

# Rischi di tipo psicosociale

---

- ◆ organizzazione del lavoro
- ◆ rapporti e relazioni umane
- ◆ management aziendale
- ◆ soddisfazione nel lavoro

## RELAZIONE STRESS STRAIN

accoppiamento peso e molla

Se il peso supera il modulo di elasticità o il carico di rottura della molla la deformazione è irreversibile

# Rischio di tipo psicosociale

---

- ◆ caratteristiche delle mansioni
  - mancanza di varietà del lavoro
  - elevata incertezza
  - mancata utilizzazione delle capacità
  - elevata incertezza

# Carico di lavoro/ritmo di lavoro

---

- ◆ sovraccarico o sottocarico di lavoro
- ◆ mancanza di controllo dei ritmi
- ◆ elevati livelli di urgenza (time pressure)

# Orario di lavoro

---

- ◆ lavoro a turno
- ◆ mancanza di flessibilità
- ◆ durata non prevedibile
- ◆ straordinari
- ◆ orari prolungati e interferenza con le esigenze di vita

# Relazione interpersonali sul lavoro

---

- ◆ isolamento sociale e fisico
- ◆ scarse e nulle relazioni con i superiori
- ◆ conflitti interpersonali
- ◆ mancanza di coesione e supporto sociale

# Controllo

---

- ◆ scarsa partecipazione alle decisioni
- ◆ mancanza di controllo sul lavoro (partecipazione)

# Contesto del lavoro

---

- ◆ Cultura e funzione organizzativa
  - scarsa comunicazione
  - mancanza di supporto nella soluzione dei problemi e nello sviluppo delle competenze
  - mancanza definizione degli obiettivi organizzativi

# Ruolo nell'organizzazione

---

- ◆ ambiguità del ruolo
- ◆ conflitto di ruolo
- ◆ responsabilità

# Sviluppo carriera

---

- ◆ stagnazione della carriera
- ◆ incertezza
- ◆ mancato avanzamento o avanzamento eccessivo
- ◆ retribuzione inadeguata
- ◆ mancata sicurezza nel lavoro
- ◆ basso valore sociale del lavoro

# Interfaccia lavoro-famiglia

---

- ◆ conflitto tra esigenze di lavoro e familiari
- ◆ scarso supporto a casa
- ◆ doppio lavoro

# Lavoro mentale e fatica

---

- ◆ 1. dimensione ergonomica: ottimizzazione dell'ambiente sotto il profilo della vivibilità e del benessere (confort termico, illuminazione, postura, silenzio...)
- ◆ dimensione della complessità: possibilità per il lavoratore di affrontare e risolvere i problemi, di crescere professionalmente e di esprimere la propria creatività
- ◆ dimensione dell'autonomia: partecipazione alle attività organizzative e decisionali, essere coinvolti nella pianificazione e sviluppo delle attività
- ◆ dimensione del controllo: motivazione

# Modello Michigan del processo stress-strain

---

- ◆ Ambiente oggettivo (dimensioni azienda, struttura, ecc.)
- ◆ ambiente soggettivo: percezione dell'organizzazione, divisione dei ruoli, responsabilità
- ◆ reazione di stress-strain: sintomi soggettivi e oggettivi
- ◆ malattia: patologie cardiovascolari, ulcera...
- ◆ comportamento di tipo A: stile dominato da fretta, competizione, impazienza, incapacità al relax, aggressività
- ◆ supporto sociale: senso di appartenenza ad un gruppo

# FATICA

---

- ◆ **in rapporto al carico di lavoro:** il sovraccarico determina stress, depressione, esaurimento, insoddisfazione...
- ◆ **come fenomeno di disadattamento:** l'analisi del lavoro va confrontata con le attitudine, le capacità e la preparazione del lavoratore. Un corretto utilizzo delle capacità del soggetto relazionata con la sua professionalità, i ritmi di lavoro ecc. sono condizione per la soddisfazione
- ◆ **come riduzione del controllo e delle scelte decisionali :** capacità e possibilità di organizzare la loro attività.  
Autonomia decisionale

# Fatica

---

- ◆ come frustrazione : mancato raggiungimento di uno scopo. E questo può tradursi in variazioni quali quantitative della produzione, in aumento degli infortuni sul lavoro, assenteismo, stati di affaticamento, disturbi nervosi, aumento del turno di lavoro
- ◆ come conseguenza delle caratteristiche negative del lavoro: necessario intervenire per rendere più vario e stimolante il lavoro
- ◆ come monotonia o ripetitività
- ◆ ed evoluzione tecnologica : uso del computer, nuovi programmi, computerizzazione, cambiamento continuo, lavoro troppo veloce e variabile

# Fatica

---

- ◆ e orario di lavoro: lavoro notturno, straordinari, orario prolungato possono causare problemi alla salute con alterazione dei ritmi circadiani, disturbi e riduzione del sonno con effetti negativi sul benessere fisico e psicologico e alterazione della salute
- ◆ e pendolarismo: tempi lunghi per raggiungere il lavoro

# Valutazione del carico di lavoro

---

- ◆ Principi ergonomici correlati al carico di lavoro mentale ISO 10075 1991/97
  - **stress mentale** : somma di tutte le influenze valutabili che provengono da fonti esterne ed interferiscono con l'essere umano fino a condizionarlo mentalmente
  - **strain mentale**: effetto immediato dello stress (non a lungo termine) vissuto dall'individuo che risente di precondizioni stabili o del momento
  - **fatica mentale**: intesa come una delle conseguenze negative dello strain: è una riduzione temporanea di efficienza funzionale. Si vince ristabilendo l'equilibrio psicofisico

# Linee guida ISO 10075-2 per ridurre il carico di lavoro mentale

---

- ◆ limitare le ore lavorate per prevenire la fatica
- ◆ assicurare un recupero completo fra ore lavorate e riposo
- ◆ ottimizzare l'organizzazione in turni
- ◆ introdurre pause ed interruzioni frequenti
- ◆ svolgere compiti con diverso impegno fisico e mentale
- ◆ arricchire la mansione
- ◆ allargare il campo di interesse
- ◆ rendere più varie le attività
- ◆ migliorare le possibilità di comunicazione e collaborazione con i colleghi