

„Munkahelyi egészség és biztonság erősítése a textil-,
ruházati termék, bőr, bőrtermék és lábbeli gyártása alágban”

GINOP-5.3.4-6-2016-00010



Dr. Erősné dr. Bereczki Edit:

„Mindenkinek van, mindenki beszél róla...”

A munkahelyi stressz korunk pestise

Békéscsaba - Szakmai konferencia
Rokka Rendezvényház - 2018. április. 25.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Dr. Erősné dr. Bereczki Edit:

„Mindenkinek van, mindenki beszél róla...” A munkahelyi stressz korunk pestise



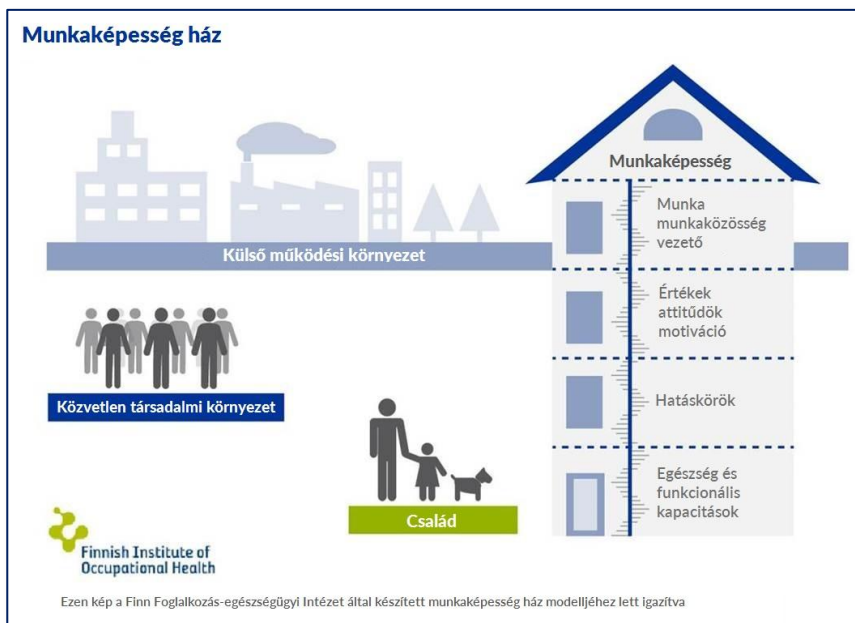
Az egészség meghatározó tényezői



Forrás: Ádány R.: Megelőző orvostan és népegészségtan, 2011. - Stokes és társai (1982) nyomán

A pszichoszociális tényezők, hatások

Az ember élete során számos kihívással szembesül az őt körülvevő – szűkebb és tágabb – közösséghez való tartozása, viszonyulása során. A **pszichoszociális kapcsolatok** ezt a kölcsönhatást foglalják magukba.



A munkavállalókat érő különböző hatások és a társas kapcsolatok **befolyásolják testi és lelki egészségüket és munkahelyi jólétüket.** Mindezek kihatnak a munkavégző képesség és az életminőség alakulására is.

A munka és a munkavédelem szociális aspektusait

- **a munkaszervezés során**

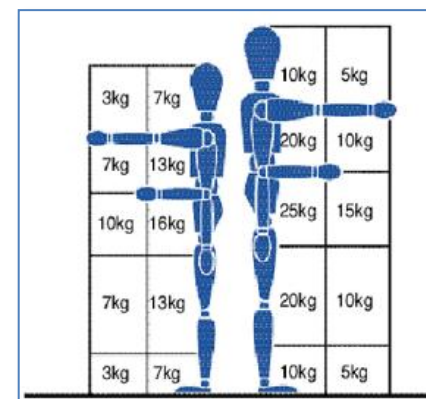
(pl. a túlterhelés csökkentése és az optimális igénybevétel meghatározása, a munkaidő és az expozíciós idő szabályozása stb.)

- **a szociális kapcsolatoknál**

(pl. a „pszichoterror” megelőzése során)

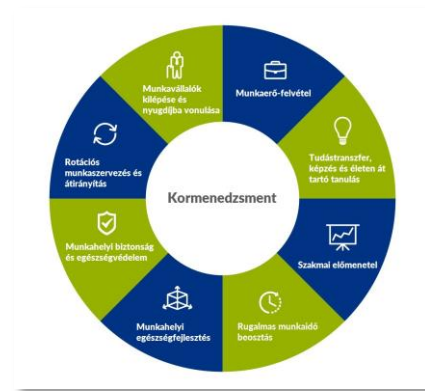
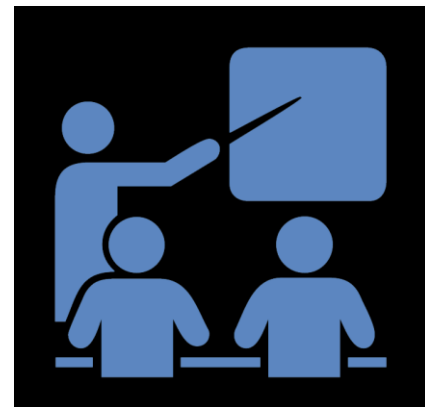
- **a pszichoszociális kockázatok kezelésénél**

(pl. a stressz okozta rendellenességek megelőzése egyéni és szervezeti szinten)

