

COVID-19: Stressz a Home Office-ban

EPKEB Kutatásetikai engedélyszám: 2021-47



Előadó: Czifra Julianna

BME-GTK Munka- és szervezetpszichológia mesterszak



Kacz Tünde



Fazekas Viktor



**Szécsényi
Fruzsina**



Takács Gergő

**Témavezető: Dr. Kun Ágota, egyetemi adjunktus,
BME-GTK Ergonómia és Pszichológia Tanszék**



Mentálhigiénés kérdések a projektmenedzsmentben



Előadó: Valasek Vivien

**CORVINUS-GTK Pénzügy és Számvitel alapszak
TDK 2. helyezett**

**Témavezető: Dr. Blaskovics Bálint, PMP
Egyetemi docens, BCE Vállalkozásfejlesztési Intézet**



Bemutakozás



Business & Team coach
PM Consultant

czifrajuli.hu

- 12 év project/program/portfólió management (CORA, BAT, Vodafone)
 - PRINCE2 Practitioner (2007), PMP (2016)
 - MSc in Management (ESSCA, 2006)
 - Év Projektmenedzsere 2013
-
- 6 év vezető-, csapat- és szervezetfejlesztő tanácsadó és coach
 - Pszichológia mesterszak (BME-GTK, 2022)
 - munka- és szervezetpszichológus képzés
 - Pszichológia alapszak (DE, 2020)
 - Systemic Team Coach (AoEC, London, 2021)
 - Associate Certified Coach (ICF, 2020)

Tartalom

- COVID – Home Office – Stressz
 - BME-GTK Munka- és szervezetpszichológia mesterszakos kutatás bemutatása
 - Tanulságok
-
- CORVINUS TDK II. helyezett kutatás bemutatása
 - Gyakorlati tanácsok

COVID pandémia vs. pszichopandémia

Járványügyi korlátozásokkal járó stresszforrások:

- Társas izoláció
- Gazdasági visszaesés és következményei (33m munkanélküli és 88m inaktív munkavállaló a világon, EU: 5,7 m*; ügyfélvesztés, csődök)
- Megváltozott munkakörülmények (Home Office; hibrid munkavégzés; új kollaborációs platformok és kommunikációs csatornák elsajátítása („Techno-stressz”); a vezetői szerep átértékelődése)
- „Otthon az egész család” – iskola, óvoda, munkahely, családi élet egy térben (nőkön nagyobb terhelés, több családi erőszak*)

Egészségügyi problémákhoz köthető stressz:

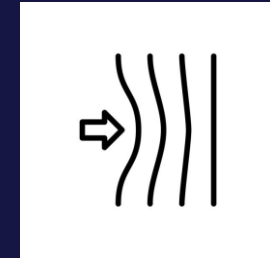
- Fertőzőséggel járó traumák, egészségszorongás
- Karantén és vakcina megbélyegzés („xenofóbia”)

Social Media /Media / Közélettel járó stresszforrások:

- „Infodemia”**: hírdömping, spekulációk, félretájékoztatások, álhírek

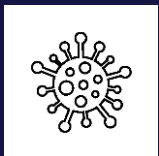
Pozitív stresszreakció

(Reziliens, agilis, adaptív viselkedés)

