



Valsts darba  
inspekcija

# **Preventīvās kampaņas «Psihoemocionālie riski darba vidē» rezultāti un secinājumi**

Sandra Zariņa, Darba aizsardzības nodaļas vadītāja

20.11.2019., Rīga



Valsts darba  
inspekcija

# KĀPĒC ?

-Ikdienā mēs visi esam pakļauti stresam;

-Arvien biežāk VDI saņem darbinieku jautājumus: jūtos pazemots, negribu nākt uz darbu, ko man darīt?

-Pieaug arodslimnieku skaits, kur arodslimību izraisījuši psihosociālie riska faktori (atbildība par darbu, augstas darba prasības, varmācības draudi, ļoti ātrs, intensīvs darba temps u.c.)



Valsts darba  
inspekcija

# KUR MĒS GĀJĀM?

Uz valsts un pašvaldību iestādēm,  
kuru funkcija ir uzraudzība un kontrole,  
darbs ar cilvēkiem, klientiem;



Valsts darba  
inspekcija

# KO DARĪJĀM ?

- Septembrī tika izsūtīta interneta tiešsaiste ANONĪMĀS ANKETAS aizpildīšanai, kuru darba devēji pārsūtīja saviem darbiniekiem;
- Inspektori mācījās;
- Apkopojām rezultātus;
- Oktobrī devāmies uz iestādēm ar rezultātiem!
- Stāstījām, prezentējām, diskutējām;
- Likām aizdomāties, aicinājām neklusēt, mudinājām par šo problēmu runāt;
- Nevienu NESODĪJĀM!



Valsts darba  
inspekcija

# KO JAUTĀJĀM ?

## 1. Darba organizācija

- Vai Jums bieži sanāk strādāt vairāk nekā Jums noteikts un jāpaliek pēc darba laika?
- Vai ikdienā Jums nākas iekļauties īsos laika termiņos vai strādāt ļoti intensīvi?
- Vai pēdējā gada laikā Jums ir pieaudzis darba apjoms?
- Vai Jūs tiekat galā ar darba apjomu?
- Vai Jums ir liela atbildība par veicamo darbu?
- Vai Jūsu darbs ir vienmuļš/monotons?
- Vai darba uzdevumi tiek uzdoti skaidri un saprotami?
- Vai Jums tiek izvirzītas neizpildāmas vai pretrunīgas darba prasības?
- Vai, pildot darba uzdevumus, Jūs atrodaties sociālā izolācijā (strādājat vienatnē)?
- Vai Jūs varat ietekmēt savu darba kārtību (piemēram, kārtību kādā Jūs izpildāt veicamos darbus, patstāvīga darba laika plānošana)?
- Vai, saskaņojot atvaļinājumus, pēc iespējas tiek ņemtas vērā Jūsu vēlmes?
- Vai Jūs saredzat karjeras iespējas Jūsu darba vietā?



Valsts darba  
inspekcija

# KO JAUTĀJĀM ?

## 2. Vardarbība un apdraudējums

Vai Jūs saņemat pastāvīgu, nepamatotu kritiku no vadības?

-Vai Jūs saņemat pastāvīgu, nepamatotu kritiku no kolēģiem?

-Vai darba vietā notiek Jūsu aprunāšana (baumošana) vai ņirgāšanās no kolēģu un -vadības puses?

-Vai Jūs saņemat mutiskus draudus no vadības (piemēram – par algas samazināšanu, atbrīvošanu no darba, prēmijas neizmaksu, u.c.)?

-Vai pret Jums tiek vērsti emocionāli uzbrukumi no vadības?

-Vai pret Jums tiek vērsti emocionāli uzbrukumi no kolēģiem?

-Vai vadītājs kādreiz Jums ir seksuāli uzmācies?

-Vai kāds kolēģis kādreiz Jums ir seksuāli uzmācies?

-Vai pastāv iespēja, ka Jūs var apdraudēt klienti (ar apvainojumiem, draudiem, fizisku uzbrukumu, uzmākšanos)?

-Vai Jūs kādreiz esat cietis/cietusi no klientu uzbrukuma (gan fiziska, gan emocionāla)?

-Vai izjūtat, ka pret Jums ir atšķirīga attieksme no vadības vai kolēģu puses?

-Vai esat novērojis veselības stāvokļa pasliktināšanos, kas Jūsuprāt, varētu būt saistīta ar pārslodzi darbā?



Valsts darba  
inspekcija

# KO JAUTĀJĀM?

## 3. Darba vadība

- Vai Jums ir emocionāls atbalsts no kolēģu puses?
- Vai Jūs par savu darbu saņemat atgriezenisko saiti?  
(gan pozitīvu, gan negatīvu)
- Vai Jūs saņemat atzinību par labi paveiktu darbu?
- Vai situācijās, kad esat pieļāvis kļūdu, Jūs baidāties  
no vadības reakcijas?
- Vai darba jautājumos tiek traucēts ārpus darba  
laika vai atvaļinājumā?
- Vai vadība uzklausa un cenšas risināt darbinieku  
sūdzības vai ierosinājumus?
  