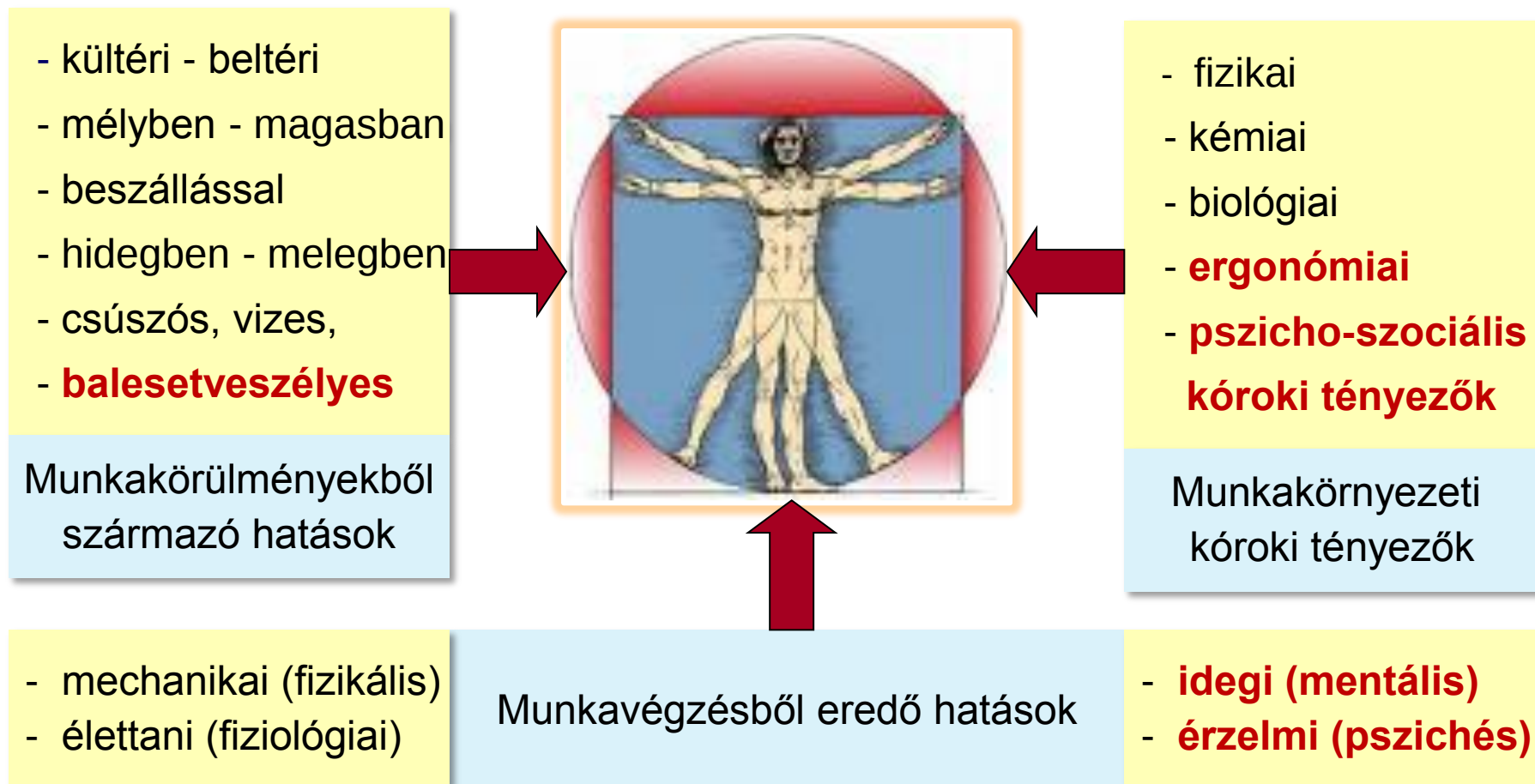


- **a jó munkahelyi közérzet kialakításánál**
(pl. képzések, tréningek, szolgáltatások stb.)
- **sérülékeny munkavállalók foglalkoztatásakor**
(pl. korlátozás, esélyegyenlőség biztosítása stb.)
- **a munkavégző képesség megtartásakor**
(pl. kormenedzsment és WAI alkalmazása)

lehet számításba venni, meghatározni, értékelni és megfelelően befolyásolni.



A munkavállalók egészségét és biztonságát veszélyeztető kockázatok forrásai



Következmény: fizikai és szellemi megterhelés és igénybevétel

A pszichoszociális tényezők ágazati példái



Ismétlődő, gyors tempójú munka
Időkényszer és gépkiszolgálás
Jelentős figyelem koncentráció
Nincs hatása a munka elvégzésére
Műszakos (éjszakai) munka
Kedvezőtlen munkakörnyezet stb.



Szalagmunka - Monotónia
Tartós ülés, inaktivitás
Szoros határidők, túlórák
Külső elvárások
Norma / teljesítmény kényszer
Kedvezőtlen munkakörnyezet stb.

A z egészségvédelmi megközelítés alapja

A környezettel állandó kölcsönhatásban álló **munkavállalók megterhelés** – **igénybevétele** az **egészségkárosító hatásokra és kóroki tényezőkre vezethető vissza**, amelyek térben és időben együtt és egyszerre, komplex módon vannak vagy lehetnek jelen.

