ÉVOSZ

ÉPÍTŐK ÉFÉDOSZSZ

MGYOSZ BUSINESS HUNGARY

GINOP- 5.3.4. - 16 - 00006

A MUNKAHELYI EGÉSZSÉG ÉS BIZTONSÁG FEJLESZTÉSE AZ ÉPÍTŐIPARBAN

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

DR. ERŐSNÉ DR. BERECZKI EDIT

A munkahelyi pszichoszociális kockázatok (stressz) és azok kezelése






Selye János: a stressz-elmélet megalapozója

Selye János (Bécs, 1907 - Montreal, Kanada, 1982)**:**

Osztrák-magyar származású orvos. 1930-ban prágai kutatásai igazolták a test és a lélek kapcsolatát, hogy betegséget a kórokozók mellett érzelmek is okozhatnak. **1936-ban a stresszel kapcsolatban megjelent első publikációja** révén lett a stressz elméleti megalapozója. Felfedezésének lényege és újszerűsége az, hogy **a stresszt**, mint különböző környezeti tényezőkre (ún. stresszorokra) adott **nem-specifikus válaszként** (a Cannon-féle vészreakció alapján), **védekezési és alkalmazkodási reakcióként írta le**. 1956-ban a „The Stress of Life” (Életünk és a stressz) könyvében leírta a stressz felfedezésének történetét. Neki tulajdonítható **„A stressz az élet sója vagy a halál csókja” vagy a „Stressz-mentes állapot a halállal egyenlő”**

„Az élet sója vagy a halál csókja”

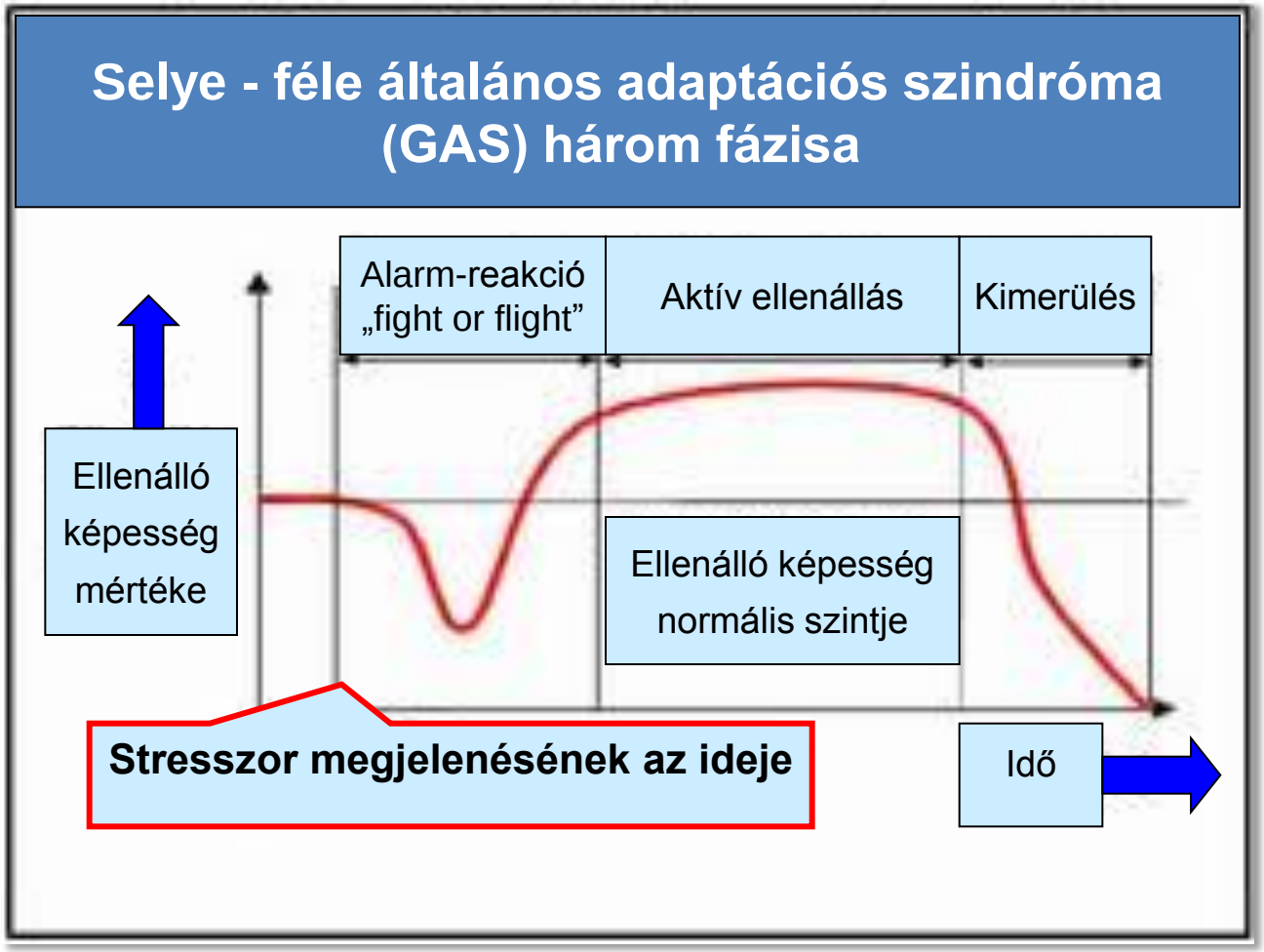
„Mindenkinek van, mindenki beszél róla, mégiscsak kevesen vették a fáradtságot, hogy utána nézzenek, valójában **mi is a stressz?”**