- Komentārs: *Vai gribat vēl ko pateikt?*



Valsts darba  
inspekcija

# Anketas aizpildīja:

# 4989

darbinieki

Rīgā-2438

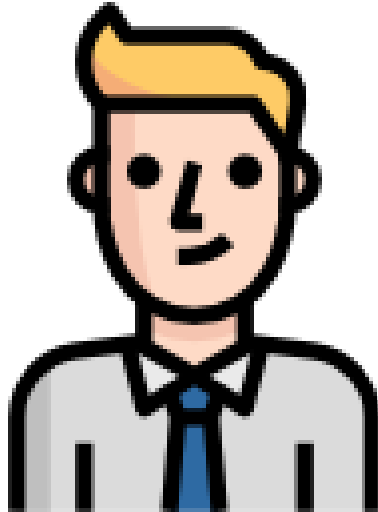
Reģionos-2551



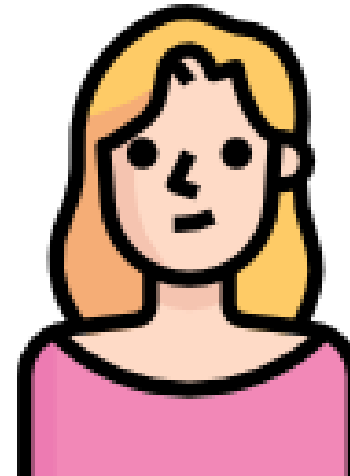


Valsts darba  
inspekcija

# Respondentu dzimums



**694**  
**vīrieši**

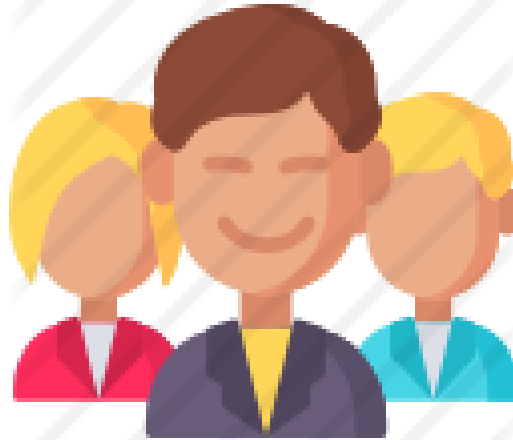


**4295**  
**sievietes**



Valsts darba  
inspekcija

# Respondentu amati



**Darbinieki- 4265**

**Vidējā līmeņa vadītāji- 659**

**Augstākā līmeņa vadītāji- 65**



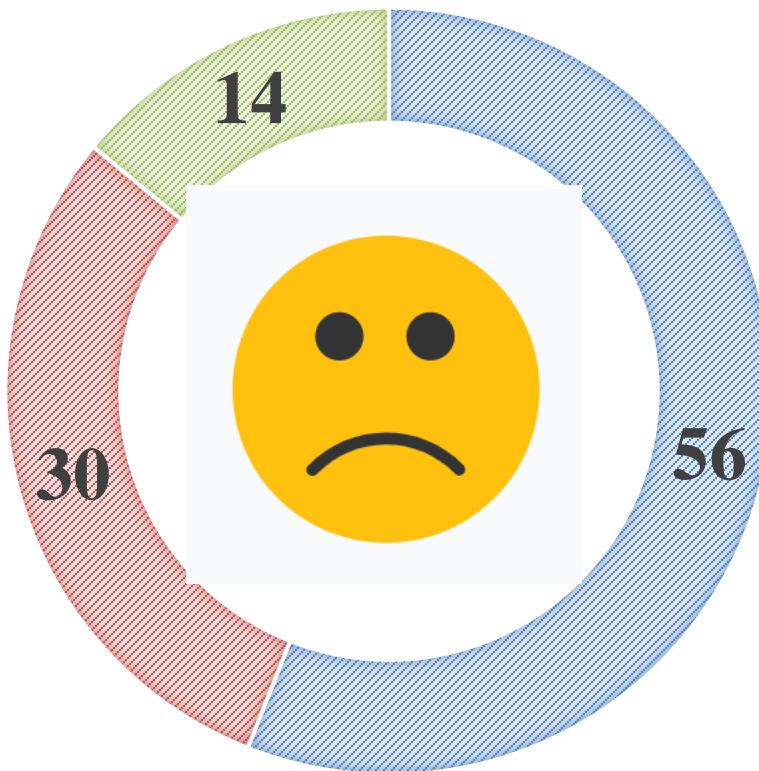
Valsts darba  
inspekcija