A munkavállalók hosszú ideig képesek a munkavégzés terhelő hatásait kompenzálni a környezethez való állandó alkalmazkodás révén. A **túlzott és hosszú ideig tartó** megterhelés azonban – kellő regeneráció hiányában – **jelentős igénybevétellel** jár, ami **elfáradáshoz, kimerüléshez vezethet**.

Következmény

Romlik a munkateljesítmény, megnő a hibázások száma, többszörös lesz a munkabalesetek és az egészségkárosodások kialakulásának a kockázata.

Mvt. 87.§ 1/H. és 33/1998. (VI. 24.) NM rend. 1.§ h)

- **A pszichoszociális kockázat:** „A munkavállalót a munkahelyén érő azon hatások (konfliktusok, munkaszervezés, munkarend, foglalkoztatási jogviszony bizonytalansága, stb.) összessége, amelyek befolyásolják az e hatásokra adott válaszreakcióit, illetőleg ezzel összefüggésben **stressz***, munkabaleset, **lelki eredetű szervi (pszichoszomatikus) megbetegedés következik be**”.
- **A pszicho-szociális kóroki tényezők:** „Olyan tartós szociális rizikó-szituációk (pl. szociális izoláció, konfliktus munkatárssal vagy vezetővel), illetve kényszerű életmód változási esemény és élmény (migráció, kényszerű tárgyvesztés, stb.), amelyek úgynevezett rizikódiszpozíció (pl. A-típusú magatartásminta) fennállása esetén **pszichés vagy pszichoszomatikus megbetegedéshez**, balesethez, társadalmi **beilleszkedési zavarhoz vezethetnek**.”

Munkahelyi pszichoszociális tényezők (veszélyek)

A munkahelyi pszichoszociális kockázatok forrásai (R. 4 - 5 - 6. mell.):

1. a fokozott pszichés terheléssel járó munkavégzés
2. a fokozottan baleseti veszéllyel járó munkakörök, tevékenységek
3. a pszichoszociális kóroki tényezők hatásai

mint munkahelyi veszélyek miatt alakulhatnak ki a kockázatok (betegségek).



Munkahelyi pszichoszociális kockázatok

Mikor alakulnak ki a pszichoszociális kockázatok? (= betegségek)

Ha a munkahelyen:

- **nem megfelelően tervezett** a feladat, a munkafolyamat, a munkaszervezet
- **vezetési és irányítási problémák** vannak jelen
- **kedvezőtlenek** a munkafeltételek, a munkakörülmények, a fizikai és a szociális munkakörnyezet túlzott nyomást, megterhelést jelent a dolgozókra.

Ha kockázatok kezelése, a védelem és a megelőzés nem megfelelő, mivel:

- **nem tér ki** a pszichoszociális kockázatokra a munkáltató kockázatértékelése
- **nem derítik fel** a krónikus munkahelyi stressz és a pszichoterror okait
- **elmarad** a kockázatkezelés és a proaktív megelőzés is.

„Az élet sója vagy a halál csókja”

„**Mindenkinek van, mindenki beszél róla**, mégiscsak kevesen vették a fáradságot, hogy utána nézzenek, valójában **mi is a stressz?**”

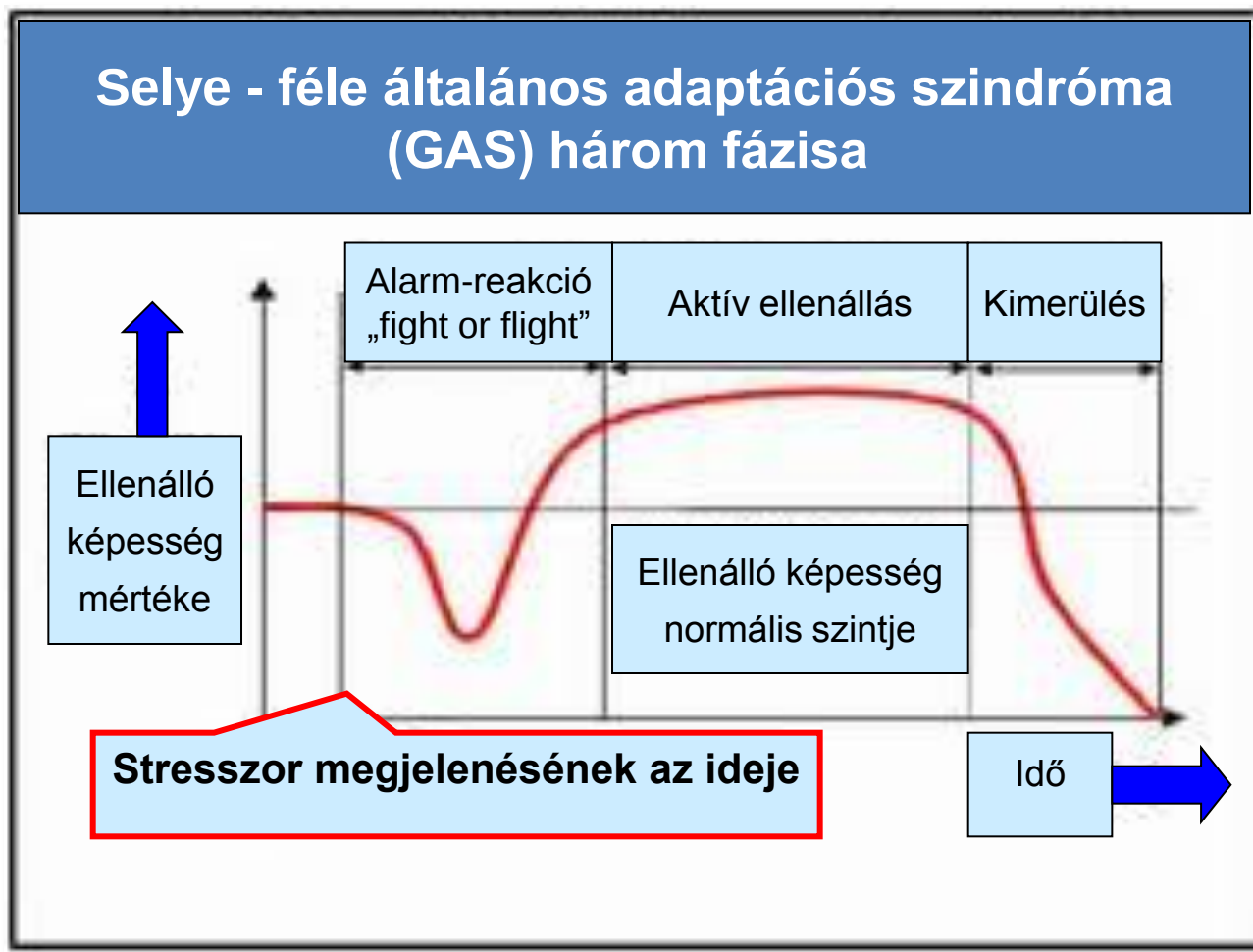
„A stressz a szervezet nem specifikus válasza bármilyen igénybevételre.”

„A stressz nem olyasmi, amit el kell kerülni: a stressz az élet sava – borsó, a stressz-mentes állapot a halál. ... A stressz nem mindig kóros hatás következménye, ugyanis a stresszt bánat és öröm is okozhatja.”

„A munka az ember alapvető szükséglete. Nem az a kérdés, hogy dolgozunk-e, hanem az, hogy milyen munka a megfelelőbb számunkra. Igaz, hogy minden munka stresszel jár, de nem igaz, hogy distresszel is jár.”

Selye János: Stressz az élet, Stressz distressz nélkül

A szervezet nem specifikus válasza a stresszorokra



A munkahelyi stressz/distressz kialakulása

Munkahelyi stressz akkor alakul ki, ha

- a követelmények meghaladják a dolgozók képességeit
 - a teljesítéséhez nem állnak rendelkezésre az eszközök,
- a munkavégzés követelményeivel a munkavállalók nem tudnak megbirkózni, megküzdeni.**

Munkahelyi distressz krónikus stressz esetén következik be azoknál a munkavállalóknál, akiknél a munkavégzésben, a munkakörülményekben lévő stresszorok mellett a személyiségükben rejlő **hajlamosító tényezők is** – pl. rizikódiszpozíció, meglévő mentális és pszichés problémák – hozzájárulnak a megbetegedések kialakulásához.



A stressz és egyes betegségek (>200 koncepció)



Pszichoszociális kockázatok egyéni következményei

Viselkedési, magatartási (szociális) zavarok:

- zavartság, feledékenység, figyelmetlenség
- a koncentrációs képesség romlása, az érdeklődés beszűkülése és elvesztése
- a családi és a baráti kapcsolatok leépülése
- abúzusok: alkohol, cigaretta, drog használat stb.

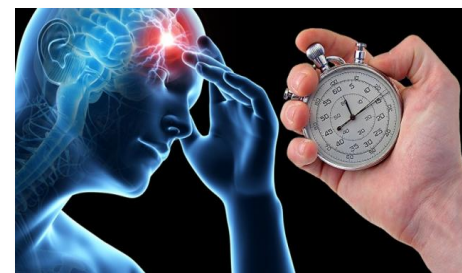
Pszichés (lelki) tünetek és panaszok:

- depresszió, túlzott érzékenység, reményvesztettség,
- agresszió és dühkitörés
- kiégés - tünet együttes (burnout - szindróma) stb.



Szomatikus és pszicho-szomatikus betegségek:

- krónikus fáradtság, kimerültség, különböző alvászavar
- magas vérnyomás és szív - érrendszeri problémák
- nyaki-, vállövi- és hátfájdalom (MSDs)
- gyomor- és bélpanaszok, emésztési rendellenességek
- anyagcsere -, immunháztartási zavarok, elhízás stb.

