**Kiderült, mitől és mennyire stresszesek a magyar munkavállalók?**

**Több mint 19 000, 18-60 év közötti magyar munkavállaló kapcsolódott be önkéntesen, országos szinten, a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet Munkahelyi stressz és stresszkezelés Kutatócsoportja által 2013. május 1-én indított Munkahelyi Stressz Felmérésbe. A projekt a Nemzeti Munkaügyi Hivatal (OMMF-11-0104) támogatásával valósult meg. Az adatgyűjtés célja a munkahelyi pszichoszociális kockázati tényezők országos és ágazati szintű vizsgálata volt.**

A nagyfokú munkahelyi stressz pszichés (depresszió, szorongás, pánik, kiégés) és szomatikus (szív-érrendszeri, gyakori nyak-, hát- és derék-fájdalom) megbetegedések rizikótényezője, ezért a Munkavédelmi Törvény a munkáltatók számára 2008. január 1-től előírja a pszichoszociális kockázat felmérését, arra azonban nem vonatkozik egységes előírás, hogy ez miként történjen meg. „A Nemzeti Munkaügyi Hivatal (OMMF-11-0104) támogatásával megvalósuló projektünk keretében Kutatócsoportunk ezt a hiányt pótolta a Dániában kidolgozott COPSOQ II kérdőív (Koppenhágai Kérdőív a Munkahelyi Pszichoszociális Tényezőkről) magyar verziójának kidolgozásával. Megkezdtük az adatok feldolgozását, meghatároztuk a kitöltők egyelőre nem súlyozott országos és iparági átlagértékeit.” – hangsúlyozta Dr. Stauder Adrienne, pszichiáter, pszichoterapeuta, a Munkahelyi Stressz Kutatócsoport vezetője.

A munkahelyi pszichoszociális kockázatértékelésre kifejlesztett COPSOQ II kérdőív (Koppenhágai Pszichoszociális Kérdőív) 100-as skálán értékeli a különböző munkahelyi stressz tényezőket, melyek között a rizikótényezők magas értéke, illetve a védő faktorok alacsony értéke jelent magasabb stressz kockázatot.

A kérdőív kitöltsése a jelenleg is erérhető online felületen, a [www.munkahelyistresszkerdoiv.hu](http://www.munkahelyistresszkerdoiv.hu) oldalon keresztül történt, mely azonnali visszajelzést a kitöltő részére. 19 282 fő kezdte meg a kitöltést, melyből 13 104 fő adatai (nem reprezentatív minta) voltak alkalmasak az elemzésre. Bár a minta nem reprezentatív, a jelentős adatmennyiségnek köszönhetően minden foglalkozási ágazatból, korcsoportból, munkakör típusból és iskolai végzettség szerint is voltak kitöltők, az ország minden megyéjéből. A nők nagyobb arányban mérték fel a kérdőív segítségével saját stressztényezőiket (63%). Életkor és munkakör típusok arányait tekintve a minta kiegyensúlyozott volt.

**Mitől stresszesek a magyar munkavállalók?**

„Az országos felmérés eredményeiből megtudhatjuk, hogy a magyar munkavállalók számára sokkal inkább a gyors munkatempó (63), mint a jelentős mennyiségi elvárás (47) okoznak magas stresszterhelést. Jelentős stressz tényezőként jelenik meg továbbá az igazságosság és tisztelet alacsony mértéke (41), valamint komoly problémát okoz a szekálás. A stresszfelmérésben résztvevők mintegy 40%-a számolt be arról, hogy valamilyen gyakorisággal szenved a munkahelyén a szekálástól.” – hangsúlyozta Nistor Katalin pszichológus, PhD hallgató.

A munkahelyi zaklatás, és ezen belül is a szekálás, megfélemlítés, az egyik legkomolyabb kockázati tényező a munkahelyi stressz szempontjából. Azok a munkavállalók, akik rendszeresen ki vannak téve szekálásnak, jóval magasabb stressz szintről, gyakoribb munka-család konfliktusról és alacsonyabb elégedettségről számolnak be. A szekálás gyakoriságának előfordulása összefüggést mutat a munka jellegével, a segédmunkások, szakdolgozók és irodai, ügyviteli dolgozók körében figyelhető meg legtöbbször. A nők gyakrabban számolnak be szekálásról, szexuális zaklatásról és fizikai erőszakról, az erőszakkal való fenyegetés pedig a férfiak körében volt gyakoribb. A szekálás leggyakrabban a felettes és a munkatársak részéről éri a dolgozókat. Szexuális zaklatás a munkatársak és az ügyfelek, páciensek, vendégek részéről éri a munkavállalókat. Erőszakos fenyegetést és fizikai erőszakot is leginkább az ügyfelek, páciensek, vendégek részéről szenvedik el.