# 1. Darba organizācija



Valsts darba  
inspekcija

# Vai pēdējā gada laikā Jums ir pieaudzis darba apjoms (%) ?

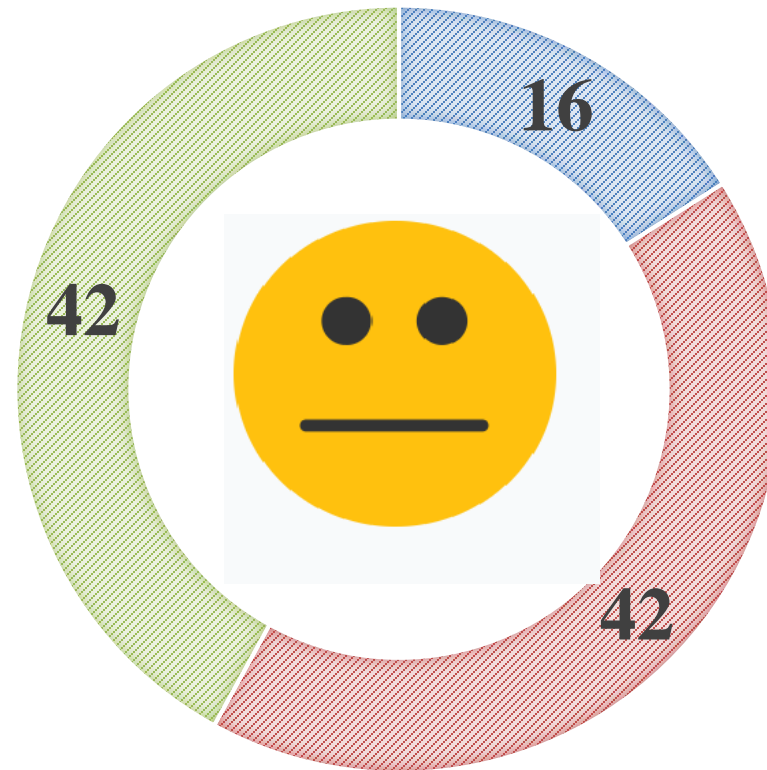


■ JĀ ■ NĒ ■ DAŽREIZ



Valsts darba  
inspekcija

# Vai bieži sanāk strādāt vairāk kā noteikts un Jums jāpaliek pēc darba (%)?

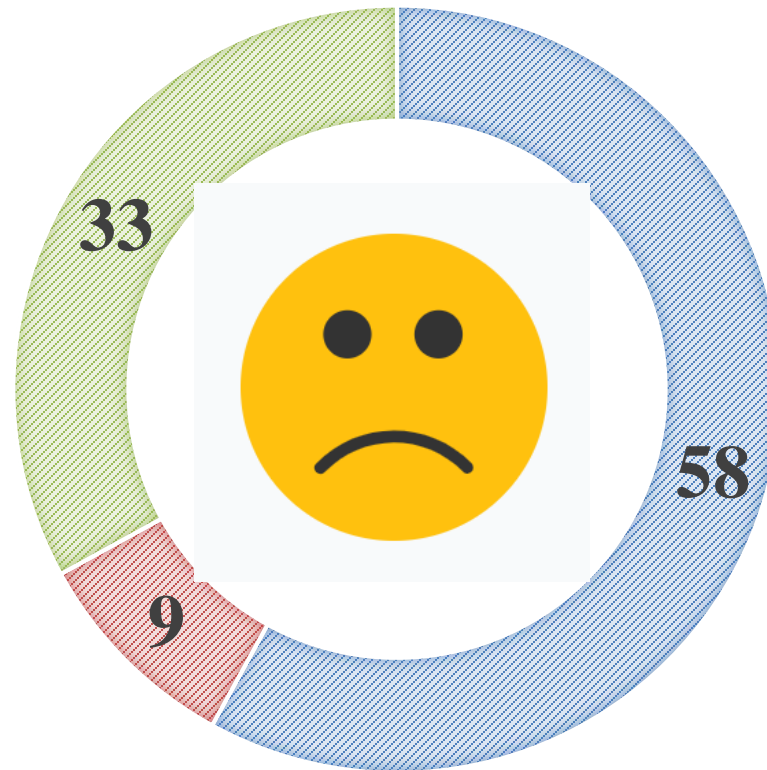


■ JĀ ■ NĒ ■ DAŽREIZ



Valsts darba  
inspekcija

# Vai ikdienā nākas iekļauties īsos laika termiņos un strādāt intensīvi (%)?

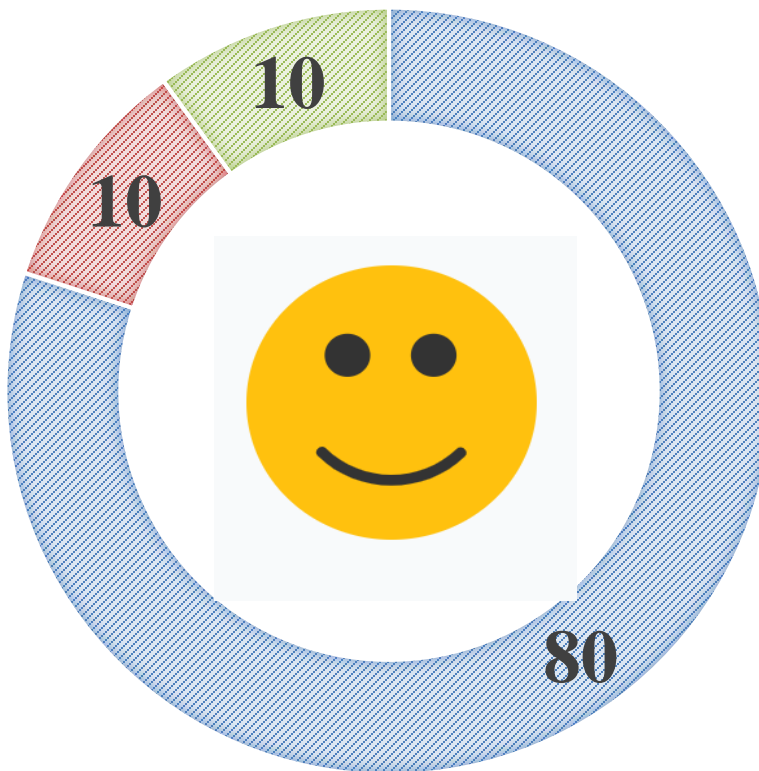


■ JĀ ■ NĒ ■ DAŽREIZ



Valsts darba  
inspekcija