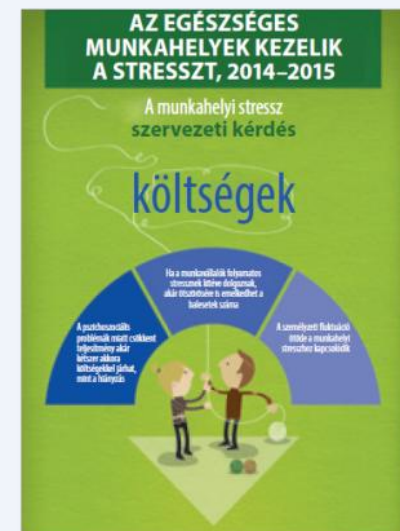
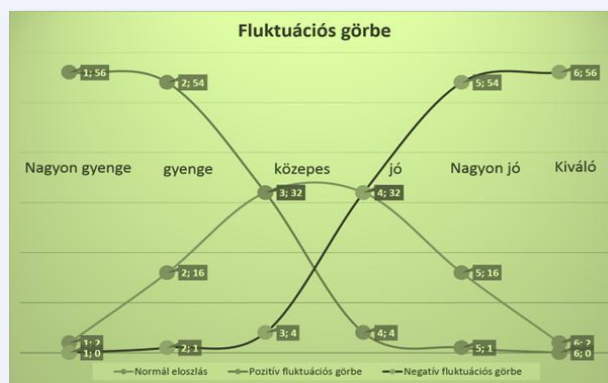
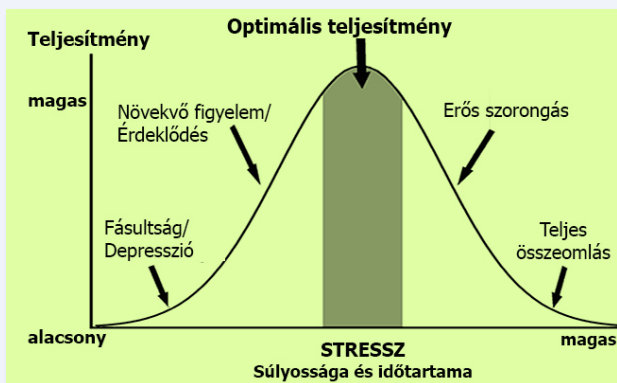


A pszichoszociális kockázatok szervezeti hatásai

Az egészségi rendellenességek következménye a szervezet szintjén:

- csökken a munka iránti motiváltság és a szervezeti elkötelezettség
- romlik a munka hatékonyság és a termelékenység
- nő a munkából való hiányzás, a táppénz, az elvándorlás, a fluktuáció
- nő a munkahelyi feszültség, az elégedetlenség, az agresszió
- romlik a szociális munkavédelem és a munkahelyi jól-lét (well-being) stb.

Nő a balesetek és a betegedések gyakorisága!



Régi vagy új probléma a pszichoszociális kockázat?

- Stresszorok mindig is voltak és mindenütt jelen vannak.
- A gazdasági és szociális feltételek változásai, a globalizáció és a technológia rohamos fejlődése miatt:
 - az új munkakörülmények új kihívásokat és új kockázatokat jelenthetnek
 - a pszichoszociális kockázatok, főként **a munkahelyi stressz** (és a munkahelyi zaklatás, erőszak) kezelése a **legfőbb munkavédelmi** (és népegészségügyi) **kihívás** az Európai Unióban.



Az egészség nemcsak életcél, hanem erőforrás és képesség is, amihez **mentális (lelki) egészségre is szükség van a stresszel, az élet mindennapos nehézségeivel való megküzdés érdekében.**

Új és újonnan megjelenő pszichoszociális kockázatok

1. A munka és a munkahely bizonytalansága:

munkaerő-kölcsönzés, részmunkaidő, távmunka, ügyeleti munka, rövid távú és ideiglenes munkaszerződések stb. → **szorongás, depresszió, kiégés tünetei**

2. Magas követelmények alacsony kontroll mellett:

intenzívebb, bonyolultabb, komplexebb és gyorsabb munka; gépesítés és automatizálás; információs és kommunikációs technológia elterjedése; túl hosszú munkaidő; jelentős információs (és mechanikai) túlterhelés egyéb kóroki tényezők mellett; folyamatos képesség fejlesztés kényszere miatt

