **Jānodrošina** ⇒ savstarpējās komunikācijas prasmju apguves iespējas.



© I.Roja, Z.Roja, H.Kaljais, J. Zajkals

NOVĒRŠANAS IESPĒJAS(2)



© I.Roja, Z.Roja, H.Kaljais, J. Zajkals

DINAMISKA KOMUNIKĀCIJA DARBVIETĀ



© I.Roja, Z.Roja, H.Kaljais, J. Zajkals

UZŅĒMUMA/ ORGANIZĀCIJAS IEKŠĒJĀS KOMUNIKĀCIJAS UZLABOŠANA

- Uzņēmums ⇒ kā viena ģimene.
- Katra darbinieka vēlme un spēja mainīties.
- Kolektīva lēmumu pieņemšana ⇒ kolektīva rezultātu analīze ⇒ kopā ar arodbiedrību, darba psihologiem, juristiem.
- Mentoru programma ⇒ palīdz
- apgūt komunikācijas prasmes.



© I.Roja, Z.Roja, H.Kaljais, J. Zajkals

Pret-stresa pasākumi

- problēmu identifikācija,
 - palīdzība cietušajam,
 - darba vides psihosociālo apstākļu regulāra pārraudzība,
 - un novērtēšana.
- **Pieredzes paneļi. Jaunu ideju un hipotēžu apspriešana.**



STRESA MENEDŽMENTS

- **Stresa menedžmenta modelis**

⇒ ietver 4 blokus:

- organizācijas personālu;
- strādājošo zināšanu un spēju uzskaitē ⇒ audits, aptaujas, analīze;
- darbinieku savstarpējo attiecību stils un kultūra (lietišķo, personisko);
- organizācijas attīstības ilgtermiņa mērķi.



- **Darbiniekus iesaista uzņēmuma problēmu, riska faktoru novēršanā** ⇒ darba veicējs iesniedz savus priekšlikumus ⇒ visi kopā analizē un novērš riskus.

© I.Roja, Z.Roja, H.Kalkis, J.Zajhans

METODES DARBA STRESA ATPAZĪŠANAI

- **Subjektīvās metodes** ⇒ psihosociālo darba apstākļu anonīmā anketēšana;
- psihotraumas darbā izvērtēšanai saistībā ar darbinieka veselību ⇒ pielieto *psihotraumas izvērtējuma skalas* (Deividsona u.c.);
- pašadaptācijas līmeņa un dzīves kvalitātes izvērtējumam ⇒ pielieto *Sociālās adaptācijas skalu* (Bosc M., u.c.); Spilbergera aptauja „*Darba stresa noteikšana*”; *Eiropas Dzīves kvalitātes aptauja* (EDKA, 2017).
- **Objektīvās metodes** ⇒ videomonitorēšana darbvietā; savstarpējas komunikācijas izvērtēšana; daudzkanālu komunikācijas iespējas? darba sapulču kvalitāte? iespējas pilnveidot sevi? u.c.

© I.Roja, Z.Roja, H.Kalkis, J.Zajhans

PALĪDZĪBA UPURIEM

- **Autogēnais treniņš (AT)** darbiniekiem ar *PTSS pēc pārciestā bosinga* ⇒ ar pozitīvas pašietekmes veidošanu;
- **apmācība grupā (AG)** ⇒ stresa menedžmenta apgūšana; starppersonālas komunikācijas uzlabošanas veidi (Di Martino V., Hoel H. & Cooper C., 2003; Roja Ž., Roja I., Kalkis H., 2016).



© I.Roja, Z.Roja, H.Kalkis, J.Zajhans

PĀRMAIŅAS DARBINIEKOS INDIVIDUĀLĀ LĪMENĪ

- Pārzina pašrelaksāciju;
- Ievēro darba un atpūtas režīmu;
- Atbrīvojas no kaitīgiem ieradumiem;
- Korporatīvas sporta aktivitātes; veselīgs uzturs;



© I.Roja, Z.Roja, H.Kalkis, J.Zajhans

PALDIES PAR UZMANĪBU!