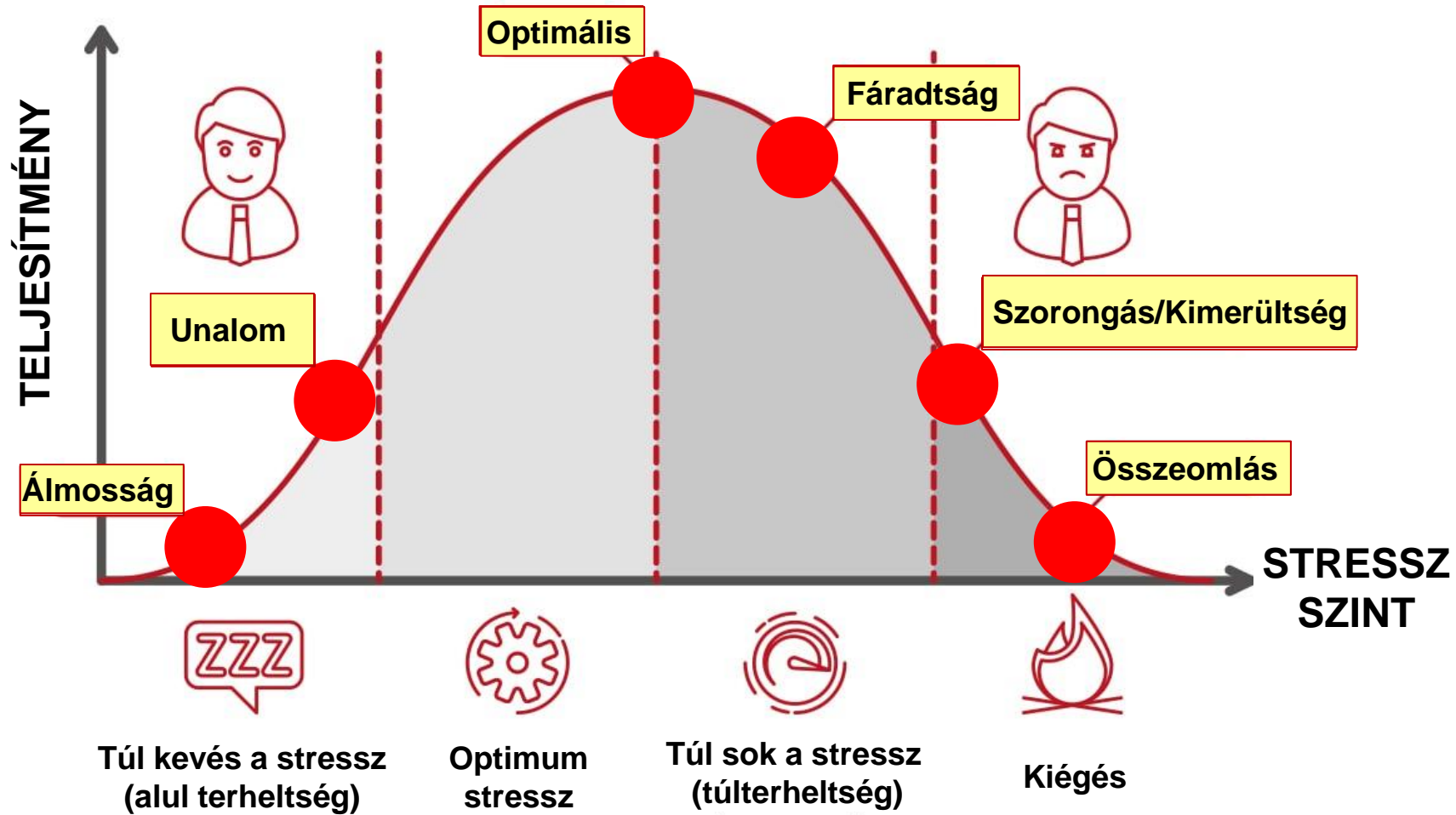


Negatív stresszreakció

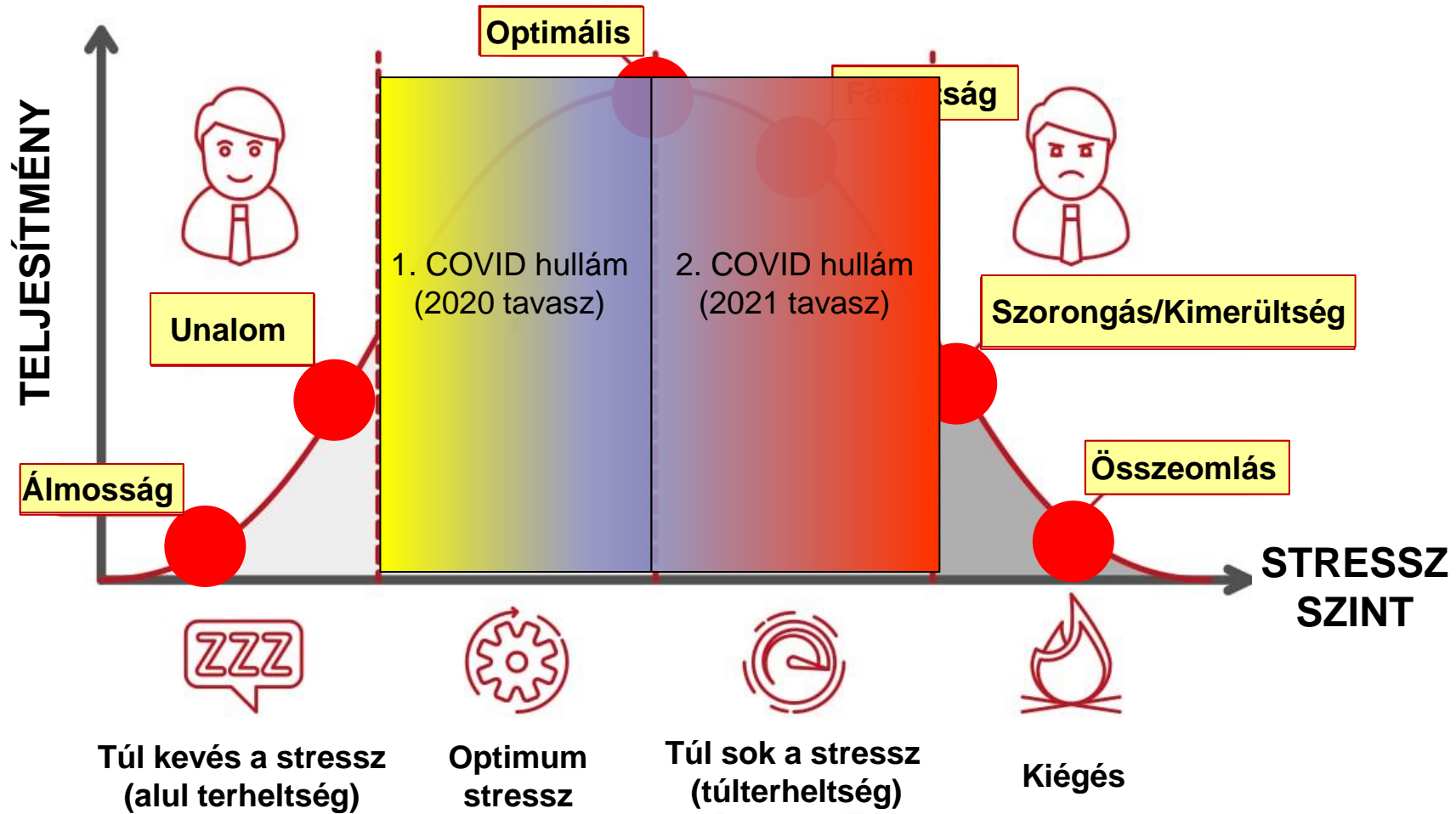
(Covid-stressz szindróma***;
Post-covid stressz szindróma****;
Karanténfáradtság*****)



Stressz és teljesítmény kapcsolata (Yerkes-Dodson törvénye)



Stressz és teljesítmény kapcsolata (Yerkes-Dodson törvénye)



A STRESSZ JELEI

- Fejfájás, szédülés
- Izom, ízületi és végtagfájdalmak
- Bőrproblémák
- Gyomor, és emésztési problémák
- Mellkasi és érrendszeri problémák

TESTI TŰNETEK

- Ingerlékenység, indulatosság, hangulat ingadozás
- Lehangoltság, depresszió, szorongás, pánikroham
- Sírás, fásultság
- Elidegenedés érzése

ÉRZELMI-HANGULATI TŰNETEK

VISELKEDÉSBELI TŰNETEK

- Alvás és étkezési zavarok
- Káros szenvedélyek felerősödése (alkohol, cigaretta, drog)
- Szexuális érdeklődés zavara
- Kapcsolatok elhanyagolása
- Kikapcsolódásra való képtelenség

MENTÁLIS-KOGNITÍV TŰNETEK

- Koncentrációs zavar, szétszórtság, „agyalás”
- Memóriazavarok
- Döntésképtelenség
- Negatív énkép
- Rossz értékítélet, gyakori hibázás

BME-GTK Munka- és szervezetpszichológia mesterszakos kutatás (Tartós HO és stressz a COVID pandémia alatt)