→ **szív- és érrendszeri betegségek, MSDs, mentális problémák**

A követelmények változása a textil- és ruhagyártásban



3. Nagy érzelmi megterhelés, munkahelyi erőszak növekedése:

egyes humán segítő és szolgáltató ágazatokban

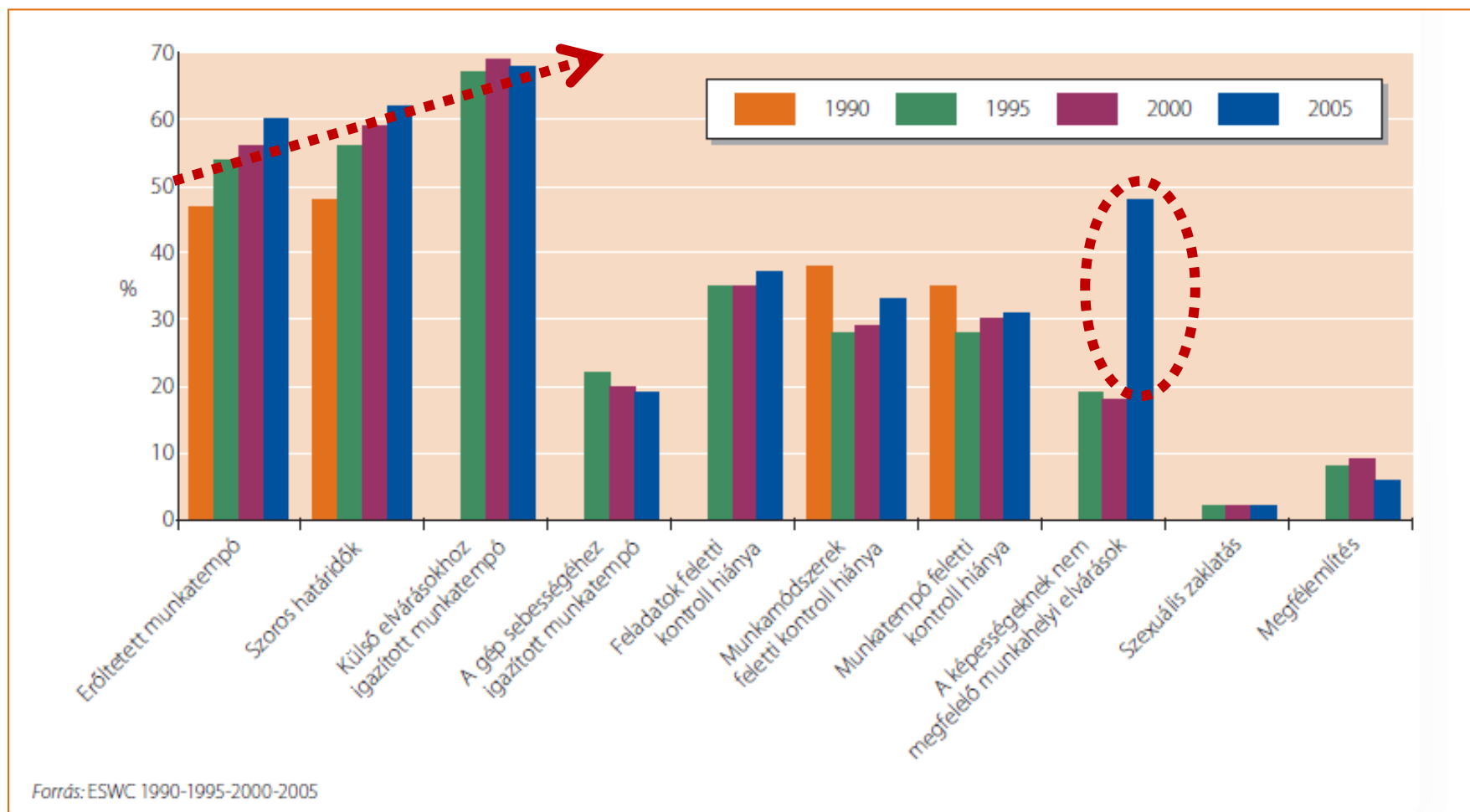
→ **mentális és lelki problémák, distressz, kiégés**

4. A munka - magánélet egyensúlyának felborulása:

munkaidő beosztás; műszakos, éjszakai és hétvégi munka; utazás a munkahelyre; családi állapot: gyermekek és idősek gondozása, egyedülálló szülők, kettős teher viselése; a karrier nem kellő támogatása; kulturális és szociális problémák (az alvászavar, a szorongás, a megfelelési kényszer, a testi-lelki-idegi kimerülés miatt/mellett)

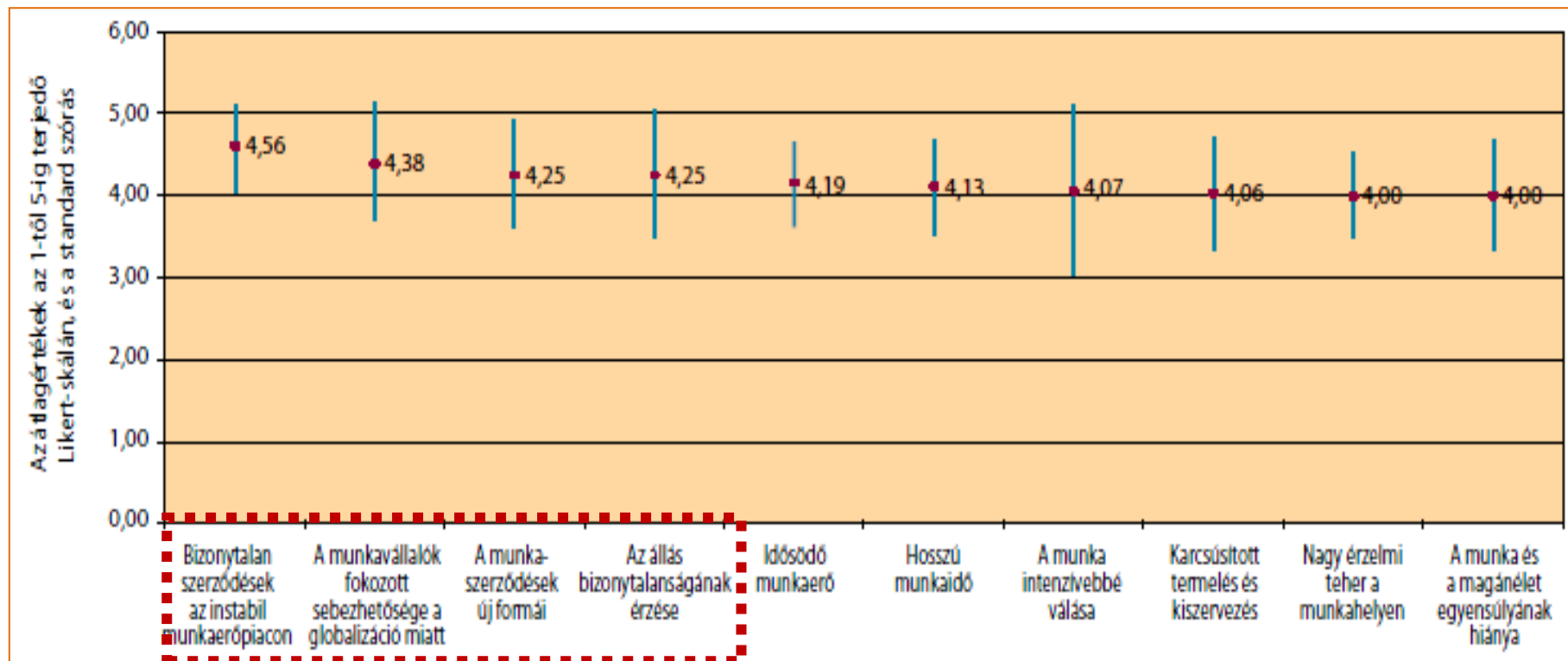
→ **pszichoszociális kockázatok szintjének növekedése**

Munkahelyi stressz tényezők alakulása – EU-OSHA



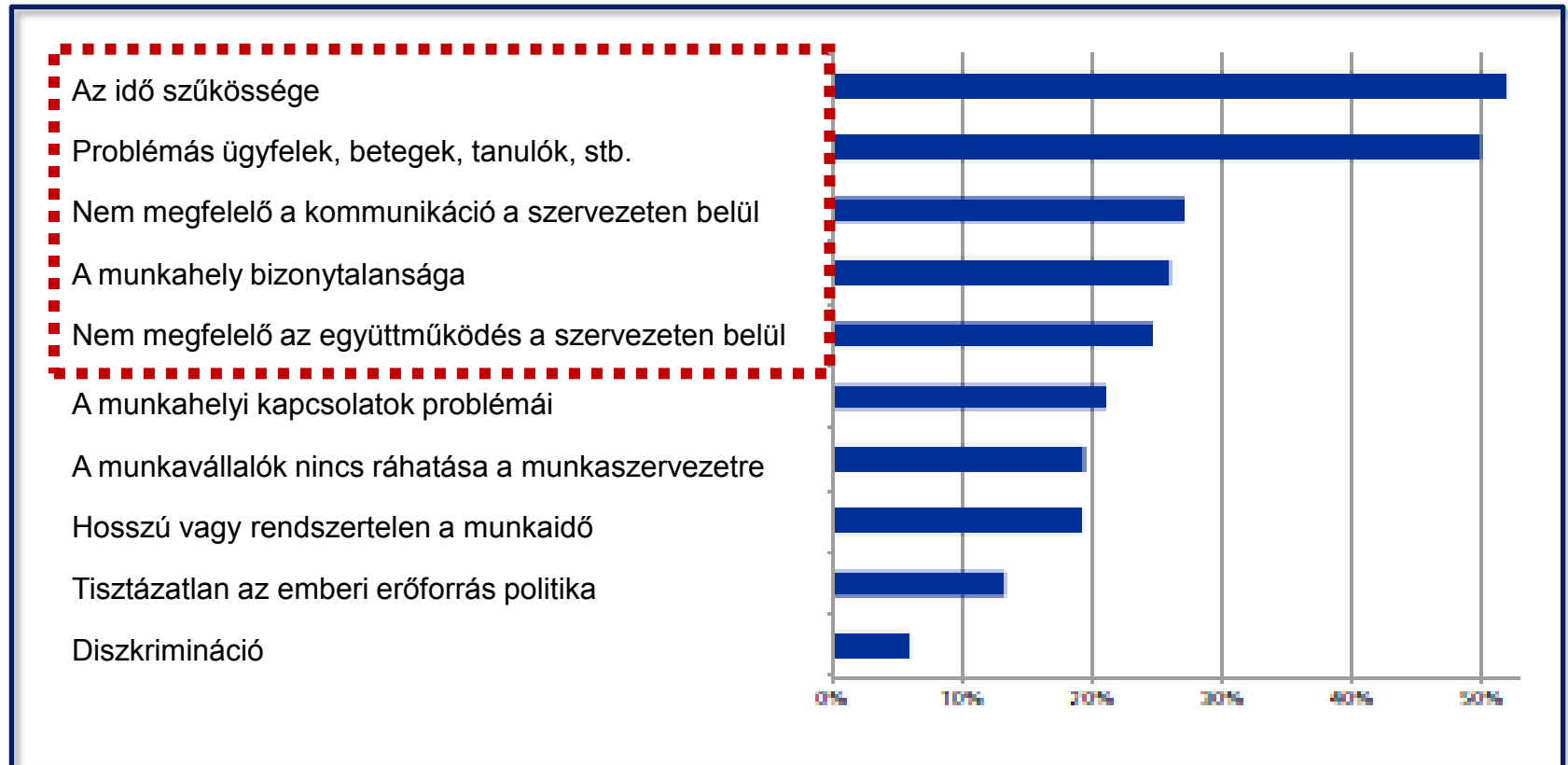
Forrás: EU-OSHA Európai Kockázatkutató Központ, 2009. Kitekintés (1. szám)

A újonnan megjelenő pszichoszociális kockázatok okai



EUROFOUND, 4. European Working Conditions Surveys (EWCS) - EU25, 2007.