A szexuális zaklatás a Szálláshely-szolgáltatás, vendéglátás, idegenforgalom ágazatában fordult elő kimagaslóan nagy arányban, minden 5. kitöltő valamilyen rendszerességgel elszenvedi. Az erőszakkal való fenyegetés az Egészségügy, szociális ellátás (24%), a Személyszállítás (21%) és a Védelem (21%) területeken fordult elő legnagyobb arányban. Fizikai erőszaktól szintén az Egészségügy, szociális ellátásban dolgozók szenvedtek a leggyakrabban (7%). A szekálás minden ágazatban minimum 28%-ban előfordult, leggyakrabban a Szálloda, vendéglátás, idegenforgalom (48%) és az Egészségügy, szociális ellátás (48%) területén.

Az országos átlagnál (43) jóval nagyobb mértékben veszélyezteti a munkakörrel járó érzelmi megterhelés az oktatás (67), valamint az egészségügyi és szociális ellátás (69) területén dolgozókat. Különösen alacsony pontszámokat értek a Hatáskör (munkavégzésre gyakrolt kontroll) (27), valamint a Jutalmazás (elismerés) terén a Személyszállítás, közlekedés, postai szolgáltatások ágazat dolgozói.

Amiből pedig erőt meríthetnek a dolgozók, az a munkakör egyértelműsége (71), a munka értelmessége (68), és a jó munkahelyi közösség (70). A munkahelyi elégedettséget tekintve a legmagasabb értéket (60) a Szakmai, tudományos és műszaki területen dolgozók és az IT, telekommunikáció, média ágazat munkatársai értek el (58). Az országos átlaghoz (54) képest jelentősen kevésbé elégedettek a Személyszállítás, közlekedés, postai szolgáltatás ágazat (45) valamint a Védelem (igazságügy, bíróság, büntetésvégrehajtás) kitöltői.

**Melyek a legstresszesebb foglalkozási ágazatok ma Magyarországon?**

A munkahelyi stressz mértéke a Szálláshely-szolgáltatás, vendéglátás, idegenforgalom ágazatban volt a legjelentősebb (56), ezt követi a Kereskedelem, gépjárműjavítás, ingatlan ügyek ágazat (55), és a Személyszállítás, közlekedés, postai szolgáltatás ágazat (54). Ugyanakkor az országos átlaghoz képest (52) némileg alacsonyabb stressz szint volt mérhető az Egyéb szolgáltatás (érdekképviselet, nonprofit szervezet, szépségápolás stb.), Energiaipar, bányászat, víz- és hulladékgazdálkodás (50), valamint a Művészet, szórakoztatás, sport, szabadidő (50) ágazati kategóriában dolgozók körében.

**Női-férfi különbségek**

A nők számára a Személyszállítás, közlekedés, postai szolgáltatások (59) és a Szálláshely szolgáltatás, vendéglátás, idegenforgalom (58) a legstresszesebb ágazatok, míg az Oktatásban (52) és az Egyéb szolgáltatások (érdekképviselet, politika, egyház) ágazatokat élik meg legkevésbé stresszesnek. A férfiak ezzel szemben az Energia ipar, bányászat, víz- és hulladék gazdálkodás (52), a Szakmai, tudományos, műszaki tevékenység (51) ágazatában, valamint az Oktatás (51) számolnak be a legnagyobb stressz terhelésről. Számukra a legkevéssé stresszes ágazatok a Védelem (igazságügy, bíróság, büntetés végrehajtás)(45), valamint a Pénzügyi, biztosítási tevékenységek (45).

Összességében a magyar nők nagyobb stresszről számolnak be, mint a férfiak, a kiégés, az alvászavarok, a munka és a család közötti konfliktus is nagyobb arányban fordul elő a nők körében és a munkahelyükkel is elégedetlenebbek, mint a férfiak.