2020 október – 2021 április

Interjú 7 munkavállalóval

Interjú 2 munkapszichológussal

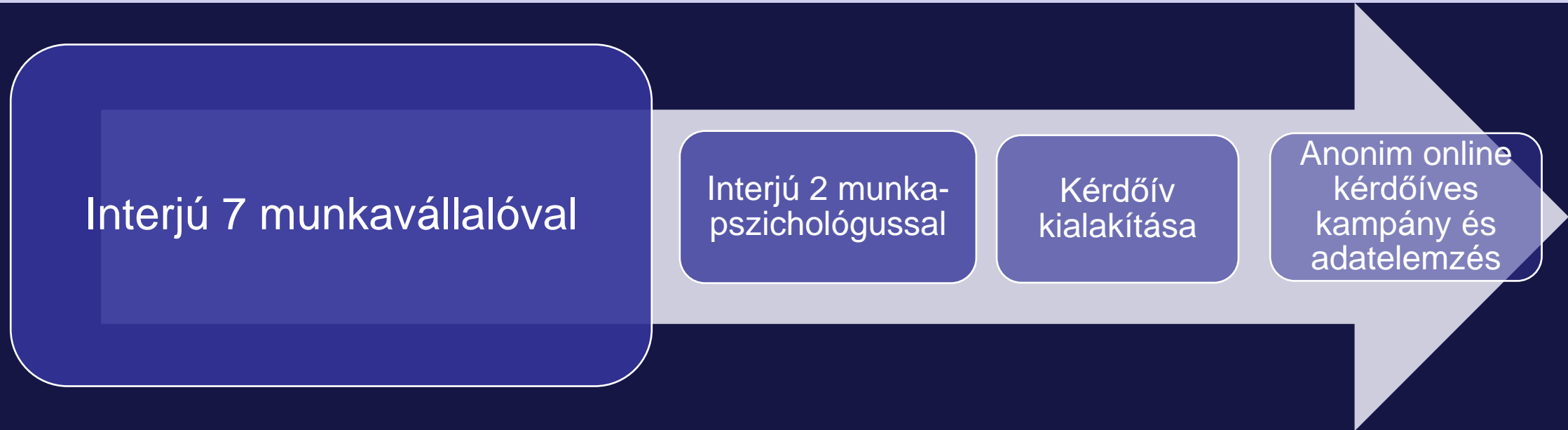
Kérdőív kialakítása

Anonim online kérdőíves kampány és adatelemzés

Kutatási kérdésünk:

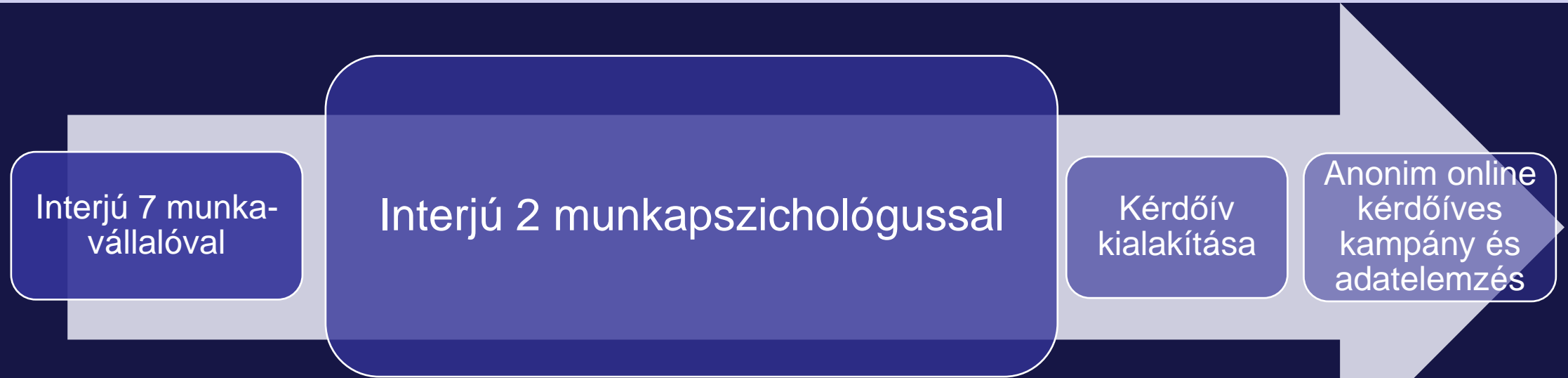
Mik a pandémia alatti tartós otthoni munkavégzés pszicho-szociális kockázati tényezői?

BME-GTK Munka- és szervezetpszichológia mesterszakos kutatás (Tartós HO és stressz a COVID pandémia alatt) II.



- „több a munkával töltött nettó idő”
- „kisértés, hogy hétvégén és este is dolgozzak”
- „ingerszegény az itthoni munka, hiányoznak a munkatársaim, a kávézás”
- „összevissza eszek, sokszor gép előtt”
- „transzparens a kommunikáció fentről, de a kollégákkal nehezebb, „vadászni” kell rájuk”
- „csak IT eszközöket adott a cég”
- „szeretnék rugalmasan dolgozni a jövőben is, 2 nap bent, 3 otthonról”

BME-GTK Munka- és szervezetpszichológia mesterszakos kutatás (Tartós HO és stressz a COVID pandémia alatt) III.



- „a vezetők elkezdtek feleslegesnek érezni magukat: nélkülük is megy”
- „a céges politizálás helyett a vezetők fókusza a csapat felé irányult”
- „lecsökkent a csapaton belüli kohézió, így extra figyelem irányult a csapat összetartására”
- „fontosabbá vált a visszajelzés a csapattagoknak”
- „felértékelődött az emberi kapcsolat”
- „az extrovertáltaknak nehezebb volt”
- „egyedülállóknál a szorongás erősödött fel, a családban a konfliktusok”
- „felszínre jöttek rejtett pszichés problémák →felerősödtek a függőségek, szenvedélybetegségek”
- „felborult az étkezés és alvás ritmusa, mivel megszűnt a korábbi rutin”
- „félelem a gazdasági megszorításoktól, munkahely elvesztésétől”

BME-GTK Munka- és szervezetpszichológia mesterszakos kutatás (Tartós HO és stressz a COVID pandémia alatt) **IV.**

Interjú 7 munka-
vállalóval

Interjú 2 munka-
pszichológussal

Kérdőív kialakítása

Anonim online
kérdőíves
kampány és
adatelemzés

**Koppenhágai
munkahelyi
stressz kérdőív**

(Nistor és mtsai, 2015,
COPSOQ II.
92 kérdés)

Saját fejlesztésű kérdőív:
39 kérdés

**5 fokú Likert skálán
+ demográfiai kérdések
+ szabad mező a
a stressz fizikai-lelki
tüneteiről**

- 1. Egészségi állapot**
 - Milyen a szellemi, érzelmi, fizikai jólléte?
- 2. Munka-magánélet egyensúlya**
 - Sikerül-e tartani a határokat?
- 3. Munkakövetelmények, mennyiségi elvárások**
 - Változtak-e az elvárások?
- 4. Munkatársakkal való kapcsolat**
 - Milyen az együttműködés a munkatársakkal? Támaszkodhat-e rájuk?
- 5. Vezetővel való kapcsolat, vezetői hozzáállás**
 - Kap-e tőle kellő támogatást? Fontos-e neki a jólléte? Bíz-e önben?
- 6. Home Office megélése**
 - Mennyire elégedett a HO körülményeivel? Megterhelő-e érzelmileg? Munkamotivációja változott-e?