A pszichoszociális kockázatok forrásai (%)



A (di)stressz kezelés alapja a stressz monitorozása

A munkahelyi stressz monitorozása

A munkahelyek ellenőrzése

Konzultáció a munkavállalókkal és a munkavédelmi képviselőikkel

Interjúk, kérdőíves felmérések, vizsgálatok, szemlék

A munkabalesetek és foglalkozási megbetegedések (a fokozott expozíciós eseteket is beleértve) adatainak az elemzése

A munkahelyi távollét és a hiányzások okainak a feltárása

A fegyelmi problémák elemzése

A munkahelyi erőszak, zaklatás, burnout előfordulásának ok-kutatása

A fluktuáció okainak felderítése

A munkavédelmi szakemberek, a foglalkozás-egészségügyi szolgálatok, a munkapszichológiai és ergonómiai szakértők észrevételei és javaslatai...



A stressz kezelés lehetőségei



Szervezeti szinten

Szervezési - irányítási eszközök:

- okok feltárása – helyzet elemzés, majd intézkedések
- feszültség levezető
- probléma megoldó
- kapcsolat építő
- készségfejlesztő

} **programok**

Cél: a fizikai terhelés csökkentése
a lelki terhelés mérséklése
a munkakörülmények javítása

Egyéni szinten

Viselkedési zavarok

Lelki problémák

Mentális gondok

Betegségek (testi)

} **felismerése**

Kockázat - kezelés

(orvos, pszichológus, pszichiáter)

Cél: az alkalmazkodás növelése

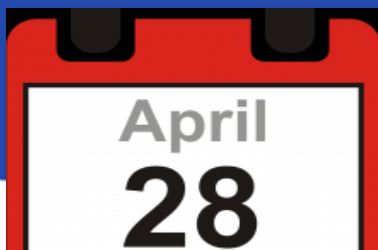
rehabilitáció biztosítása

a munkaképesség megőrzése

képzés, továbbképzés

„Válassz olyan munkát, amit szeretsz és egy napot sem kell dolgoznod az életben.”

Konfucius



A Munkavédelem Világnapja



1996. április 28-án az ENSZ Fenntartható Fejlődés Bizottsága ülésén megemlékeztek azokról a munkavállalókról, akik az elfogadhatatlan munkafeltételek, az egészségre ártalmas munkakörülmények miatt megbetegedtek, megrokkantak vagy elhaláloztak.

Az első emléknapon kezdeményezték, hogy minden év **április 28-a** legyen **a Munkavédelem Világnapja** a munkában balesetet szenvedett, megbetegedett, megrokkant vagy elhunyt munkavállalók emlékére.

Stressz felmérés



„Szakértői előrejelzés a munkahelyi biztonság és egészségvédelem vonatkozásában kialakuló pszichoszociális kockázatokról” - FACTS-74

<http://riskobservatory.osha.europa.eu/risks/forecasts/psyhosocial>

„Mérőeszköz fejlesztés a munkahelyi pszichoszociális kockázat értékelésére”

COPSOQ II - <http://www.munkahelyistresszinfo.hu>

GINOP - 5.3.4. - 16-2016 - 00010 - <https://felmeres.safeinwork.hu/kitolt?kod=LYby4>

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Tájékoztató kérdőív a munkahelyi stressz felméréséhez

	Kérdés	Igen	Pont
A	Kell-e különösen nagy felelősséget viselnie emberekért, anyagi értékekért?	X	5
B	Végez-e veszélyes munkát?	X	3
C	Rutin szellemi munkát végez-e		
	1. időkényszer viszonyai alatt?	X	3
	2. rövid idejű egyszerű feladat változtatás nélküli állandó ismétlésével?	X	3
	3. tartósan szükséges akaratlagos figyelemmel?	X	3
D	Döntéshozó helyzetben van-e? Kell-e döntenie:		
	1. nehezen áttekinthető helyzetben?	X	3
	2. új helyzetekben?	X	3
	3. hiányos információ alapján?	X	5
	4. ellentmondó információk alapján?	X	5
	5. bonyolult szabályok, összefüggések alapján?	X	3

	Kérdés	Igen	Pont
E	Alkotó szellemi tevékenység-e a munkája:		
	1. zavaró hatások, ingerek környezetében (pl.: szoros határidő, zaj, meleg)?	X	5
	2. különösen bonyolult szabályok összefüggések, utasítások alapján?	X	3
F	Szükséges-e különböző munkaeszközök, technológiai folyamatok pontos, gyors váltogatása?	X	3
G	Jellemző-e munkájára, hogy:		
	1. nincs elég idő teljesen befejezni a munkáját?	X	5
	2. a munkaterhelése egyenlőtlenül oszlik meg, így az felhalmozódik?	X	3
H	Jellemző-e munkakörében emberekkel való foglalkozásból adódóan konfliktus veszélyes helyzet (pl.: ügyfél kapcsolat, betegforgalom)?	X	5
Összes lehetséges pontszám			60

Értékelés:

Súlyponti kérdések (stressz okozó, egészségkárosító):

A - D3 - D4 - E1 - G1 - H = 5 pont

Fontos kérdések (közérzetet befolyásoló):

B - C1 - C2 - C3 - D1 - D2 – D5 - E2 - F - G3 = 3 pont

Határértékek:

a) 0 – 7 pont: elhanyagolható; 8 – 14 pont: kisfokú; 15 – 21 pont: közepes; 22 – 30 pont: jelentős

b) 31 pont és <: fokozott pszichés megterhelés kockázata

c) Ha a súlyponti kérdések adott pozitív válaszok túlsúlya a jellemző, vezetői intézkedések szükségesek szervezeti szinten