

Stresszmentes munkahelyek

Szerző: Bajzik Éva kutató és Hajdu Éva kutató, Fontanus Alapítvány

A XXI. század talán legnagyobb „betegsége” a stressz a modern, technológiailag fejlett társadalmakban. A stressz nem csupán az emberek egészségére és jóllétére van hatással, hanem egyre inkább kimutatható módon a munkahelyekre és ezáltal a hatékony munkavégzésre is.

A stresszről alapvetően számos ismeret hallható a mindennapok során, összességében mégis nehezen megfogható kiszámíthatatlan tényezőként tekintenek rá legtöbben, ami bizonyos munkahelyekhez, élethelyzetekhez köthetően „üti fel a fejét”, illetve „szenvedi el” az ember. Valójában a stressz nem egy meghatározhatatlan dolog, hanem igenis körülrajzolható és körülhatárolható paraméterekből tevődik össze.

Ez a probléma jelentős terhet ró a közszolgálati szférában dolgozóakra is. A probléma felismerése és a változtatási szándék hívta életre a „Stresszmentes munkahelyek a magyar önkormányzatoknál” projektet. A GINOP-5.3.5-18-2018-00083 azonosítószámú „Munkaerőpiaci alkalmazkodóképesség fejlesztését célzó tematikus projektek” felhívás keretében a Fontanus Alapítvány, a Magyar Köztisztviselők, Közalkalmazottak és Közszolgálati Dolgozók Szakszervezete (MKKSZ) és a Települési Önkormányzatok Országos Szövetsége (TÖOSZ) hármaskonzorciumi partnerségében dolgoznak együtt a minőségi munkahelyek megteremtésért.

A projekt kezdő lépéseként kérdőíves felmérést végeztünk a közalkalmazottak és köztisztviselők körében a stresszfaktorok kimutatása és a stresszkezelési képességek tanulmányozása érdekében, mind a munkavállalók, mind a munkáltatók esetében. Minderre azért volt szükség,

hogy fel tudjuk mérni, az adott szektorban milyen problémákkal küzdenek, mely stressztényezők vannak jelen a dolgozók életében, és ezek milyen intézkedéseket igényelnek a munkáltatói részről, illetve az egyén részéről, amennyiben ez releváns. A kérdőívek adatait felhasználva a *FONTANUS Tudományos Módszertani Kutató- és Oktatási Központ által fejlesztett stressztérképet* az adott szektor sajátosságaihoz tudjuk adaptálni, a munkahelyi stressz hatékony megelőzése és kezelése, valamint a munkavállalók stressztűrő képességének fejlesztése érdekében.

Az alkalmazott módszer alapja az, hogy a stressz az egyént éri. Figyelembe véve, hogy az egyén nem választható szét „munkahelyi” és „munkahelyen kívüli” részre, ezért a kérdőívben az egyének teljes életvitelére kérdeztünk rá és a lehető legtöbb stresszt okozó paramétert felmértük. Így értelemszerűen a kérdések egy jó része kiterjedt a munkahelyen kívüli hatásokra is.

91 munkáltató és 871 munkavállaló töltötte ki a felmérésre szánt kérdőívet, az általuk adott válaszokból dolgozva, a felmérés eredményeit három nagyobb csoportba soroltuk:

- a munkahelyi fizikai körülmények (munkakörnyezet, irodai felszerelések, 1 főre jutó m² aránya stb.);
- a munkavállalókat érő stresszfaktorok;
- a munkáltatókat érő stresszfaktorok.

Néhány kiemelés és fontosabb adat, amely kirajzolódott a munkahelyi fizikai körülményekből származó stresszfaktorok és hatásai:

- Kiemelkedő a zajosabb környezet hatása a munkavállalókra: szignifikánsan több betegségben szenved, évente több panasza



Forrás: Freepik.com

és orvosnál való megjelenése van azoknak a munkavállalóknak, akik zajos környezetben dolgoznak.

- Szignifikánsan több dolog miatt aggódnak a zajos környezetben dolgozók.
- Összefüggés mutatkozott a munkahelyen érzékelhető kellemetlen szaghatások és az ügyfél oldalról, illetve munkatársak részéről érkező agresszió mértéke között.
- A válaszadások alapján a munkavállalók kifejezetten elégedettek a munkahelyi alapergonómiai követelményekkel az esetek 64,1%-ában. Mivel szignifikáns összefüggéseket találtunk a munkahelyi ergonómia és (1) az alvás minősége, mennyisége, (2) az általános közérzet, (3) a panaszok, betegségek száma, (4) a kezelendő panaszok száma között, ez ennél a mintánál is alátámasztja, hogy az ergonómiának kiemelkedő szerepe van a munkavállalók alapvető egészségi állapotának megfelelő alakulásában.
- A Sars-Cov-19 pandémia aktuális helyzetével kapcsolatban 2020 nyarán a szektorban

dolgozók 93,8% megfelelően tájékozottnak érezte magát az adott helyzettel kapcsolatban és 79%-uk kapott tájékoztatást és vírusvédelmi eszközöket is a munkahelyén.

A munkavállalóknál fennálló stresszfaktorok és hatásaik:

- A munkavállalók mindössze 12,3% alszik megfelelő minőségben és kielégítő mennyiséget (min. 7,5 óra), a további 87,7%-k esetében az alvás minősége nem megfelelő, vagy a mennyisége kevesebb. Szignifikáns összefüggések mutathatóak ki (1) az alvás hossza és minősége és az évente előforduló kezelendő panaszok, betegségek száma között, (2) az alvás hossza és minősége és az aktuális fájdalmak között, (3) alvás minősége és hossza és a munkahelyen kívüli krízishelyzetek száma között, (4) alvás minősége és hossza és a munkavállalók általános közérzete között. Mindez azt jelenti, hogy az alvás minősége és hossza összességében jelentősen befolyásolja a munkavállalók általános közérzetét, mindenkor fizio-



Forrás: Freepik.com

kai általános állapotát és ezáltal számos stresszfaktort is.

- A kevesebb számú étkezés (napi 1-2) nem a munkakörülmények, munkakövetelmények vagy szigorú előírások miatt van, hanem egyéni okokból. Szignifikáns összefüggéseket találtunk a napi étkezések száma és az általános közérzet között: a napi 1-2-szer étkezőkhöz képest a 3-nál több alkalommal étkezők általános közérzete jobb volt. Ezen kívül szignifikáns összefüggéseket találtunk a napi étkezések száma és az agresszív megnyilvánulások megélése között is: akik napi 3 étkezéssel élnek, azok kevesebb megnyilvánulást élnek meg agresszióként.
- A munkavállalók 24,1%-a mozog rendszeresen heti 3 vagy több alkalommal. 46,7% pedig nem mozog egyáltalán heti rendszerességgel. Szignifikáns korrelációt találtunk az alvás minősége, mennyisége és a mozgáshoz, sporthoz való hozzáállás között.
- Az „agresszív megnyilvánulások a munkatársak, a vezetők részéről” kérdésre a válaszadók 71,2%-a szerint nincs ilyen,

további 22,3% szerint 10% alatti, ez összesen 93,5%.

- A megkérdezett 871 munkavállaló közül 64% (558 fő) visszajelzése alapján a havi fizetésből minden fontos dologra jut amire szükség van. Azon munkavállalók aránya, akik a havi fizetésükből megtakarításként tudnak félretenni 35%.
 - A munkavállalók egyharmada, 38,5%-a nem, vagy csak hetente maximum egyszer szán időt arra, hogy az általa kedvelt tevékenységeknek adjon teret.
- A munkáltatóknál fennálló stresszfactorok és hatásaik:
- Az érdekképviseltek jelenléte rendkívül hasznos – ez kiderült a felmérés több pontjából. Lényegesen kevesebb agresszív megnyilvánulás van azokon a munkahelyeken, ahol van érdekképviselő, illetve kevésbé élik meg agresszívnak az adott helyzeteket a munkavállalók.
 - A munkáltatók visszajelzése alapján a legjellemzőbb stresszforrás a hivatalban 75,8% (69 fő) arányban „A szűk határidők.”

– A munkáltatók alapvetően borúlátóbban ítélték meg azokat a kérdéseket, amiket mind a munkáltatói mind a munkavállalói oldalnak feltettünk.

A kérdőívek kiértékelését követően elkészült egy elemző tanulmány, amely részletesen is kimutatja a legjelentősebb munkahelyi és munkahelyen kívüli stresszfaktorokat. A szakmai tartalmak 2021. I. félévében elérhetőek lesznek a projektet megvalósító szervezetek honlapján.

A projekt további részében a módszertan adaptálása, a munkahelyi intézkedési terv, illetve az egyéni cselekvési terv kidolgozása és hatásait vizsgáló hatástanulmány elkészítése következik. Továbbá a projekt keretén belül, egy pilot projekt

során a kidolgozott módszertan bevezetésre kerül több kiválasztott önkormányzatnál.

A projekt egyik célja, hogy a kutatási eredményeket felhasználva javítsa a közszolgálati munkavállalók egészségét és munkahelyi jóllétét, mivel – hivatalos egészségügyi nyilvántartások, klinikai vizsgálatok, illetve a munkavállalói felmérések alapján – összefüggés áll fenn a munkahelyi körülmények és a munkavállalók egészségügyi helyzete között; további célja, hogy növelje a termelékenységet és a hatékonyságot, mivel bizonyított az, hogy a munkahelyi környezet minősége fontos a munkateljesítmény szempontjából, egy olyan tényező, amely a technológiailag fejlett gazdaságokban egyre erőteljesebbé válik.