Mintavétel facebookon, linkedin-en és egy magyar kkv-ban (IT szektor)

Minta

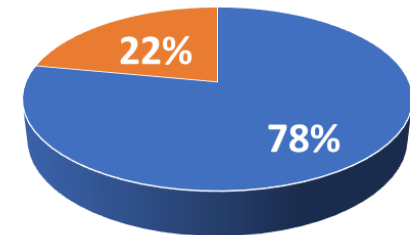
	Ősz 2020.11	Tavaszi 2021.03	Magyar KKV 2021.02
Életkori átlag	32,95	36,85	39,8
Szórás	9,63	9,45	12,19
Minimum	18	21	22
Maximum	74	75	62
Összesen	449	303	57

Generáció	Kitöltők száma
Z (18-24)	104
Y1 (24-30)	203
Y2 (31-40)	275
X (41-56)	203
BB (56-)	23



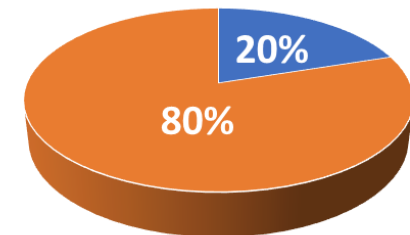
N=808

Nemek aránya



■ Nő ■ Férfi

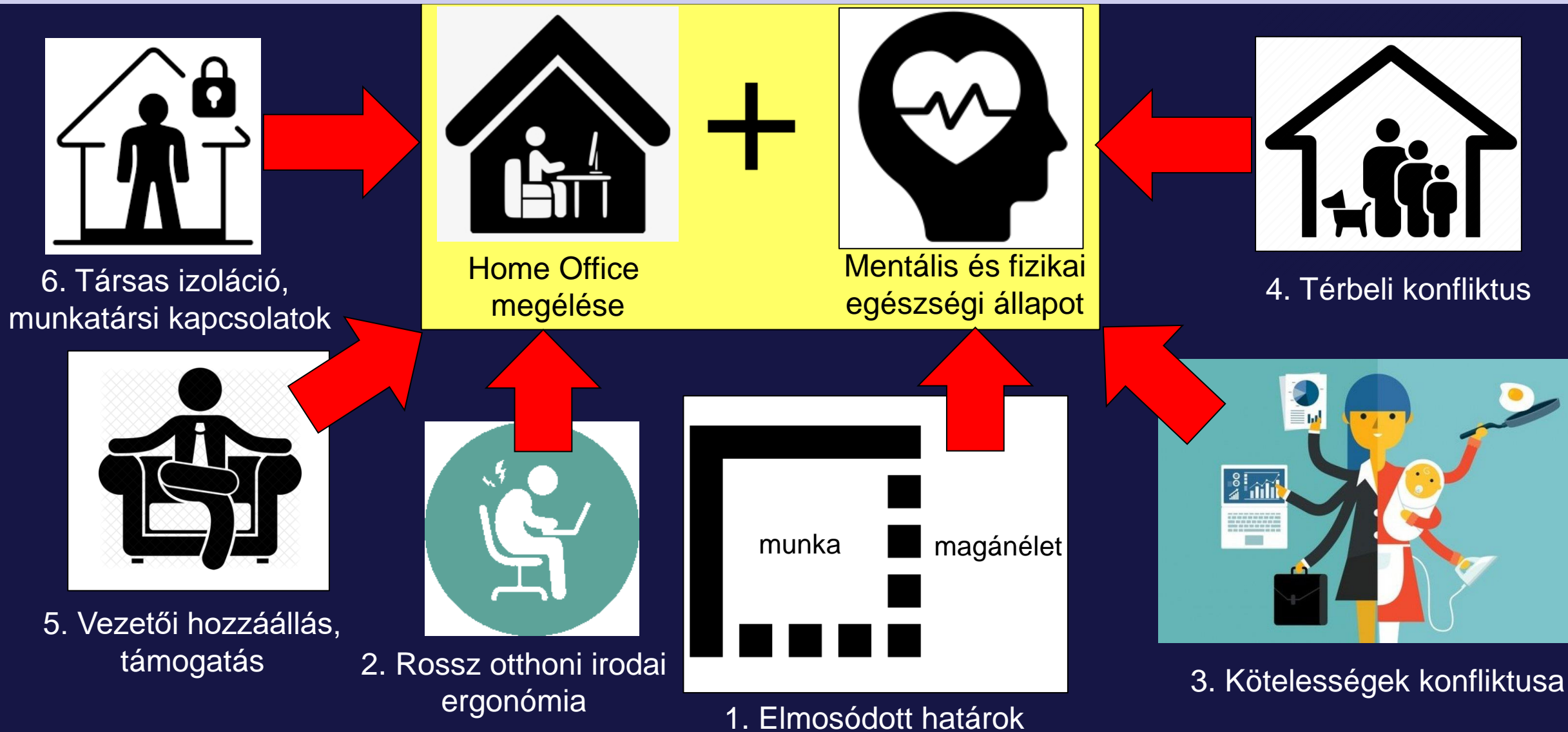
Vezetők-beosztottak aránya



■ Vezető ■ Beosztott

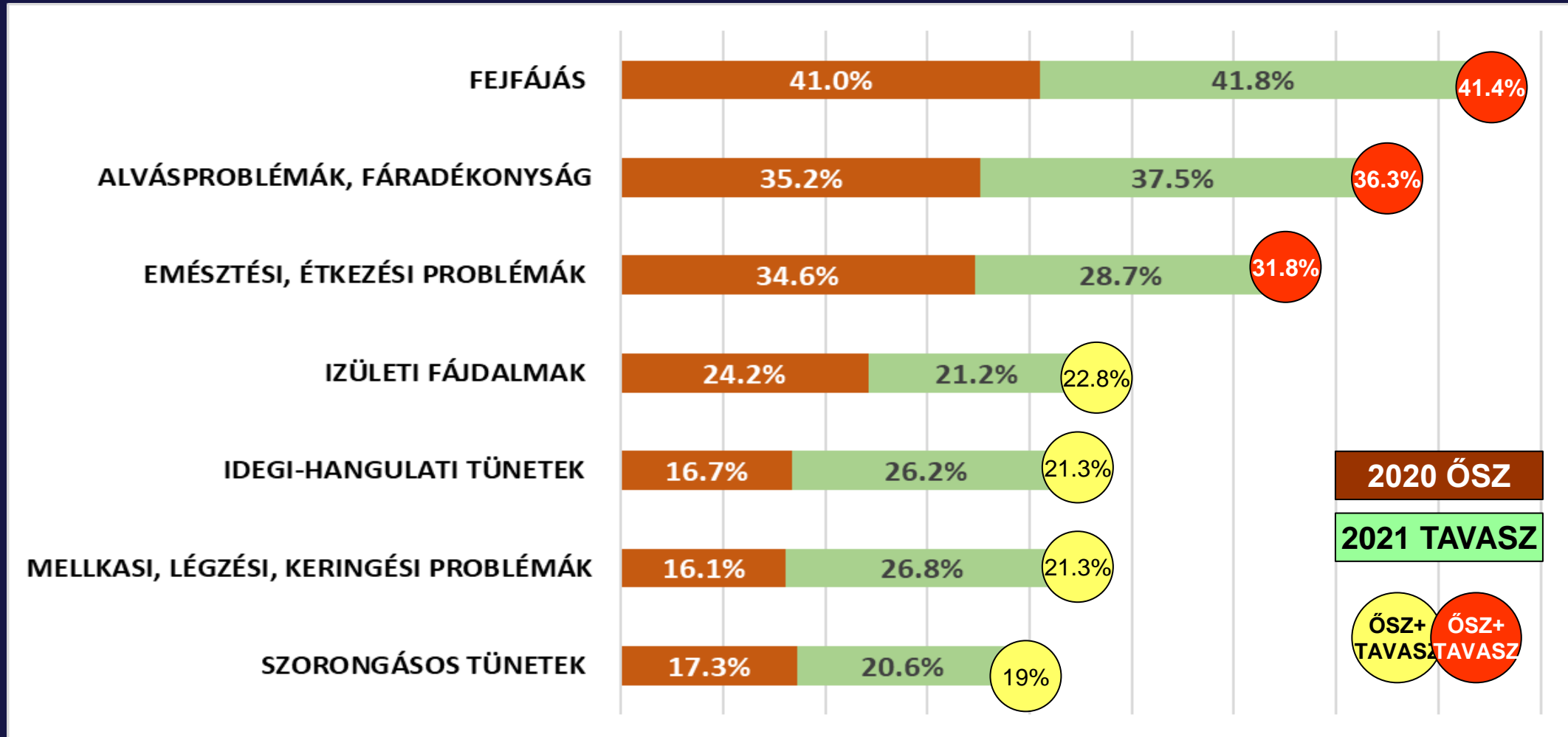
KKV-s mintán:
72% nő vs. 28% férfi
72% beosztott vs. 28% vezető

Milyen stressztényezők befolyásolják a Home Office megélését és a mentális-fizikai egészséget pandémia alatti tartós távmunkában*?



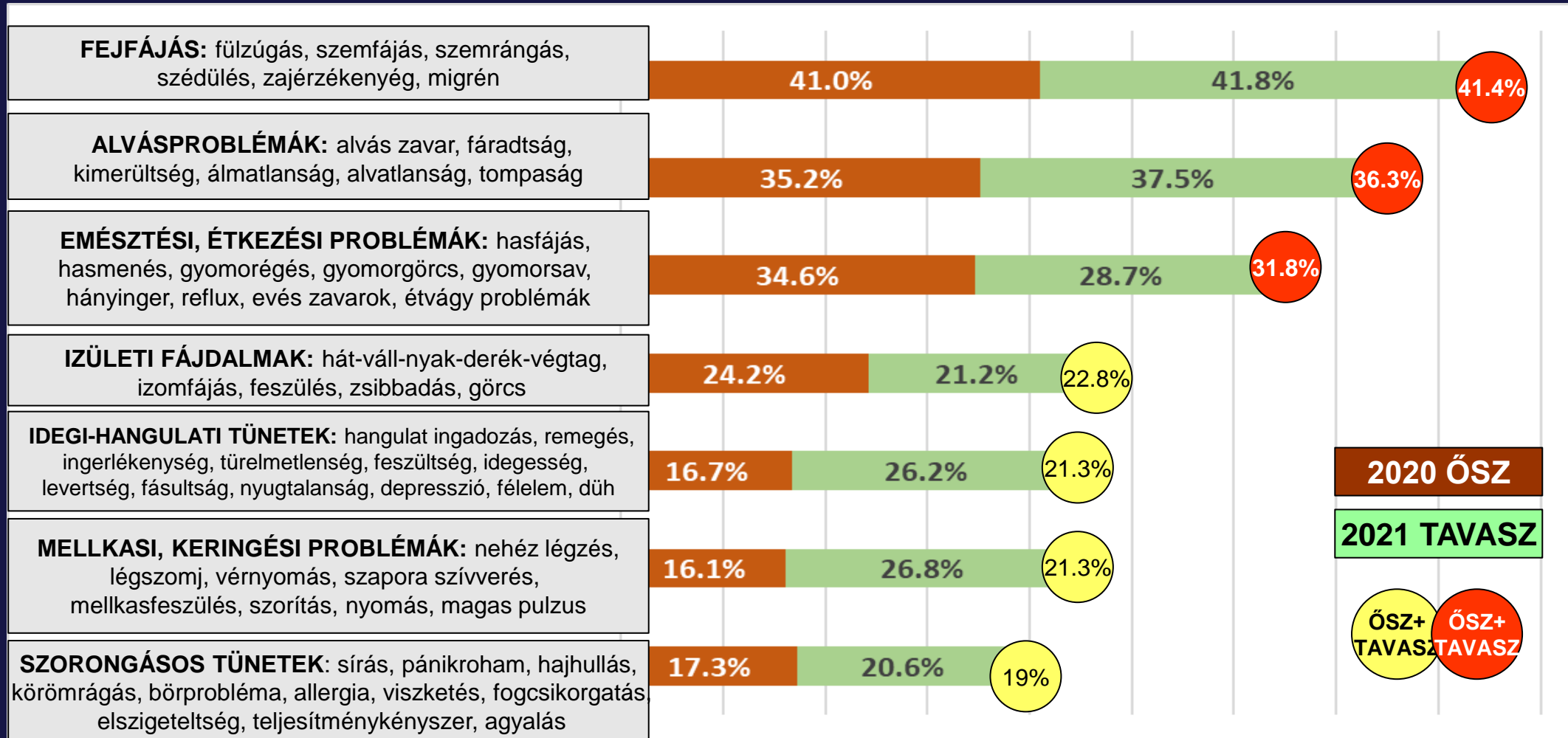
*szignifikáns különbség mérhető az őszi és tavaszi felmérés eredményei közt ($p=0,05$)

„Milyen stresszhez köthető tüneteket tapasztal magán a pandémia alatt?” (N=333*)



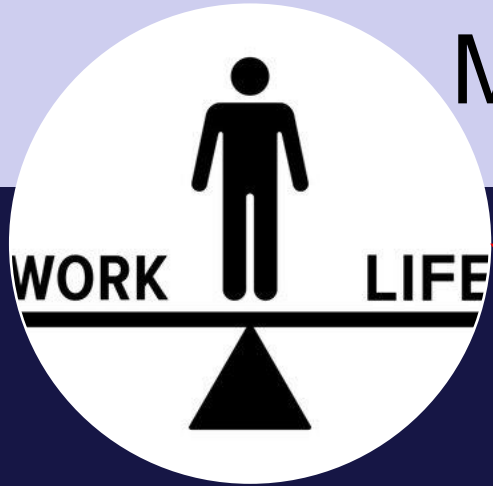
* 333 ember 646 tünetének elemzése. A számok mutatják, hogy az emberek hány százaléka szenvedett az adott tünetben

„Milyen stresszhez köthető tüneteket tapasztal magán a pandémia alatt?” (N=333*)



* 333 ember 646 tünetének elemzése. A szürke szövegdobozokban az emberek által leírt stressz tünetek találhatóak

Mik a kutatásunk tanulságai?



Munka-magánélet egyensúlya,
határok meghúzása,
idő hatékony strukturálása

ÖNGONDOSKODÁS
SELF-CARE



Megfelelő otthoni irodai ergonómia



Stressz és kiégés megelőzés fontossága:
Reziliencia erősítése, önreflexió, „saját-idő”,
coaching, pszichológia, önfejlesztés



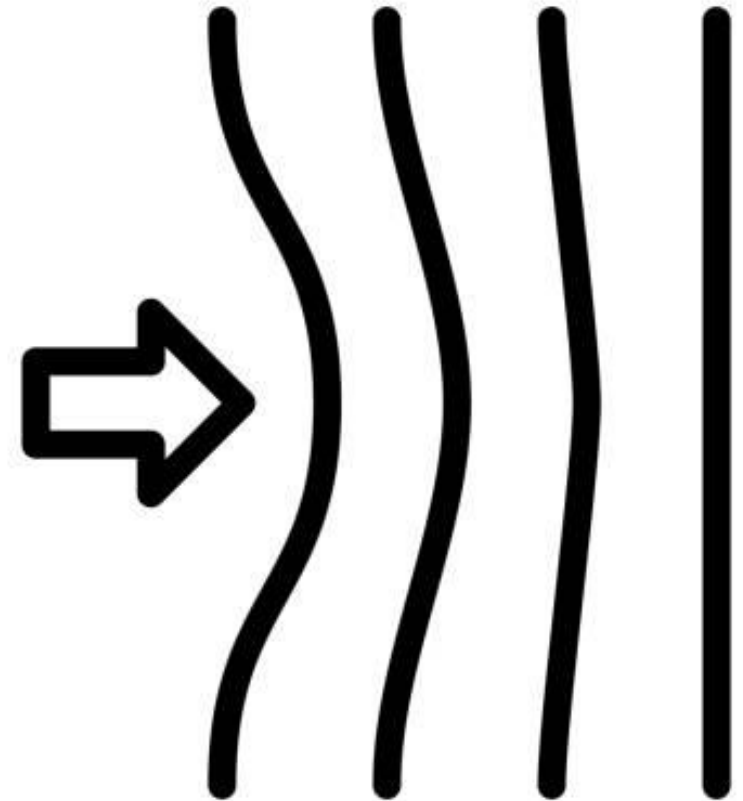
Erős, megbízható munkatársi
kapcsolatok,
közösségi háló (online+offline)

Köszönöm a figyelmet!

julia.czifra@gmail.com

LinkedIn:

www.linkedin.com/in/julianna-czifra-psyba-pmp-acc-255128



Valasek Vivien

- BCE Pénzügy és számvitel BSc
- TDK 2. helyezett dolgozat
- IPMA Student minősítés



MENTÁLHIGIÉNÉS KÉRDÉSEK A PROJEKTMENEDZSMENTBEN

Valasek Vivien

A téma fontossága és aktualitása

A negyedéves átlagnak az előző éves tendencia alapján 38-40 ezer fő körül kellett volna alakulnia