# Vai tiek galā ar darba apjomu (%) ?

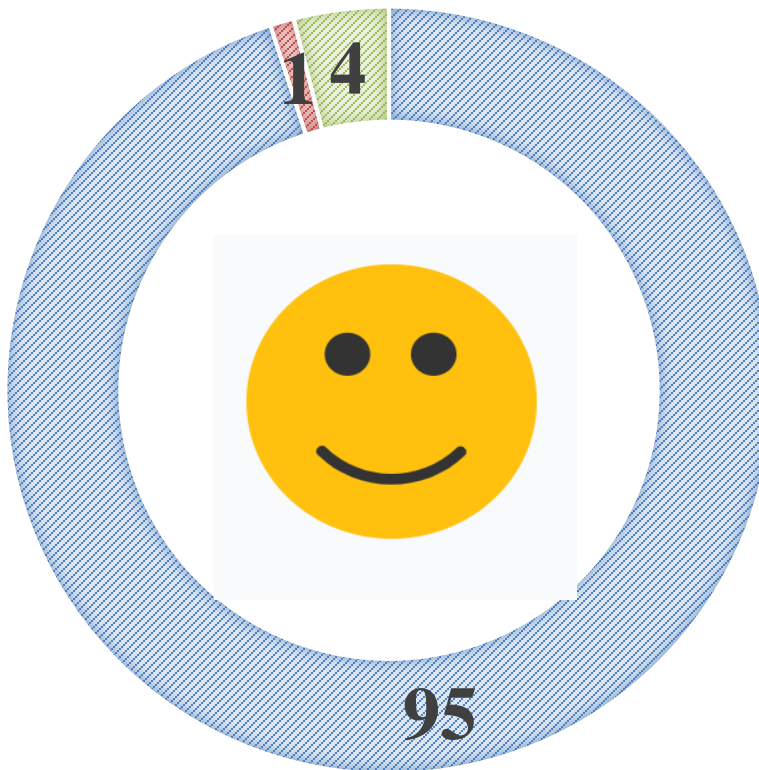


■ JĀ ■ NĒ ■ DAŽREIZ



Valsts darba  
inspekcija

# Vai Jums ir liela atbildība par veicamo darbu (%) ?



■ JĀ ■ NĒ ■ DAŽREIZ





Valsts darba  
inspekcija

# Ko darīt?

- Nosakiet prioritātes!
- Šķirojiet darbus pēc svarīguma:
  - 1.Svarīgas un steidzamas lietas;
  - 2.Svarīgas, bet ne tik steidzamas lietas;
  - 3.Mazāk svarīgas, bet steidzamas lietas;
  - 4.Mazāk svarīgas un ne tik steidzamas lietas.
- Runājiet par grūtībām laicīgi, nebaidieties lūgt padomu vai palīdzību;
- Neuzņemieties vairāk kā spējat!



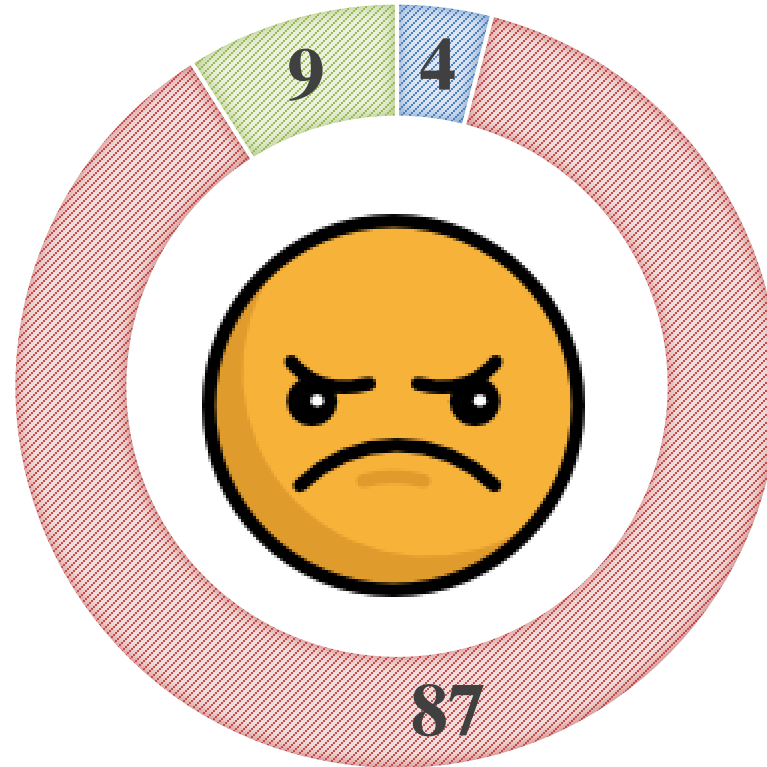
Valsts darba  
inspekcija

## **2.Vardarbība un apdraudējums darbā**



Valsts darba  
inspekcija

**Vai Jūs saņemat mutiskus draudus no vadības (par algas samazināšanu, atbrīvošanu no darba, prēmijas neizmaksu (%)) ?**

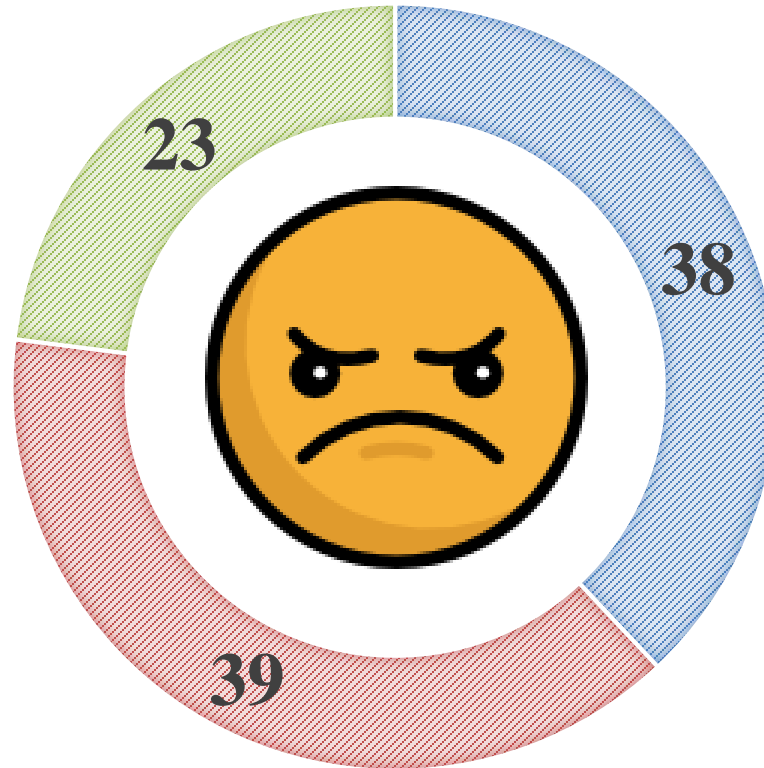


■ JĀ ■ NĒ ■ DAŽREIZ



Valsts darba  
inspekcija

Vai pastāv iespēja, ka Jūs var  
apdraudēt klienti (mutiski draudi,  
apvainojumi, fiziski uzbrukumi)  
(%) ?

