

A munkahelyi stressz és a rekreáció

Hídvégi Péter

PhD-hallgató, Szegedi Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Egészségnevelés doktori program
Témavezető: Dr. Barabás Katalin habil. egyetemi docens

Az Unióban a vezetők kötelessége – s ez munkaköri leírásukban is szerepel –, hogy törődniük kell munkavállalóik testi és lelki épségével. Magyarországon ez egyelőre aligha szempont, pedig a szervezet hatékonyságának szemszögéből egyáltalán nem mindegy, hogy a dolgozók hogyan érzik magukat a munkahelyükön. Ennek fontosságát mutatja, hogy a hazánkban amúgy is magas szív- és érrendszeri megbetegedések nagy része a munkahelyi stressz számlájára írható.

A munkahelyi feszültséggel kapcsolatos jellemző betegség a magas vérnyomás. A magas vérnyomás jelenleg a világ leggyakoribb betegsége, kb. 500 millió embert érint. Mégis, a betegek 95%-nál ismeretlennek vélik az okát (*American Heart Association*). Az ezzel foglalkozó tanulmányok szerint legalább a betegségek negyedét el lehet kerülni a munkahelyi stressz-szint csökkentésével. A legújabb eredmények szerint:

– „A stressz a munkahelyről való hiányzás leggyakoribb oka” (*GEE Publishing-felmérés*);

– Az emberek több mint kétharmada szenved munkahelyi stressztől (*ICM-kutatás*);

– 10 vállalatból 9-nél a munkahelyi stressz aláássa a teljesítőképességet és a termelékenységet (*Industrial Society*).

– De nemcsak szív- és érrendszeri megbetegedéseket okozhat a krónikus stressz, hanem az agyon keresztül az egész testre hatással lehet, a legkülönbözőbb tünetekkel, mindenkinél mással – mondja *Kopp Mária*. – Gyakori kezdeti tünet az alvászavar, a hasmenés, a gyomorpanaszok, végül fekélybetegség is kialakulhat. S bár az egyelőre nem bizonyított, hogy van-e közvetlen összefüggés a daganatos megbetegedések kialakulása és a krónikus stressz

között, azt azonban állatkísérletek igazolják, hogy a daganatok gyorsabban növekednek ilyen helyzetben. Persze manapság már közhelynek számít, hogy a stressz hozzátartozik mindennapjainkhoz. Sőt, a stressz „az élet sója”, hiszen az embernek szüksége van kihívásokra, s azok leküzdésére. A probléma akkor jelentkezik, ha folyamatosan túl sok stressz ér bennünket, vagy ha egyszerűen nem tudjuk kezelni – állítják a pszichológusok.

– A munkahelyi stressz két szélsőséges esetéről beszélhetünk – magyarázza *Kopp Mária* –, ha az embernek nincs munkája, vagy éppen túlságosan leterhelt, de a két szélsőség között számos fokozat lehetséges.

Nagy-Britanniában a *Chartered Institute of Personnel and Development* felmérése szerint a legnagyobb probléma a stressz. A hiányzó munkaerő évente 22 milliárd dollárnyi veszteséget okoz a munkáltatóknak. A többi európai országban ez a probléma még komolyabb. A rövid távú hiányzás Olaszországban és Belgiumban a leggyakoribb, a hosszabb ideig tartó távollét Hollandiában, Svédországban, Portugáliában és Franciaországban jellemző. Egyedül Ausztriában és Írországban jelentősen alacsonyabbak ezek az értékek.

Mit jelent a stressz?

A *stressz* szó a latin *strictus* (*szoros*) szóból származik és igénybevételt jelent. A stressz az emberi szervezetnek a konfliktusos helyzetekre kiépített egyik védekező mechanizmusa. A stressz forrása az egyénben, a környezetben, illetve a kettő közötti kapcsolatban keresendő. A stressz a környezeti ingerek hatására kiváltott lelki feszültséget jelenti. A stressz pozitív és

negatív egyaránt lehet, s mert egy váratlan kihívás éppúgy okozhatja, mint az életmódváltás veszélye/lehetősége, a munkahelyi stressz-típusok egyetlen közös ismérve valóban csupán az, amennyit a neve is elárul: valamilyen úton-módon a munkahelyhez köthető. Bár ezt néha nem is olyan könnyű kideríteni.