„A stressz nem olyasmi, amit el kell kerülni: a stressz az élet sava - borsa, a stressz-mentes állapot a halál.”

„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

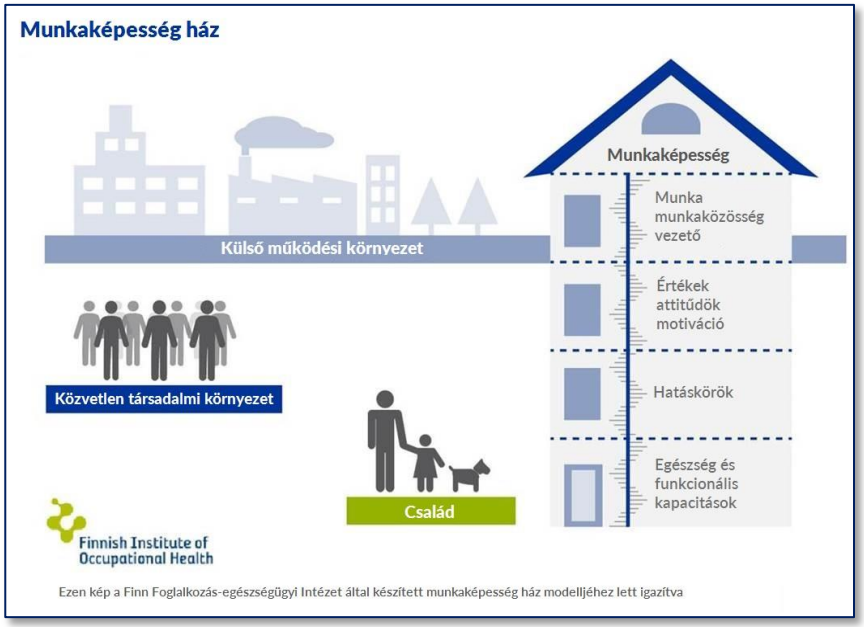


Az emberi környezet egészség dimenziói (WHO)



Szociális tényezők és pszichés hatások

Az ember élete során számos kihívással szembesül az őt körülvevő – szűkebb és tágabb – közösséghez való viszonyulása során. A **pszichoszociális kapcsolatok** ezeket a kölcsönhatásokat jelentik.



A munkavállalókat érő különböző hatások és társas kapcsolatok **befolyásolják testi és lelki egészségüket, munkahelyi jól-létüket.** Mindezek kihatnak munkavégző képességük és az életminőségük alakulására is.

A munkavállalók egészségét és biztonságát veszélyeztető kockázatok forrásai

- kültéri - beltéri
- mélyben - magasban
- beszállással
- hidegben - melegben
- csúszós, vizes,
- **balesetveszélyes**

Munkakörülményekből származó hatások



- fizikai
- kémiai
- biológiai
- **ergonómiai**
- **pszicho-szociális**

kóroki tényezők

Munkakörnyezeti kóroki tényezők

- mechanikai (fizikális)
- élettani (fiziológiai)

Munkavégzésből eredő hatások

- **idegi (mentális)**
- **érzelmi (pszichés)**

Következmény: fizikai és szellemi megterhelés és igénybevétel

A munkahelyi pszichoszociális tényezők

A munkahelyi pszichoszociális kockázatok forrásai:

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).