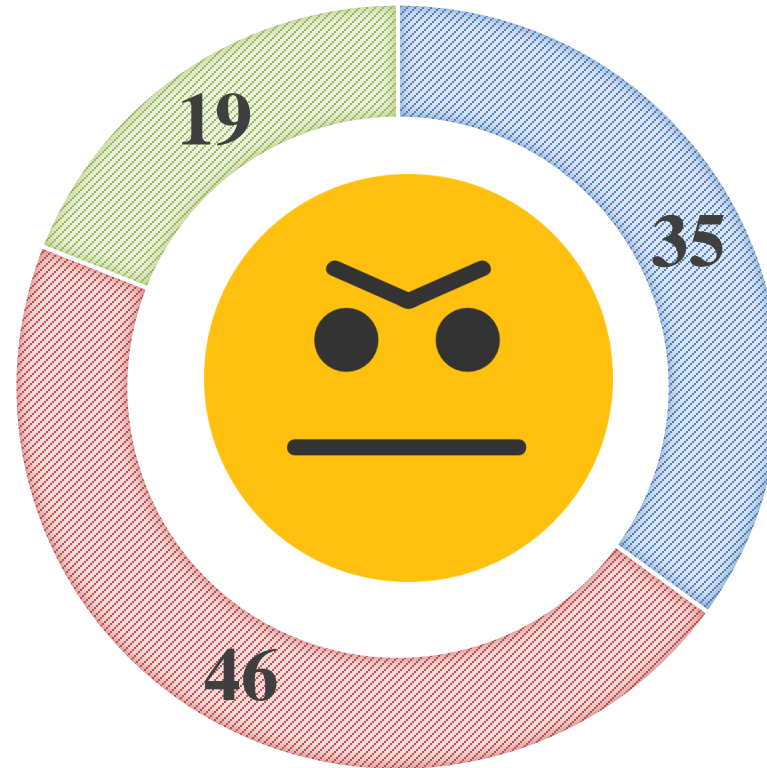


■ JĀ ■ NĒ ■ DAŽREIZ



Valsts darba  
inspekcija

**Vai kādreiz esat cietis no klientu  
uzbrukuma (gan fiziska, gan  
emocionāla)(%) ?**

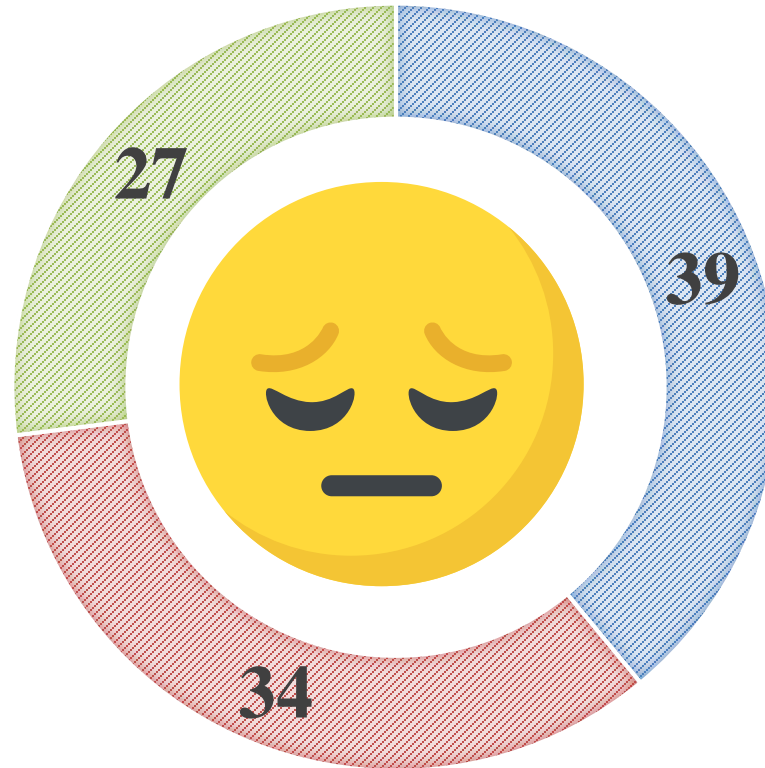


■ JĀ ■ NĒ ■ DAŽREIZ



Valsts darba  
inspekcija

# Vai esat novērojis veselības stāvokļa pasliktināšanos, kas varētu būt saistīta ar pārslodzi darbā(%) ?



■ JĀ ■ NĒ ■ DAŽREIZ



Valsts darba  
inspekcija

# Kā ar to cīnīties!

- Neklusēt!
- Pastāstīt par to kolēģiem, kuriem uzticaties, un lūgt viņu viedokli, padomu!
- Zināt kā rīkoties krīzes situācijās (trauksmes poga, policija, ...)
- Speciālista palīdzība;
- Mācieties pateikt un pieņemt pamatotu «Nē» (kamēr paši neko nedarīsim, sistēma nemainīsies).