A munkahelyi stressz következményei (EU-deklaráció):

- Önkárosítás (dohányzás, alkohol, drog);
- Teljesítményromlás, önértékelés csökkenése;
- Ellenségesség, bizalomhiány;
- Kimerültség;
- Szorongás;
- Depresszió;
- Egészségromlás.

Japán

A munkahelyi stressz Japánban szinte kibíratatlan méreteket öltött. Évente több mint százan dolgozzák magukat halálra. A probléma középpontjában a nagyon hosszú japán munkanapok állnak. 1990-ben a Japánok átlag 2124 órát dolgoztak egy évben, a német vagy a francia átlag ettől 500 órával marad el. Japánban ez az átlag a tūrhetőbb 1843 órára csökkent – jóval a világ többi részének az átlaga felett, a japán dolgozók számára viszont szőgyenletesen alacsony. A munkahelyi feszültséget a szigetországban lévő rossz gazdasági légkör is súlyosbítja: számos cég a második világháború óta először 2002-ben kényszerült leépítésre. A férfiak dominálta japán irodákban folyó erőltetett munkát és a legkisebb hibát is büntető főnökök szigorúságát az esti kemény italozás és dohányzás kompenzálja.

Nyugat-Európában és az Amerikai Egyesült Államokban már régen felismerték, hogy a dolgozók jóléte, jó közérzete összefügg a vállalat jólétével, így érdemes rekreációs programokkal karbantartani a munkavállalók egészségét.

Mit nevezünk rekreációnak?

A *rekreáció* latin eredetű szó, jelentése *visszaalkotni* vagy *helyreállítani*. Általánosan elterjedt értelmezése *fel-frissülés, pihenés, erőgyűjtés, illetve az ezt szolgáló tevékenységek összessége*. Természetesen a rekreáció sok mindent felhasználhat eszközként, így a sportot is. A sport az ember életében, életmódjában nem nélkülözhető. A rekreációs tevékenység célja szerint lehet pihenés, kulturálódás, fitness, azonban célkitűzése a tartalmasan megélt minőségi élet. A rekreáción belül megkülönböztetünk fizikai és szellemi rekreációt. *A fizikai rekreáció:* szabadban (nem kényszer hatására) végzett (fizikai, testi) tevékenység. *A szellemi rekreációhoz* tartozik pl.: a kulturálódás, a színházlátogatás, a szórakozás, amely csakúgy, mint a fizikai rekreáció, hatással van az érzelmi lelki egyensúly megteremtésére.

A rekreáció és a társadalom

Magyarországon a társadalom értékrendjében a szabadidő igénye nagyon gyakran együtt jelenik meg a sem-

mittevással, ami sokáig társadalmilag elítélendő volt. A politikai-gazdasági körülmények változásával, az anyagi igények növekedésével az egyén napi, heti és éves kényszerű elfoglaltságában szinte teljesen megszűnt a szabadidő, így annak értéke sem volt. Szerencsére a '80-as évek elejétől megváltozott a világ Magyarországon is. Egyre több szó esett a szabadidő szükségességéről, s a szakmai háttér is megerősödött, hiszen egyre több helyen indult ilyen jellegű képzés. A szépségipar reklámkampányai erre a területre is felhívták az emberek figyelmét, sőt az egészséges életmód napjainkban külön iparágá nötte ki magát hazánkban is.

A rekreáció hatása

Helyes táplálkozás és mozgás, a káros szenvedélyek lehetőség szerinti kerülése vagy legalábbis minimalizálása – ezek a stressz káros következményei, az ún. stressz beteljesedése elleni legfőbb védekezési formák.

A stressz levezetésének egyik leghatározottabb módja a sportolás. Legalább naponta minimum félórát kell szánnunk testmozgásra. Bizonyos esetekben elegendő egy kellemes séta is.

A rekreáció nagyon jó hatást gyakorolhat az érzelmi életre, hisz a zárkózott, rossz kedélyállapottal küszködők számára a rendszeres testedzés stabilizáló hatású, s így az élet egyéb területein is javul a munka határfoka, rendeződhetnek az emberi kapcsolatok.