**Végzettség**

A kutatási eredmények arra is rámutattak, hogy a magasabb iskolai végzettség, valamint a szakképzettség is egyfajta védőfaktor lehet a stresszel szemben, hiszen a főiskolai vagy egyetemi végzettséggel ill. szakközépiskolai érettségivel rendelkezők számolnak be a legkevesebb, míg a 8 általános vagy annál kevesebb iskolai végzettséggel rendelkezők a legnagyobb stresszről.

**Beosztás**

Beosztásunk szintén jelentősen befolyásolhatja munkahelyi stressz szintünket. Jelen felmérés szerint a diplomás felsővezetők értek el legalacsonyabb stressz szintet, míg a segéd- és betanított munkások a legmagasabbat. Jelentős stressz terhelésről számoltak be még az irodai, ügyviteli dolgozók és a nem diplomás vezetők is.

**Mennyire vagyunk stresszesek a többi európai országhoz képest?**

A COPSOQ II kérdőív lehetővé tesz nemzetközi szintű összehasonlítást is. Spanyol, német és dán országos összehasonlításban Magyarország elég rosszul szerepel, a magyar munkavállalók stressz szintje kétszerese a dánokénak. A munkahelyi stressz tényezők közül a munka értelmességében (67), a vezetés minőségében (49) és a munkahelyi elégedettségben (53) is Magyarország érte el a legalacsonyabb pontszámot. Az érzelmi megterhelés viszont alacsonyabb hazánkban (54), mint a németeknél (63), illetve a munkahely iránti elkötelezettség magasabb a magyar dolgozók körében (50), mint a spanyoloknál (38).

A pszichoszociális kockázati mutatók vállalati szintű felmérése lehetőséget nyújt a problémás területek azonosítására és célzott stresszcsökkentő beavatkozásokat tervezésére.

A munkahelyi stresszről, munkavállalói és munkáltatói stresszkezelési lehetőségekről és a pszichoszociális kockázatértékelésről bővebb információk olvashatók a Munkahelyi Stressz Információs Oldalon a [www.munkahelyistresszinfo.hu](http://www.munkahelyistresszinfo.hu) címen.

További információk:

**Zakor Tünde** kommunikációs tanácsadó, stressz tréner  
Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet Munkahelyi Stressz Kutatócsoport  
E-mail: [tunde.zakor@lifecontrol.hu](mailto:tunde.zakor@lifecontrol.hu)  
Mobil: 0620 374 5213  
[www.munkahelyistresszinfo.hu](http://www.munkahelyistresszinfo.hu)

**Háttérinformációk**

**COPSOQ II kérdőív (Koppenhágai Kérdőív a Munkahelyi Pszichoszociális Tényezőkről)**

A COPSOQ II kérdőívet Dániában fejlesztették ki, napjainkban több mint 15 ország hatékony és sikerrel alkalmazott kockázatértékelő eszköze. A kérdőív a munkahelyi pszichoszociális kockázati tényezőket és az azzal összefüggésbe hozható egészségi hatásokat- pszichés (pl. kiégés, stressz, alvászavar) és szomatikus megbetegedéseket vizsgálja.

A kérdőív az egyéni stressz tényezők mellett, csoportos és szervezeti felmérésre, társadalmi szintű (pl. országos és iparági) vizsgálatokra, valamint nemzetközi szintű összehasonlításokra egyaránt alkalmas.

**Nemzetközi összehasonlítás a COPSOQ II kérdőívvel a Munkatempó, Érzelmi megterhelés, Munka értelmessége, Szerepkonfliktus, Vezetés minősége szerint (Magyar minta: 13 104fő, nem reprezentatív)**

**Nemzetközi összehasonlítás a COPSOQ II kérdőívvel a Munkahelyi elégedettség és a Munkahely iránti elkötelezettség szerint (Magyar minta 13 104fő, nem reprezentatív)**



A projekt a Nemzeti Munkaügyi Hivatal által a munkavédelmi bírságok felhasználása keretében nyújtott támogatásból,

a „Mérőeszköz fejlesztés a munkahelyi pszichoszociális kockázat értékelésére” c.

OMMF-11-0104 Projekt keretében, a Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság megbízásából valósult meg.