

## Zer dira arrisku psikosozialak?

Arrisku psikosozialak dira girotik eta/edo lan-antolaketatik etorritako faktoreak, pertsonen **arazo psikofisiologikoak** eragin diezazkietela.

Arazo horien adibideak:

- Estresa
- "Erreta egotea"ren sindromea (Burnout)
- Lan jazarpena (Mobbing)
- Antsietatea, depresioa
- Insomnioa



**ARRISKU PSIKOSOZIALAK DAUDE.  
IKUSARAZTEN LAGUNDU.  
HORREK HOBETO PREBENITZEN  
LAGUNDUKO DIGU.**



## ARRISKU PSIKOSOZIALEN EBALUAZIOA

### Arrisku psikosozialak ebaluatzeko beharra

31/1995 Laneko Arriskuen Prebentzioari buruzko Legeak ezartzen du segurtasuna eta osasuna arriskuen ebaluaketatik prebentzio-jarduera planifikatzea Administrazioaren betebeharra dela. Arrisku psikosozialak ebaluatzeari dagokionez, osasunarentzat kaltegarriak izan daitezkeen lan baldintzak ebaluatzea dihardu, baina ez pertsonak ebaluatzea. Ebaluazio hori egin behar da mota horretako arriskueterako bereziki baliozkotutako metodoak erabiliz; azken helburua da laneko baldintzetan eragitea eta lan-antolaketa osasuntsuagoa lortzeko prebentzio neurriak hartzea.

**ZURE EGOERA  
ERREALA ASKE  
ADIERAZI EZAZU**



**Zure kolaborazioak  
aldaketari  
laguntzen dio**

# SEGURTASUN ETA OSASUN LABORALEKO BATZORDEAN

erabaki da

## CoPsoQ-istas21 metodoa erabiltzea

Beharra hori Justizia Administrazioaren **Segurtasun eta Osasuneko Batzordean** aritu zen, eta **Arrisku Psikosozialak Ebaluatzeko** metodoari buruzko **akordio** bat lortu.

Hurrengo faktore psikosozialak ebaluatzen ditu:

- Lanaren eskaera psikologikoak
- Etxeko-laneko presentzia bikoitza
- Lanaren kontrola eta autonomia
- Gizarte-babesa eta lidergoaren kalitatea
- Lanetik ondorioztatutako konpentsazioak

Tresna hori **BANAKA** eta **BORONDATEZ** moduan betetako galdeketen bidez jasotako datuen ikerketan oinarritzen da.

Galdeketa bete baino lehen **NAHITAEZKO IKASTARO LABUR BAT** emango da, **ARRISKU PSIKOSOZIALEI** buruzkoa.

## Zein da ikerketaren helburua?

Euskadiko Autonomia Erkidegoko Justizia Administrazioaren langileek dituen arrisku psikosozialeko faktoreak zehaztea.

Prebentzio jardueraren barruan **zuzentzeko neurri** egokiak planifikatzea.

Adibidez...

- Langileen arteko gizarte-babesa sustatzea.
- Ikaskuntza eta trebetasun berriak garatzeko aukerak areagotzea.
- Autonomia bultzatzea.
- Errespetua eta bidezko tratamendua bermatzea.
- Lan-antolakuntzaren argitasuna eta gardentasuna sustatzea.
- Informazio egoki eta beharrezko guztia garaiz ematea, aldaketetako egokitzapena errazteko.
- Zuzen lan egiteko beharrezko formakuntza eta nahikoa ematea.
- Osasungarri moduan pertsonala kudeatzeko aginte-kultura aldatzea.
- Familia eta lana uztartzen laguntzea.