A rekreáció egyik legrégebbi és legáltalánosabb eredménye a feloldódás, a

feszültség és merevség csökkentése, az idegfeszültség alóli felszabadulás.

Önfelfedezés által olyan képességek, érdeklődési területek kerülhetnek felszínre, amelyeket eddig nem tapasztalt meg az illető, vagy nem realizálódtak.

Regeneráló eljárások

A pozitív hatás elengedhetetlen feltétele a harmonikus egyensúly a munka-tanulás, testmozgás és a pihenés, regenerálódás között, ellenkező esetben negatív irányba terelhetik az életvitelt. A munka-tanulás-alkotás adja életünk tartalmát, hiszen ezzel töltjük időnk nagy részét. Ideje, jellege, intenzitása, egyenként különböző, de szellemi-idegi-fizikai fáradtságot vált ki. Ennek a leghatásosabb ellenszere a frissítő, feszültséget oldó testmozgás, és az ezt kiegészítő különböző, ősi tapasztalatokon alapuló regeneráló eljárások, például

- a jóga;
- a stretching;
- a sportmasszázs;
- a termoterápia;
- a balneoterápia;
- a hidroterápia;
- az autogén tréning.

A rekreáció külföldön

Amerikai Egyesült Államok

1907-ben indult meg az első rekreációs folyóirat *Playground*, majd *Recreation* címmel. Amerikában a szabadidősport szinonimájaként a sportrekreá-

Konferencia a munkahelyi egészségért 2007. május 11.

Az *Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület*, a *Magyar Mérnöki Kamara Munkabiztonsági Tagozata*, valamint a *MOK Foglalkozás-egészségügyi Szekciója* Dunaújvárosban országos konferenciát szervezett *Partnerség a munkavédelemben* címmel. A konferencia meghívott előadói a munkabiztonság, a munkavédelem, a foglalkozás-egészségügy és a munkahelyi egészségfejlesztés jeles hazai képviselői voltak. A programmal kapcsolatban további információkat az *Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület* honlapján, a www.emegy.hu oldalon kaphatnak.

ció kifejezést használják (Clayne). A századforduló utáni gazdasági válság és a háborúk nem segítették a mozgalom továbbfejlődését, újjáéledése az '50–'60-as évekre tehető. Egy 1950-es vizsgálat adatai szerint (Hans Kraus, Sonja Weber) az USA 6–16 éves korú iskolásainak edzettségi szintje csaknem 10 %-al maradt az európai gyerekeké mögött. Az USA akkori elnöke, Eisenhower 1956-ban fittségi konferenciát hívott össze, amelyen erőnléti offenzívát hirdetett meg, elsősorban az ülő életmód, a gyermekéneztetés bornírtsága, az autóközlekedés okozta elpuhultság és az akkor divatos ifjúsági pinceklubok egészségtelen szokásai ellen.

A '60-as évek fittségi mozgalmának vezéralakja J. F. Kennedy lett, aki *Az elpuhult amerikai* című vezércikkéért Pulitzer-díjat kapott. Választási kampányában egy új, sportos, egészséges embereszmény megvalósítását tűzte ki célul. 1961-ben futóteszteket szervezett, valamint meghirdette a „Kerékpáron a fittség felé” akciót.

A hatvanas évek végén a rekreációs szervezetek beléptek a Nemzeti Nevelési Szövetségbe. 1971-ben Nixon elnök az Erőnlétkutató Bizottságot Országos jogkörű tanácsadó és felügyelő szervezetté alakította. A szervezet első feladata az ifjúság erőnlétének fokozásával kapcsolatos intézkedések kidolgozása volt.

Amerikában a táplálkozásban és az életmódban bekövetkezett változások legnagyobb úttörője Kenneth H. Cooper volt, aki már a '60-as évek végén meghirdette a fizikai aktivitás az aerob testezés mindennapjainkba való beillesztésének fontosságát. A rendszeresen sportoló felnőttek létszáma az USA-ban rendkívül gyorsan emelkedett – míg 1968 előtt a felnőttek 25%-a, 1977-ben 47%-a sportolt. Az amerikai tizenévesek több mint 50%-a végez valamilyen sporttevékenységet.