Valsts darba  
inspekcija

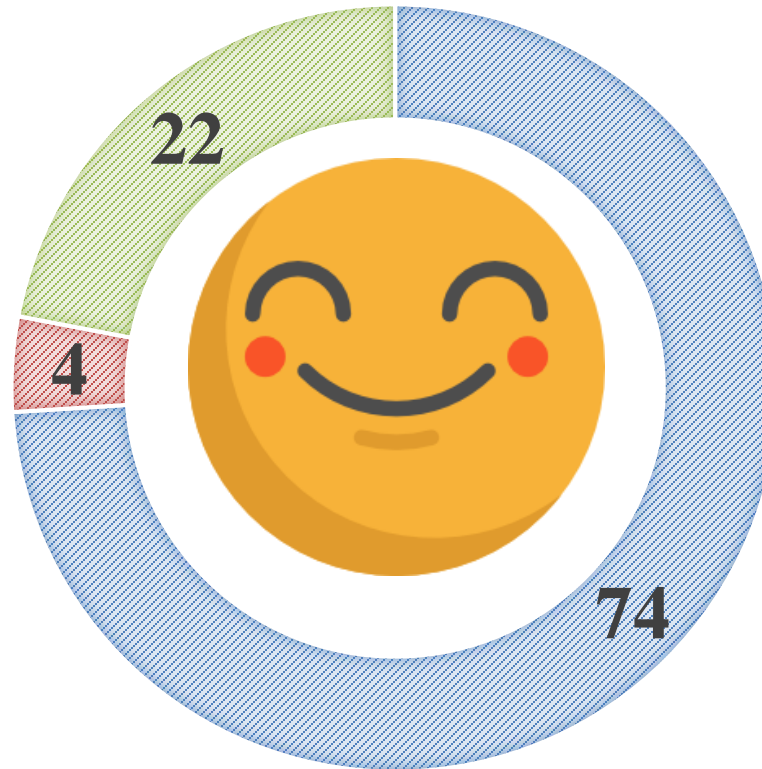
# 3. Darba vadība





Valsts darba  
inspekcija

# Vai Jums ir emocionāls atbalsts no kolēģu puses (%) ?

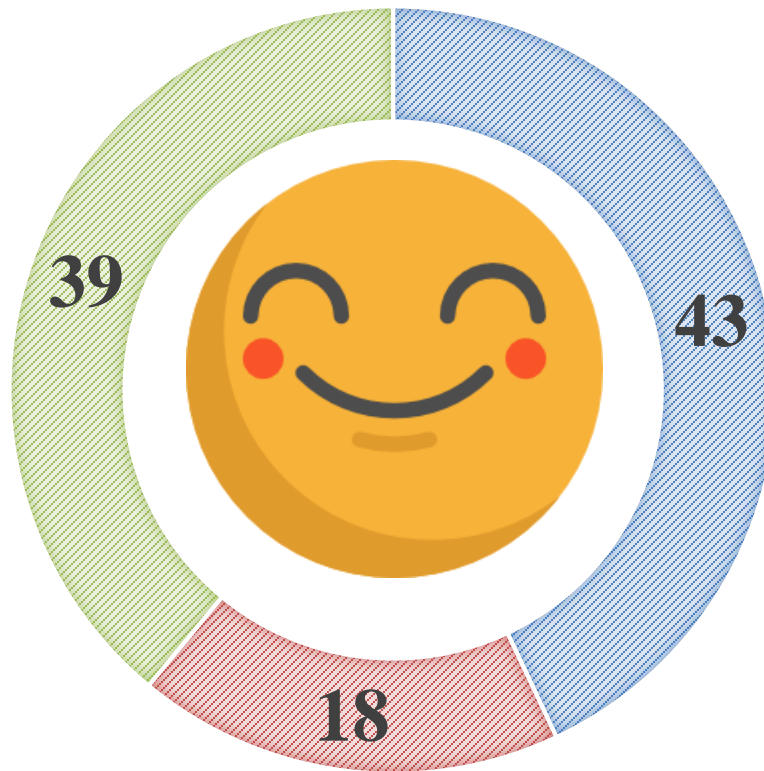


■ JĀ ■ NĒ ■ DAŽREIZ



Valsts darba  
inspekcija

# Vai Jūs saņemat atzinību par labi paveiktu darbu(%) ?

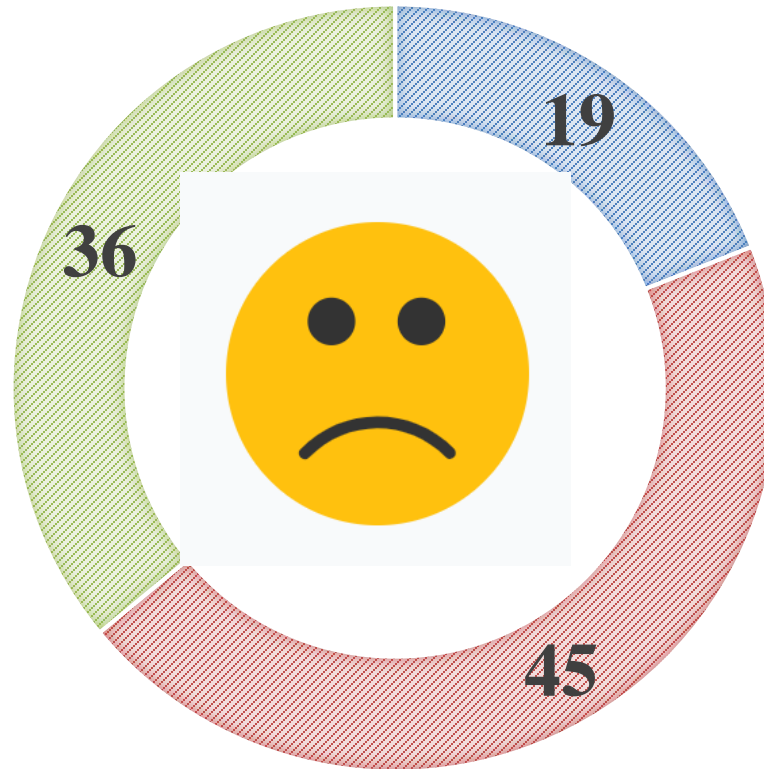


■ JĀ ■ NĒ ■ DAŽREIZ



Valsts darba  
inspekcija

# Vai darba jautājumos tiek traucēts ārpus darba laika vai atvaļinājumā(%) ?

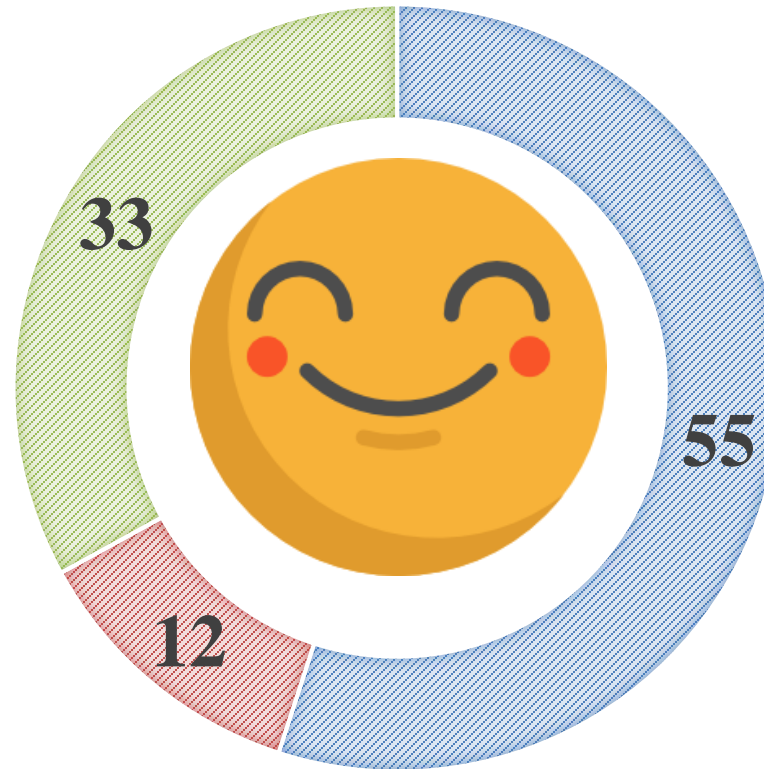


■ JĀ ■ NĒ ■ DAŽREIZ



Valsts darba  
inspekcija

# Vai vadība uzklausa un cenšas risināt darbinieku sūdzības, ierosinājumus (%) ?



■ JĀ ■ NĒ ■ DAŽREIZ



Valsts darba  
inspekcija

**Apsekojumu rezultāti**-Neviens darba devējs, iepazīstoties ar rezultātiem un sarunās ar inspektoriem, nebija vienaldzīgs!





Valsts darba  
inspekcija

# Ko darīsim tālāk tālāk?

- Rezultātu kopsavilkums tiks publicēts VDI mājas lapā;
- 2020.gada sākumā visām anketētajām iestādēm rīkosim atsevišķu semināru;
- 2020. gada nogalē atkal jautāsim :  
«VAI PIE JUMS KAUT KAS IR MAINĪJIES?»



Valsts darba  
inspekcija

**PALDIES!**

20.11.2019. Rīga