Fokozott pszichés terheléssel járó munkavégzés

"Készenléti" feszültséggel járó tevékenységek: nagy felelősség viselése emberekért, anyagi értékekért veszélyhelyzetben stb. - !

Információterheléssel járó tevékenységek, amelyek jelentős erőfeszítést igényelnek: döntés, intézkedés szükségessége súlyos következmények lehetőségével, időkényszer esetén stb. - !

Emócionális megterheléssel járó tevékenységek, amelyek nagyfokú alkalmazkodást követelnek: emberekkel való foglalkozás kötelezettsége konfliktus-veszélyes helyzetekben, fogyatékos személyek ápolása, szakképzett ápolói munka elmeosztályokon, onkológiai osztályokon, detoxikálókban, bűnügyi helyszínelés stb. - !

Fokozottan baleseti veszélyekkel járó tevékenységek

1) **Magasban végzett munka** - **!**
2) **Földalatti** bányászati, kőolaj- és földgáz-bányászati mélyfúrási munkakörök
3) **Tűz- és robbanásveszéllyel járó munkakörök** - **!**
4) Villamos üzemi munkakörök
5) a) Feszültség alatti munkavégzéssel járó munkakörök

   b) Egyéb feszültség alatt végzett tevékenységek
6) Fegyveres biztonsági őrség, személy- és vagyonvédelmi tevékenység
7) **Egyéb baleseti veszéllyel járó munkakörök:** mozgó munkaeszközök, munkaeszközök mozgó elemei, haladó (mozgó) termékek, alapanyagok, félkész és késztermékek mellett vagy közelében végzett munka - **!**

Pszichoszociális kóroki tényezők

Pszichoszociális kóroki tényezők:

- **tartós szociális rizikó-szituációk**

  (pl. szociális izoláció, konfliktus munkatárssal vagy vezetővel)

- **kényszerű életmódváltozási esemény és élmény**

  (migráció, kényszerű tárgyvesztés stb.)

amelyek **rizikódiszpozíció fennállása esetén** (pl. A-típusú magatartásminta)

pszichés vagy pszichoszomatikus megbetegedéshez, balesethez, társadalmi beilleszkedési zavarhoz vezethetnek

Pszichoszociális kóroki tényezők a munkahelyen

Pszichoszociális kóroki tényezők hatásának kitett munkavállalók:

1. **A gazdálkodó szervezet hierarchizáltságából, belső kapcsolat-rendszeréből adódó konfliktusszituációk érintettjei.**
2. **Családtól távol, országon belül vagy kívül tartósan munkát végzők, a túlmunka esetenkénti igényével, rendszertelen étkezési, komfortot nélkülöző pihenési lehetőséggel.**
3. Hajléktalan munkavállalók.
4. Külföldről áttelepült munkavállalók, az áttelepülést követő első 2 évben.
5. Állami gondozásból kikerült, munkába állt személyek, a munkába állást követő 3 évben.

Pszichoszociális kockázat

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 következhet be”.**

[Munkavédelmi törvény 87. § 1/H.]

***Stressz helyett a distressz, mint kockázat a megfelelő**

Munkahelyi pszichoszociális kockázatok

Mikor alakulnak ki a pszichoszociális kockázatok (= egészségi panaszok)**?**

Ha a munkahelyen:

- **nem megfelelően tervezett** a munkafeladat, munkafolyamat, 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:

- a pszochoszociális kockázatokra a munkáltató kockázatértékelése nem tér ki
- a krónikus munkahelyi stressz és a pszichoterror felderítése nem történik meg
- elmarad a szervezet és az egyén szintjén történő kockázatkezelés és a proaktív megelőzés is.

Nem megfelelően tervezett jelentése…

Nem megfelelően tervezett

- **munkafeladat:** túl sok vagy túl intenzív a munka, magasak az elvárások, teljesítménykényszer stb. - !
- **munkaszervezet/munkafolyamat:** a foglalkoztatás bizonytalansága, atipikus munkaszerződések, a munkafeladatok állandó változásai, gyakori túlmunka, hosszú munkaidő, éjszakai vagy műszakos munka, a karrier lehetőségének és a támogatásnak a hiánya stb. - !
- **szociális feltételek (szervezés, irányítás, vezetés):** alkalmatlan vezetés, gyakori vezetőváltás, állandósuló munkahelyi konfliktusok stb. - !
- **munkafeltételek, - körülmények, - környezet:** zaj, rezgés, légtérszennyezés, nem optimális klíma; megfelelő munkaeszközök és egyéni védőeszközök hiánya; zavar az információáramlásban; kevés pihenőidő, a szociális helyiségek hiányosságai stb. - !

