

LATVIJAS ERGONOMIKAS BIEDRĪBA

**ŽENIJA ROJA, INĀRA ROJA,
HENRIJS KAĻĶIS**

**STRESS
UN VARDARBĪBA
DARBĀ. KO DARĪT?**

**Rīga
2016**

SATURS

Ievads	5
1. Kas ir stress?	12
2. Ko nozīmē darba stress?	15
3. Kas ir izdegšanas sindroms?	20
4. Kas ir vardarbība darbā?.....	24
4.1. Psiholoģiska vardarbība	24
4.2. Psiholoģiskā vardarbība un tās veidi	26
5. Kā cīnīties ar stresu un vardarbību darbā?.....	34
5.1. Stresa un vardarbības atpazīšana	35
5.2. Stresa un vardarbības novērtējums.....	37
5.3. Pretstresa un pretvardarbības pasākumi.....	38
6. Kvalitatīvas darba vides kultūras attīstības nosacījumi	40
6.1. Ar darba vidi saistīti pasākumi	42
6.2. Organizatoriskie pasākumi	45
6.3. Individuālie ieviešanas pasākumi.....	47
6.4. Pārraudzība un novērtēšana.....	49
7. Stresori darbā, to apzināšana un novērtēšanas metodes	51
7.1. Stresori un to apzināšana.....	51
7.2. Darba stresa indeksa (DSI) noteikšana.....	53
7.3. Spriedzes intensitātes (Borga skala) noteikšana	55
7.4. Psiholoģiskā klimata novērtēšana darba vidē	55
7.5. Vardarbības risku atpazīšana.....	57
7.6. Psihoemocionālās slodzes kvalitatīvā analīze.....	57
8. Stresa novērtēšanas eksperimentālās metodes	60
8.1. Stresa mērīšana, nosakot ādas elektrisko pretestību	60
8.2. Stresa mērīšana, nosakot sirdsdarbības ritmu	61
8.3. Stresa mērīšana, nosakot muskuļu tonusu	61
8.4. Citas psihoemocionālā stresa rādītāju objektīvās izvērtēšanas metodes	62
9. Kā pārvarēt stresu darbā?	63
9.1. Pasākumi psiholoģiskai atslodzei	64
9.2. Relaksācijas jeb autogēnā treniņa paņēmieni	65
Vingrinājumi darba stresa samazināšanai.....	72
Literatūra	76
1. pielikums. Darba vides pārbaude	84
2. pielikums. Darba stresa noteikšana	85
3. pielikums. Vadlīnijas stresa vadībā	89