Napjainkban Amerikában a pihenés és a szabadidős tevékenységek iránt megnőtt az igény. Egyre több rekreációs központ épül a dolgozó emberek számára szerte az Államokban. Ezekre a rekreációs központokra jellemző, hogy szinte minden, bennük megta-

lálható sportpályát és uszodát nem szabványméretűre építenek, hanem néhány centiméterrel kisebbre, hogy ki- szorítsák innen az edzéseket és a versenyeket, vagyis ténylegesen azok használhassák, akiknek épült.

Európa

Az első átfogó érvényű rekreációs programokat (*Trimm and Fitness* mozgalmak) a skandináv országok dolgozták ki, amelyekbe Norvégiában az első ciklusban (1960–1966) a lakosság 10%-át, a másodikban (1967–1972) 30%-át, a harmadikban (1973–1982) 62%-át kapcsolták be. Svédországban több mint 5000 rekreációs csoportot hoztak létre, amelyekkel a felnőtt lakosság közel felének rendszeres sportfoglalkoztatását oldották meg.

Finnországban a sport és a sporttevékenység főleg a klubok és az egyesületek hálózatán keresztül szervezett. Körülbelül 6000 sportklub és 100 nemzeti szövetség létezik, amelyek tagsága a finn össznépesség 20%-át teszi ki.

1982-től négyévenként rendezett országos testnevelési és sportfesztiváljaik hasonlítanak az egykori szocialista „szpartakiádokhoz”, azzal a kifejezett megkötéssel, hogy itt nem a bajnokok kiválasztása a cél, hanem a tömegek rendszeres foglalkoztatása. Finnországban a sporttörvény 1999-ben lépett életbe, törvényi kereteket biztosítva az élsport és rekreáció számára. A törvény támogatja a civil kezdeményezéseket, segíti a gyermekek és fiatalok testi-lelki fejlődését, erősíti az egyenlő esélyért folyó küzdelmet, védi a kulturális különbségeket és fenntartja a fejlődést. A sporttörvény kötelezi az államot és az önkormányzatokat a sport általános feltételeinek megteremtésére. A skandináv országok életvezetési kultúrájának megalapozása már korán, az iskolai nevelésben megvalósul, a rekreációs módszer a testnevelés tantervébe épül.

Belgiumban a sport alapját a klubok alkotják – 17 500 sportklub 1 350 000 taggal büszkélkedhet. A kormányzat szerepe, hogy segítse az állampolgárok sportba való bekapcsolódását, támogatása a társadalmi kezdeményezéseket.

Németországban a dolgozó társadalom 60–65%-a sportol rendszeresen. A „Sport Für Alle” (*Sport mindenkinek*) mozgalomnak itt több évtizedes múltjuk van. A médián túl videokazettákat is felhasználnak egy-egy program népszerűsítésére.

Irodalom

1. Biróné N. E. (1994): *Sportpedagógia*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
2. R. J. Clayne: *Outdoor recreation in America*. Fifth Edition, Brigham Young University.
3. H. K. Cooper (1990): *A tökéletes közérzet programja*. Sport Kiadó, Budapest.
4. H. David és mts. (1997): *Why people recreate*. Life Enhancement Publications Champaign, Illinois.
5. Dobozy L.–Jakabházy L. (1992): *Sportrekreáció*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
6. J. Dumazeider (1968): „Some remarks on sociological problems in relation to Physical education and sport.” *International Review Sport Sociology* 3., pp. 5–18.
7. Fekete B. (2005): *Idegek tánca – a munkahelyi stressz*.
8. Gáldi G. (2002): „Fizikai aktivitás Magyarországon az ezredfordulón.” *Magyar Sporttudományi Szemle*.
9. H. Kalevi (1970): „Survey of the value orientations of Finnish sport leaders.” *VII. Szociológiai Világkongresszus, Várna*.
10. Márk E. (2003): *Beteggé tesz a munkahelyi stressz*.
11. P. Pascal: *Új perspektívák a munkahelyi egészség és biztonság 2007–2012-es közösségi stratégiájában*.
12. N. I. Ponomarjov (1966): „Free time and Physical Education.” *International Review of Sport Sociology*, Varsó.
13. Selye J. (1966): *Stressz*.