A munkahelyi stressz/distressz kialakulása

Munkahelyi stressz akkor alakul ki, ha

- a követelmények meghaladják a dolgozók képességeit vagy
- a teljesítéséhez nem állnak rendelkezésre az eszközök,

a munkavégzés követelményeivel nem tudnak megbirkózni, megküzdeni.

Munkahelyi distressz krónikus stressz esetén következik be azoknál a munkavállalóknál, akiknél a munkavégzésben, a munkakörülményekben lévő stresszorok **mellett** a munkavállaló személyiségében rejlő **hajlamosító tényezők** – pl. rizikódiszpozíció, meglévő mentális és pszichés problémák – is 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-tünetegyüttes (burnout – szindróma) stb.







Szomatikus és pszicho-szomatikus betegségek:

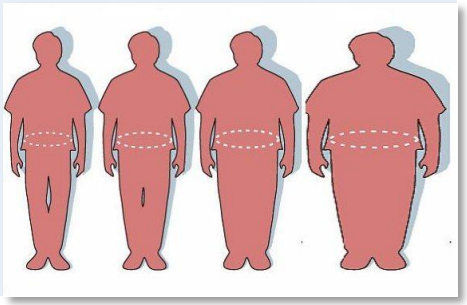
- krónikus fáradtság, kimerültség, különböző alvászavar
- magas vérnyomás és szív - érrendszeri problémák
- nyaki-, vállövi- és hátfájdalom (MSDs)
- gyomor- és bélpanaszok, emésztési rendellenességek
- anyagcsere -, immunháztartási zavarok, elhízás stb.









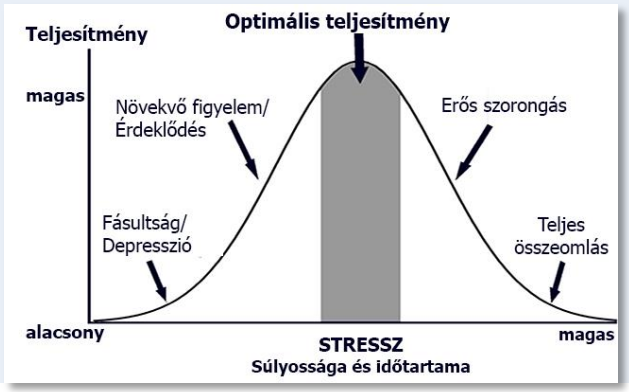


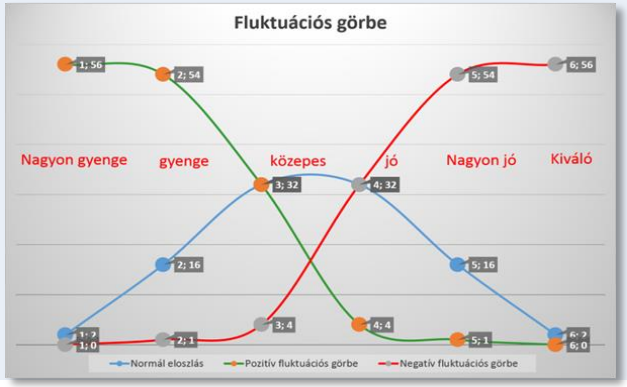
A pszichoszociális kockázatok szervezeti hatásai

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 (a munkahelyi zaklatás és az erőszak) kezelése jelenti a legfőbb munkavédelmi (és népegészségügyi) kihívást 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

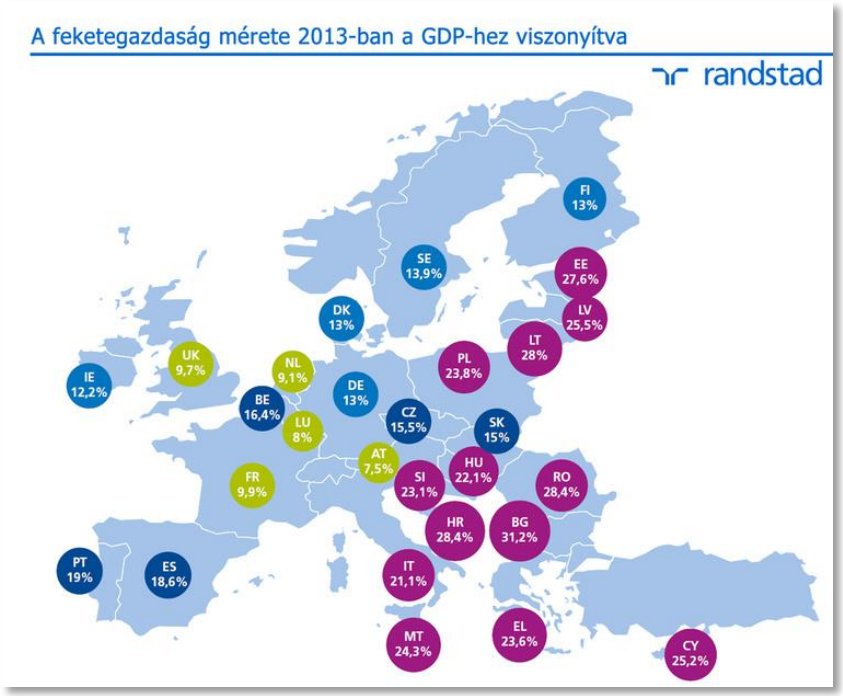
A munka és a munkahely bizonytalansága:

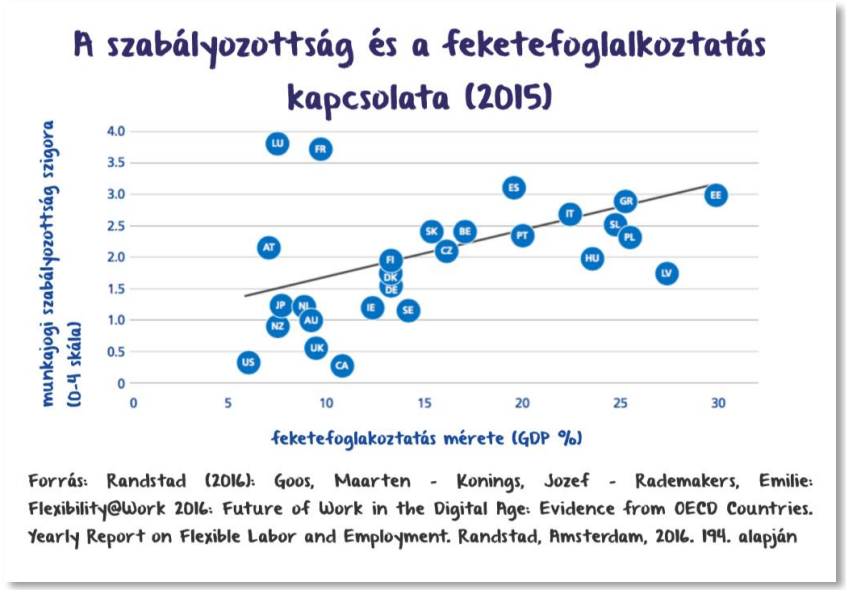
munkaerő-kölcsönzés, részmunkaidő, távmunka, ügyeleti munka, rövid távú és ideiglenes munkaszerződések stb. → **szorongás, depresszió, kiégés**

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**

Bizonytalan munka, szabályozottság, feketegazdaság





Forrás: Randstad (2016): Goos, Maarten - Konings, Jozef - Rademakers, Emilie: Flexibility@Work 2016: Future of Work in the Digital Age: Evidence from OECD Countries. Yearly Report on Flexible Labor and Employment. Randstad, Amsterdam, 2016. 194. alapján

A követelmények változása





Nagy érzelmi megterhelés, munkahelyi erőszak és zaklatás növekedése:

egyes humán segítő és szolgáltató ágazatokban → **mentális és lelki problémák, distressz, kiégés**

A munka - magánélet egyensúlyának felborulása:

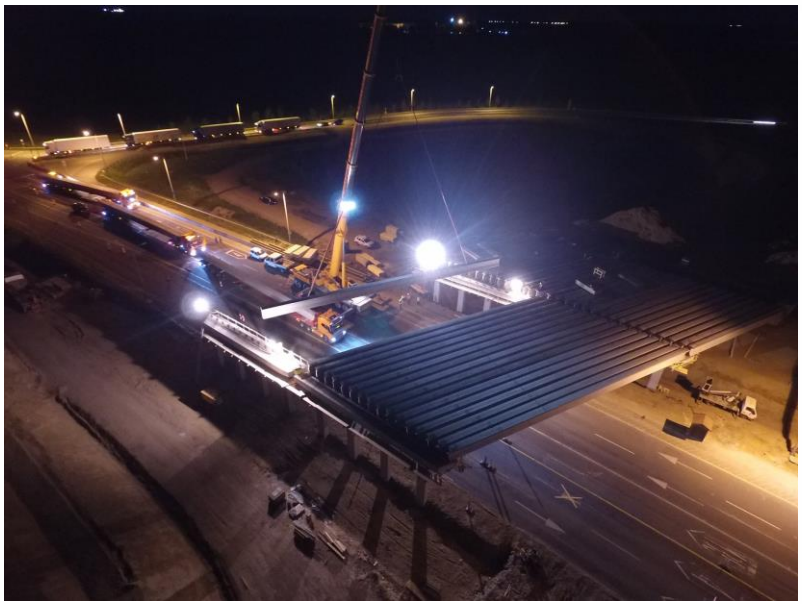
munkaidő beosztás; műszakos, éjszakai és hétvégi munka; utazás a munkahelyre; családi állapot: gyermekek és idősek gondozása, egyedülálló szülők, kettős teher viselése; a karrier nem kellő támogatása; kulturális és szociális problémák (az alvászavar, a szorongás, a megfelelési kényszer,a testi-lelki-idegi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

Nagy érzelmi megterhelés



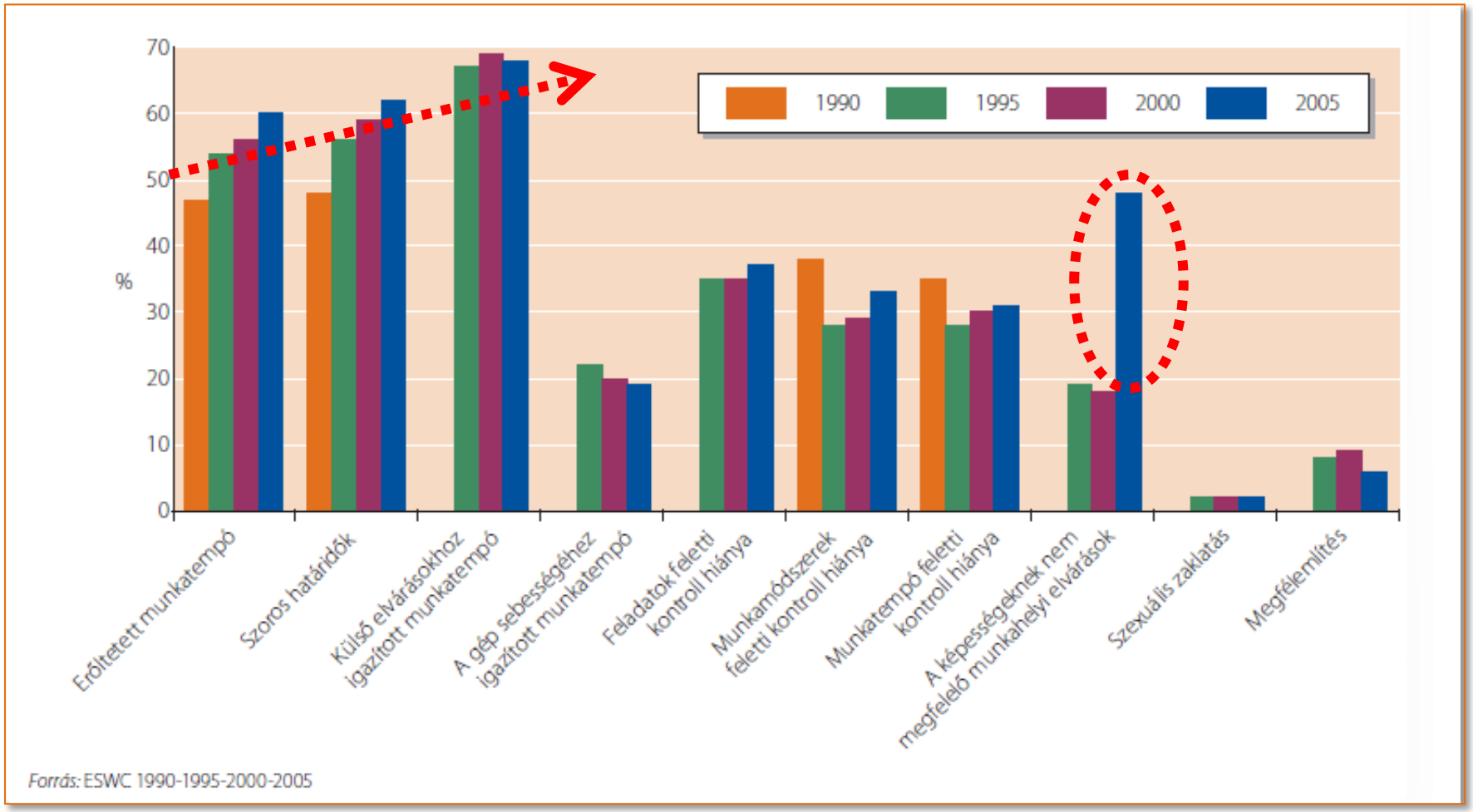


A munka –magánélet egyensúlyának zavara



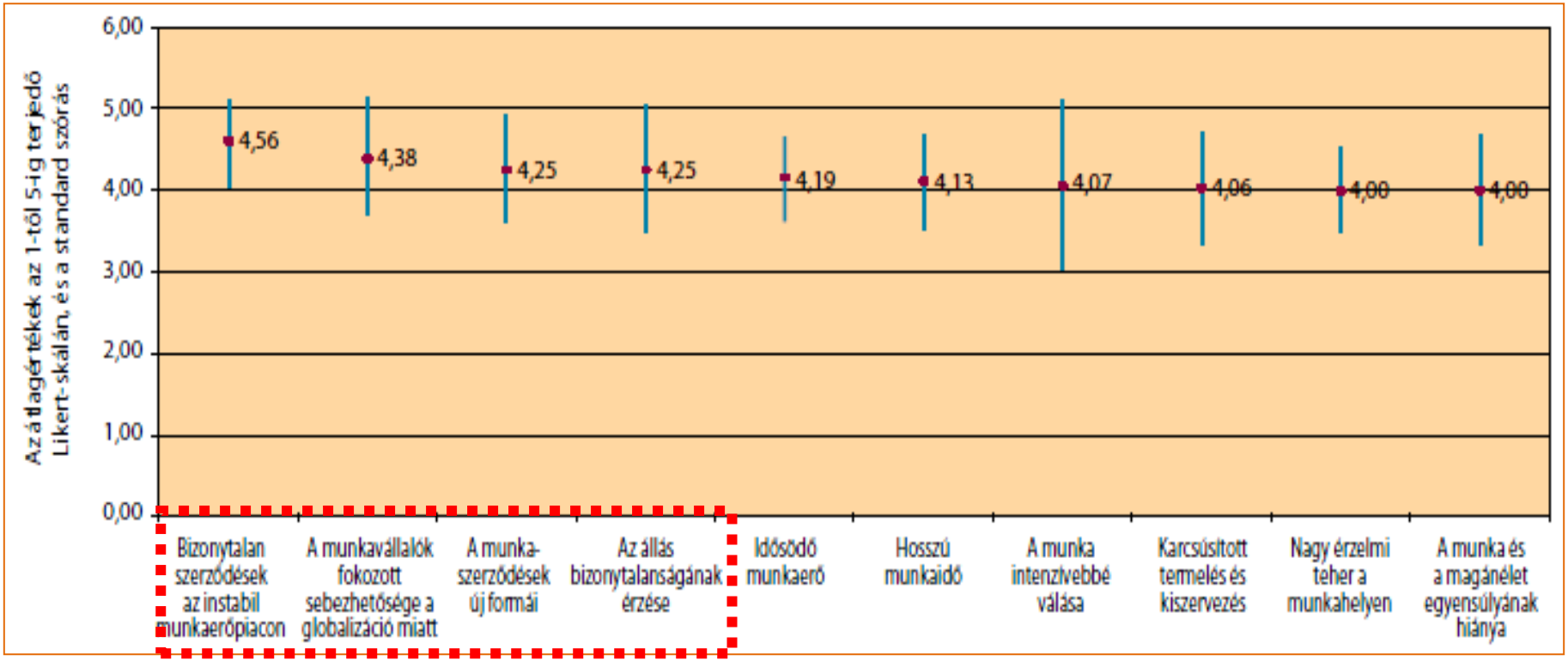


Munkahelyi stressz tényezők – EU-OSHA



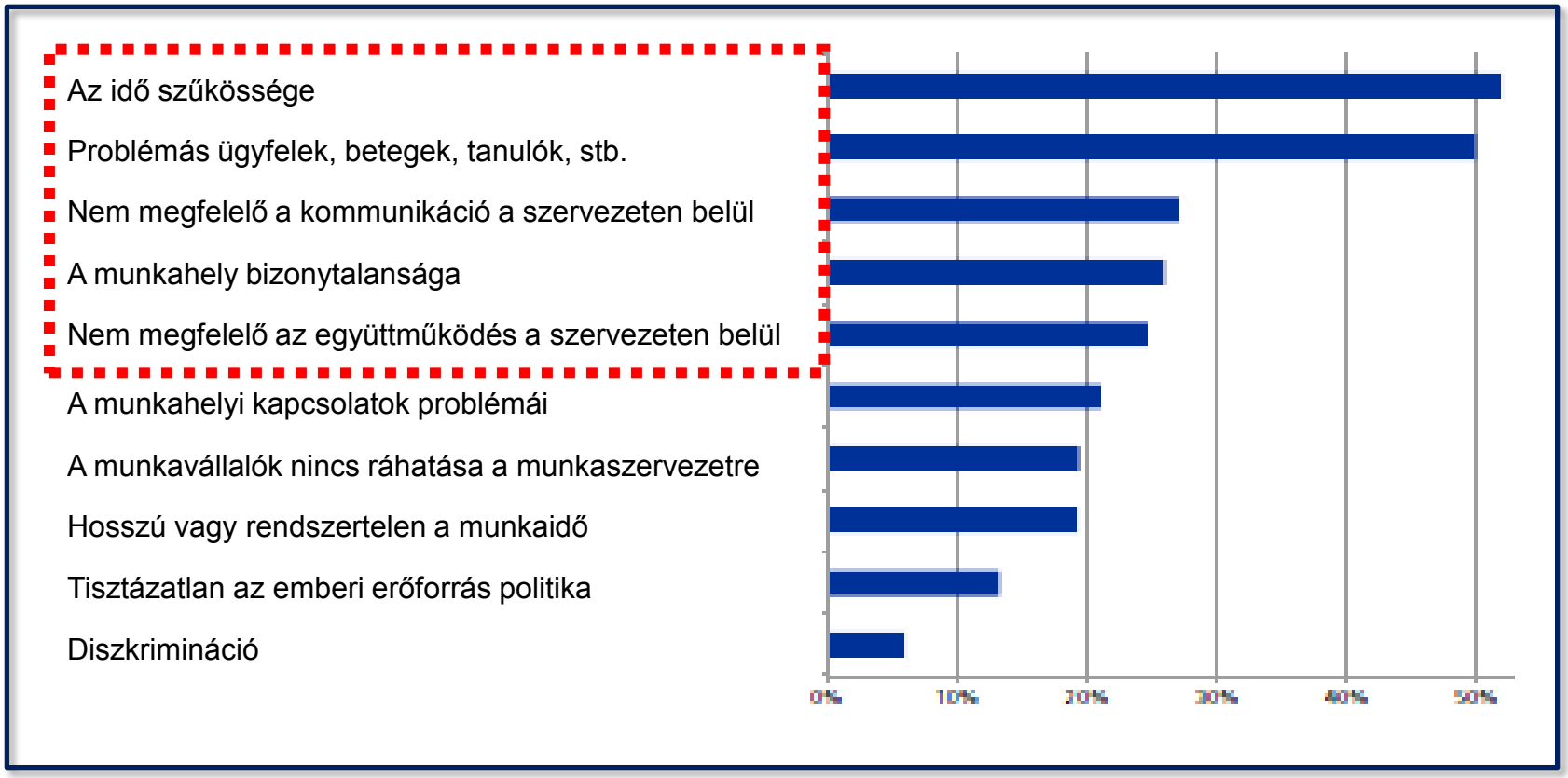
Forrás: EU-OSHA Európai Kockázatkutató Központ, 2009. Kitekintés (1. szám)

A újonnan megjelenő pszichoszociális kockázatok



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

A pszichoszociális kockázatok forrásai (%)



5. EWCS, EU27, 2014.

A (di)stressz kezelés alapja a stressz monitorozása

A munkahelyi stressz monitorozása	
1.	A munkahelyek ellenőrzése
2.	Konzultáció a munkavállalókkal és a munkavédelmi képviselőikkel
3.	Interjúk, kérdőíves felmérések, vizsgálatok
4.	A munkabalesetek és foglalkozási megbetegedések (fokozott expozíciós eseteket is beleértve) adatainak az elemzése
5.	A munkahelyi távollét, hiányzások okinak feltárása
6.	A fegyelmi problémák elemzése
7.	A munkahelyi erőszak, zaklatás, burnout előfordulásának ok-kutatása
8.	A fluktuáció okainak felderítése
9.	A munkavédelmi szakemberek, a foglalkozás-egészségügyi szolgálatok, a munkapszichológiai és ergonómiai szakértők észrevételei és javaslatai…



A stressz kezelése



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



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

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