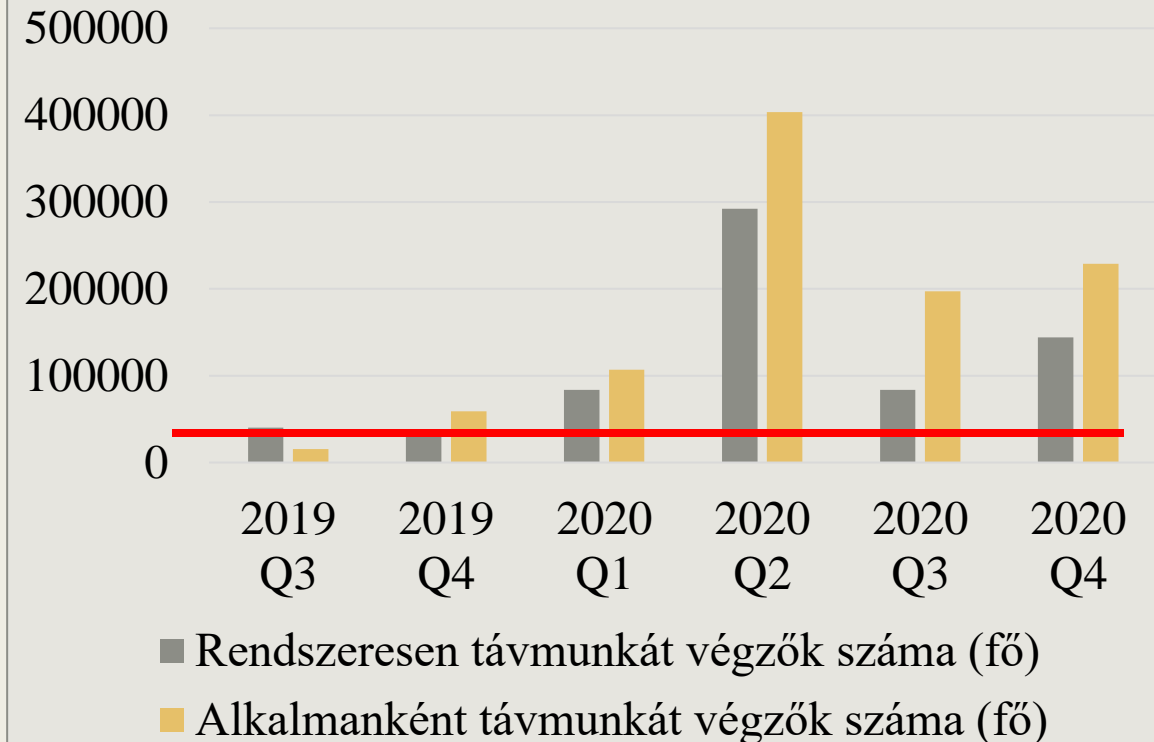


COVID helyzet miatti növekedés:
Q2-ben +250.000 fő
Q3-ban +45.000 fő



2020 Q3-ban az enyhítések és a vállalati szabályozások miatt az alkalmanként távmunkát végzők száma volt jelentős.

Rendszeresen távmunkát végzők átlagos száma Magyarországon



Forrás: http://www.ksh.hu/stadat_files/mun/hu/mun0118.html

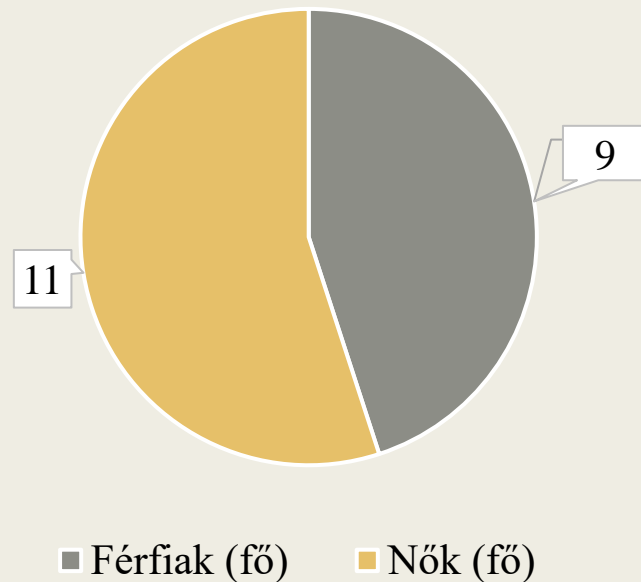
Saját szerkesztés

Mélyinterjú alanyai

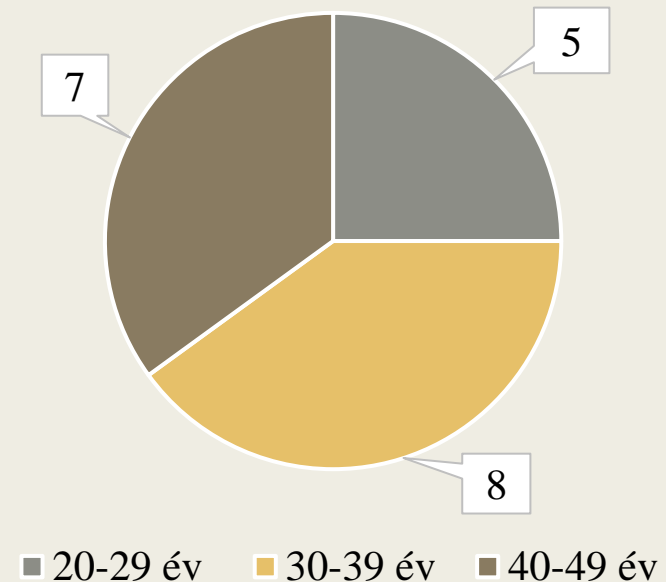
- Amerikai nagyvállalat technológiai műszergyártó leányvállalata
- Projekteken dolgozó munkavállalók (20 fő)



Kutatás alatt megkérdezett interjúalanyok nemenkénti megoszlása

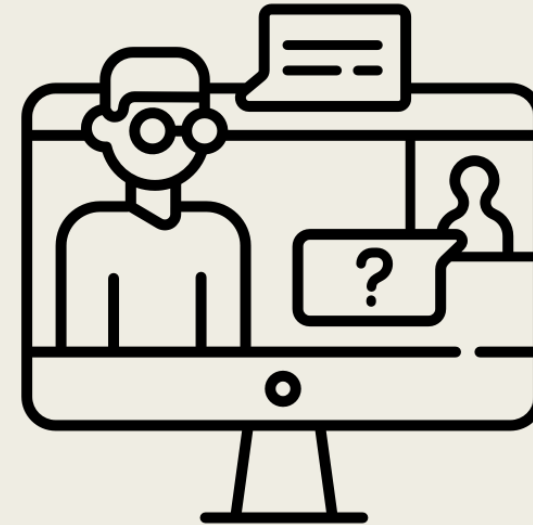


A kutatás során megkérdezettek korosztályonkénti megoszlása



A mélyinterjú fókusza

- Magánéleti és munkahelyi állapot felmérése
- 3 fő időszak:
 - Járványhelyzet előtt
 - Pandémia és tartós home-office
 - Lezárások enyhítése
- Mentális állapot teljesítménnyel való összefüggésének vizsgálata



A kutatás eredményei

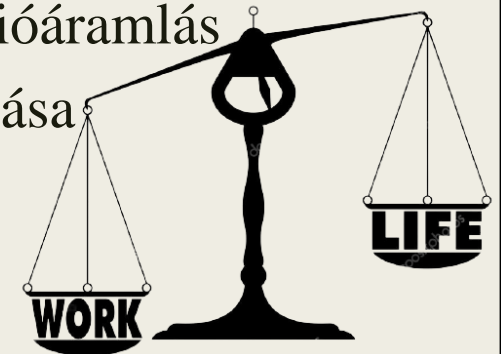
Felmerült extra stresszforrások, a járványhelyzet előtti állapothoz képest

Járványhelyzetből fakadó

- Általános:
 - Feszültség
 - Félelem, aggodás
 - Munkahely elvesztésétől való félelem
 - Tehetetlenség
- Kisgyermekes családok:
 - Digitális oktatás, óvoda bezárás
 - Összezártság
- Többnyire hölgyeket, édesanyákat érintő
 - Nem megfelelő teljesítmény egyik területen sem (édesanya/munkavállaló/tanár)

Tartós home-office-ból fakadó

- Szociális kapcsolatok hiánya, ritkulása
 - Kritikus csoportok!
- Folyamatos rendelkezésre állás
 - Otthoniak vs. irodaiak
- Work-life balance felborulása
- Megnehezedett kommunikáció, lelassult információáramlás
- Szokások átalakulása



Kritikus csoportok

Legkevésbé
kritikus csoport 40 év feletti férfiak

Több éves munka és élettapasztalat

Napi rutin

Tudatosabb változáskezelés

1. Kritikus
csoport Fiatal/pályakezdő munkavállalók

Nincs kialakított napirend

Könnyebben megcsúsztak a határidőkkel

Társas kapcsolataik hiánya

2. Kritikus
csoport Egyedülélő, magányos egyének

Egyedüli szociális kapcsolat = munkatársakkal

Könnyebben izolálódtak

Nagyobb az esély a mentális problémákra



Covid előtt fennálló, de redukálódott stresszfaktorok

- Munkaidő még kötetlenebbé válása
- Személyes feszültségek kevésbé érezhetőek
- Biztonságot nyújtó otthon
- Pozitív hatások:
 - Munkába eljutás idejét munkára fordították
 - Gördülékenyebb, inspirálóbb meetingek



A projektek és a teljesítmény

A projektek folyamata lelassult a lezárásokkor

Enyhítésekkel fokozott terhelés

Nem volt szignifikáns hatékonyság romlás tapasztalható

- Extra időráfordítás és mikromenedzsment
- Gyakoribb jelentéskészítés
- Többet munka



Az elvégzett munkában több hiba, pontatlanság



Hatékony módszerek

- Napindító/feladatindító online meetingek
- Csoportos feladatok
- Sikerélményt okozó feladatok
- Munkavállalóközpontú döntések



Károk hatásának csökkentése hosszabb távon:

- ✓ Mentálhigiénés szakember/Pszichológus
- ✓ Közösségépítő tréningek
- ✓ Önfeljesztő tréningek



Konklúziók I.

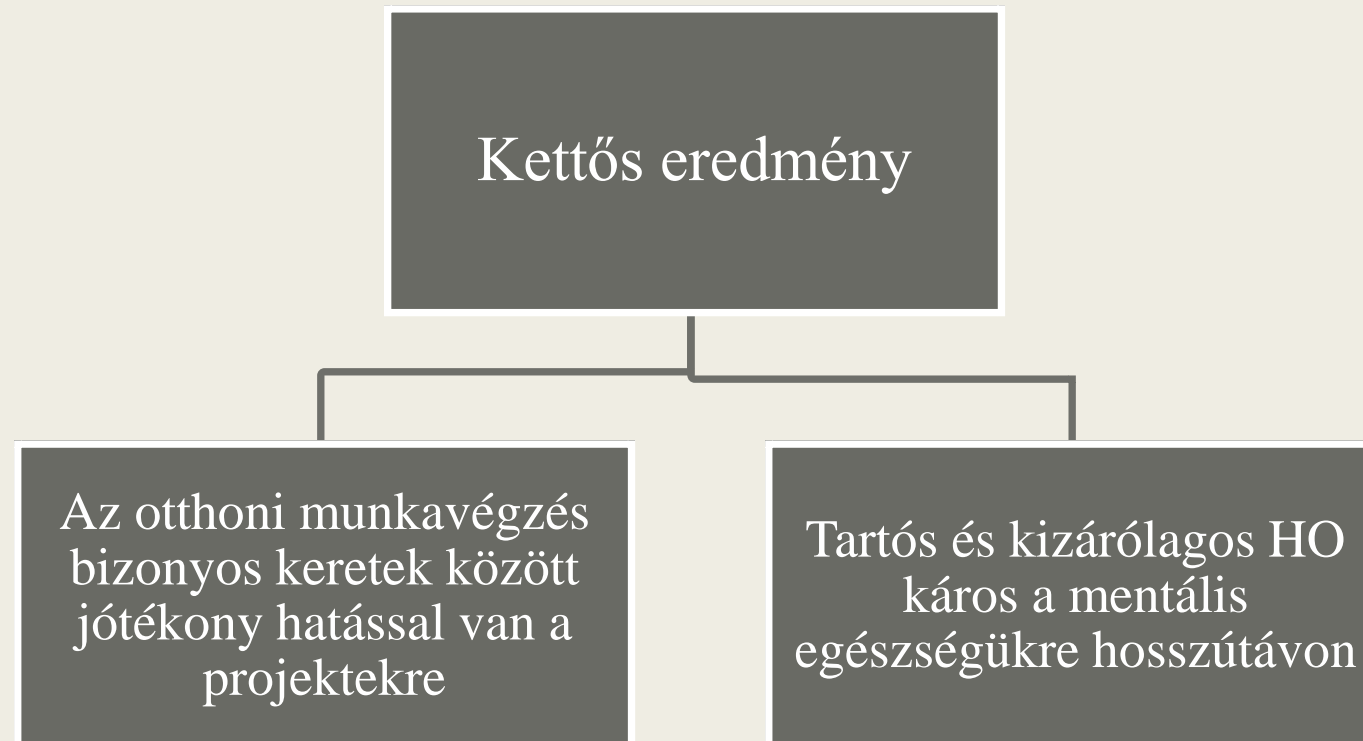
A tartós távmunkavégzés elősegíti a munkavállaló mentális egyensúlyának felborulását, kihatva a munkaerő teljesítményére.

A mentális egyensúly felborulása miatti teljesítményromlás nem hátráltatja jelentősen a projektek előrehaladását és sikerességét.

A hosszútávú home-office hatására kibővült azon faktorok száma, amelyek nyomást gyakorolnak munkavégzés alatt a munkavállalókra.



Konklúziók II.



Heti 1-2 nap otthoni munkavégzés bevezetése jótékony hatással bírna a teljesítményükre, mindamellert, hogy nem veszélyeztetné a mentális jóllétüket

Konklúziók III.

A projektvezetőknek többletmunkával járt, hogy ugyanazt az eredményt és hatékonyságot el tudja érni.

Főleg a munkahelyi higiénes tényezők hiányának csökkentésére kellett törekedni. (Kapcsolatok, biztonság stb.)

Rövidebb határidejű, sikerélményt jelentő feladatok, pozitív visszacsatolás a motivációjukat elvesztőknek

Rettenő nagy kihívás volt a projektvezetőknek, hiszen a projektcsapat tagjait nem ismeri, így nehezebben veszi észre ha valami káros folyamat kezdődik az egyén mentális állapotában.





Köszönöm a figyelmet!

vivien.valasek9@gmail.com