



# HÍRLEVÉL

## Javaslatok a munkahelyi kiégés megelőzésére, kezelésére

A GINOP-5.3.5-18-2018-00056 sz. munkaerőpiaci alkalmazkodóképesség fejlesztését célzó tematikus projektek: „Támogató megoldások kialakítása a közigazgatás, védelem ágazatban” projekt keretében a Pécsi Tudományegyetem közreműködésével számos háttér tanulmány született, melyek a közigazgatásban, és a védelmi ágazatban foglalkoztatottak jogviszonyának különböző aspektusait vizsgálták.

A munkahelyi stresszmenedzsment és a kiégés-kutatás szakirodalmá meglehetősen széles, és valóban nem lehet eleget foglalkozni ezzel a témával, hiszen köztudomású, hogy csak a jó fizikai és pszichés állapotban lévő munkaerő képes tartósan hatékonyan teljesíteni. Újabban egyre több (köztük hazai) kutatás vizsgálja, milyen tényezők növelik meg a burnout szindróma kialakulásának esélyét a rendvédelmi szakmákban.

A kiégés mérésére léteznek jól bevált tesztek, melyeket magyarországi mintán (leginkább egészségügyi dolgozók esetében) meggyőző eredményekkel alkalmaznak. (Ádám et al. [2020] i. m. 237.; Ivánkovits [2018] i. m. 13.) A Szabó – Böröcz – Bilkei kutatócsoport pedig egy, kifejezetten a rendvédelemben dolgozók körében használható kérdőívet dolgozott ki, mellyel mérhető a mentális egészség, a munkahelyi stressz szintje és az esetleges kiégés. (Borbély [2021] i. m. 97.)

Rendelkezésre állnak megfelelő vizsgálati eszközök, melyekkel lefolytatható egy nagymintás vizsgálat: csak ekként lehetne megbízható választ adni arra a kérdésre, hogy a hivatásos állományon belül mekkora a kiégett egyének aránya. Egy ilyen felmérés eredményeinek birtokában kerülne intézményi szinten a vezetés, országos szinten a minisztérium ab-



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

ban a helyzetbe, hogy megtegye a szükséges intézkedéseket a kockázati tényezők minimalizálása, a kiégés mértékének csökkentése érdekében. A szakmai érdekképviselet egy ilyen felmérés indokoltságára felhívja a döntéshozók figyelmét.

A felmérés keretében tisztázhatóvá válna, hogy milyen körülmények, tényezők (például életkor, iskolai végzettség, munkarend, szolgálati idő, azonos szolgálati helyen eltöltött hosszabb idő, családi állapot, a családi háttér rendezettségé stb.) hajlamosítanak a burnout szindróma kialakulására. Más (egészségügyi dolgozók körében folytatott) kutatások alapján tudható, hogy nagyobb eséllyel érinti a kiégés azokat a dolgozókat, akik munkájukból fakadóan gyakran kerülnek extrém mértékű stresszhelyzetbe (például azok a mentősök, akik vonultak már ki tömeges balesetbe, jóval veszélyeztetettebbek) (Ivánkovits [2018] i.m. 15.). Az is jelentőséggel bír, hogy az egyén milyen megküzdési stratégiákat ismer, stressz esetén alkalmaz-e negatív elkerülési stratégiákat (alkohol-

fogyasztás, szerhasználat), továbbá a nehéz élethelyzetekben milyen támogatást igényel vagy hajlandó elfogadni (például család, barátok, munkatársaktól érkező segítség; vallási, spirituális támogatás; pszichológus, pszichoterapeuta).

Nagy segítséget jelenthet, ha az állomány megfelelőképpen tájékoztatásra kerül a munkahelyi stressz és a kiégés veszélyeiről, a megelőzés lehetőségeiről, az önfejlesztés, a stresszkezelés módszereiről, arról, hogy miként ismerhetik fel magukon vagy társaikon a burnout szindróma kialakulását jelző tüneteket, miként kérhetnek segítséget akár a vezetőiktől, akár szakemberektől.



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE