

Hódít a „csendes kilépés”

A fiatalok körében figyelhető meg ez az új jelenség

• Egyre több szó esik mostanság a „quiet quitting”, azaz a csendes kilépés jelenségéről, amely főként a fiatalok körében hódít. Arról, hogy pontosan mit is fed a kifejezés, miért éppen most vált hangsúlyossá, és miképpen lehet fellépni ellene, Marschalkó Eszter Enikő munka- és szervezetpszichológussal beszélgettünk.

SIMÓ HELGA

A fiatal munkavállalók körében egyre elterjedtebbé válik a „quiet quitting”, azaz a csendes kilépés jelensége, amely körülbelül annyit tesz, hogy nem veszik annyira komolyan a munkájukat, és csak annyit dolgoznak, amennyit feltétlenül muszáj. „Az időzítést a szakemberek főleg a világvárványban fókuszba került kiégés és munkahelyi jóllét hiányához kapcsolják. Eddig soha nem volt ennyire számottevő az alkalmazottak egészsége és mentálhigiénéje, mint ebben az időszakban” – jelentette ki lapcsaládunk megkeresésére Marschalkó Eszter Enikő munka- és szervezetpszichológus, egyetemi adjunktus. Mint részletezte, a csendes kilépés, illetve felmondás vagy a „quiet quitting” jelensége a munkakör és a szabályok szerinti munka elvégzését jelenti, az egyezés szerinti munkaprogrammal, miközben az alkalmazott a minimumot teljesíti.

„Gyakorlatilag az alkalmazott elutasít minden pluszórát, extra erőfeszítést, amely hatékonyabbá teheti a munkáját. Nem akar megfelelni, túl teljesíteni, sőt inkább csendes módon így protestál a munkakörülmények vagy akár az alacsony fizetése ellen” – mutatott rá. Hozzátette: mivel az ellenállás csendes módon történik, és az állás minimális követelményei teljesítődnének, az alkalmazó magatartásbeli problémákra nem hivatkoz-

hat, így nehezen rúghatja ki a nem túl buzgó alkalmazottat.

Amerikától Kínáig elterjedt

A megjelenési pillanat egyáltalán nem véletlen. A jelenséget a köz tudatban az Amerikai Egyesült Államokból indították és mediatiszták. Am érdekes, hogy Kínában is felütötte a fejét, ahol főleg a fiatalok a „lying flat” (feküdj laposan) szociális mozdulattal tiltakoznak a kimerítő és embertelen munkaórák ellen. Így a jelenség, bár más névvel, de individualista és kollektivisták államokban egyaránt erőre kapott, és főleg a 35 év alatti fiatalokat érinti. Az időzítést a szak-

emberek főleg a világvárványban fókuszba került kiégés és munkahelyi wellbeing (jóllét) hiányához kapcsolják. „A magánélet összeomlása az otthoni munkával, a személyes határok megszűnése feltöltődési és megpihenési gondokat is hozott, ami miatt nem kívánt pszichológiai reakciók jelentkeztek, és ennek következtében csökkent a produktivitás sok iparágban. Mondhatnánk, hogy a korszellem, amit az elmúlt három évben történő események befolyásoltak, most tette lehetővé ennek a jelenségnek a felszínre jutását” – hangsúlyozta a pszichológus.

Egyensúly kell a munka és a magánélet között

A különböző közösségi felületeken rengeteg fiatal, húszas évei elején járó dolgozó írja le úgy a „quiet quittinget”, mint egyfajta „lázadást a produktivitást piederesztálra emelő munkakultúra ellen”. Ugyanakkor sokan a „quiet quittinget” a munka és a magánélet közötti egyensúly visz-

szaszerezésének eszközeként tekintik. Marschalkó Eszter Enikő ennek kapcsán elmondta, hogy a tekintélyes amerikai egyetem, a Harvard egyik tanulmánya szerint a menedzserek két szempont szerint oszlanak meg. Egyesek a toleranciát hirdetik, és motivációjuk az egyre nehezebben pótolható humán erőforrásban lelhető.

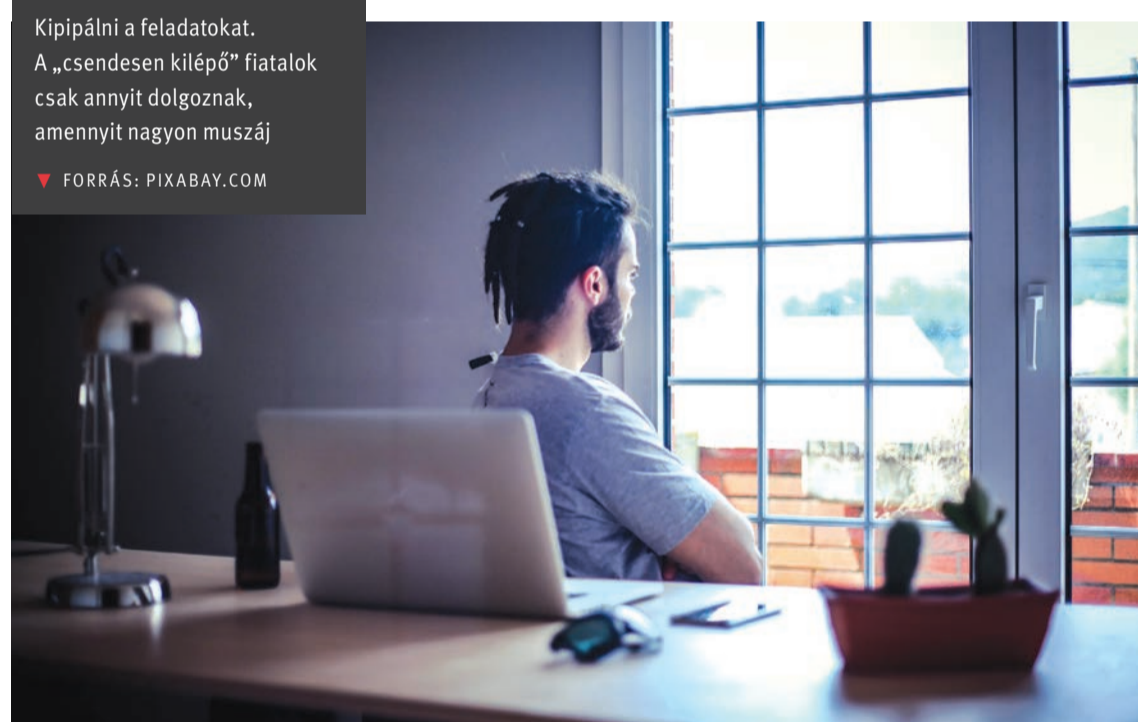
Egy másik kategória pedig a sokkal felháborodottabbakból áll, akik összegegyeztetetlennek látják ezt az attitűdöt a sikerrel és a szervezetek jólétével. Ez utóbbi kategória a „quiet fired/csendes kirügás” hívei. Természetesen van ebben a jelenségben pozitív is, mert a munka és a magánélet egyensúlyát is szolgálhatja. Marad ugyan a kiegyezés ennek módjáról, de a „munka a családom” és a „csak a karrierem létezik az életemben” megközelítés sem szolgálja hosszú távon senkinek az egészségét, sem pszichés jóllétét – érvelt a szakember.

Lennének megoldások

A pszichológus arra is kitért, hogy a jelenség újraértelmezése hozhat

sok előnyt. Mint kiemelte, a munka elvégzésével kapcsolatos tiszta elvárások rögzítése egy észszerű cselekedet. A „minimum” lehet elégséges is és kiváló is. A „mit kérünk feltétlenül és mit nem tudunk elfogadni” kérdésének megválaszolása tisztán és írott formában elhanyagolhatatlan. Az állás célja és értelemmel való ellátása úgy, hogy az alkalmazott ne érezze hiábavalónak vagy fölöslegesnek fáradozásait, és érezze, hogy egy fontos szervezeti célt szolgál, fontos lehet az attitűdváltásban. Azt ajánlják a vezetőségnek, hogy tegyék magukat mindenki helyébe, hogy átérzhessek, mennyire értelmes vagy értelmetlen, amit kérnek – ecsetelte a szakember. Rámutatott: a munkakritériumok és mennyiség racionális megszabása jó kezdet lehet a megállapodásra, ugyanis a túl kevés és a túl sok is megölheti a motivációt. A kellő rugalmasság, kapcsolódás biztosítása és az erőfeszítések meglátása a vezetőség által egy újabb lépés lehet a jelenség megállítására.

A kiegyensúlyozott munka-magánélet egyensúly célként kezelése a szervezetben motiválhatja a legfiatalabbakat is, illetve nem csak őket. „A vezetői stílusok közül pedig erősödőben van az autentikus, az emberek iránti őszintén érdeklődő vezető, aki mások jóllétét is figyelembe veszi, és el tudja fogadni az ezzel járó fáradozásokat a szervezeti célok elérésén túl. A fellépés a vezető és menedzsmenti osztályé lesz. Ebben az eljövő korszakban már nemcsak a cég produktivitása és profitabilitása lesz fontos, hanem az is, hogy hány százaléka az alkalmazottaknak marad egészséges és kiegyensúlyozott életű. Minél kevesebb a sansz a kiégésre, lényegében annál nagyobb lesz az esély a produktivitásra és lojalizálásra is” – összegezte Marschalkó Eszter Enikő.



Kreatív elmék a marosvásárhelyi TEDx konferencián

• Kreatív elmék mutatkoznak be szombaton a marosvásárhelyi TEDx konferencián: a meghívottak közt találunk sportriportert, fazekasmestert, énekest, de olyan kalapkészítőt is, aki a királyi család kalapjait készíti.

SZÁSZ CS. EMESE

Két év kihagyás után rendezik meg ismét a TEDx Marosvásárhely konferenciát. A világszinten is népszerű rendezvény témáját is már rég kitalálták a szervezők, de csak most kerül a nagyközönség elé, hiszen a világvárvány miatt az esemény nem valósulhatott meg. Mint Zillmann Zsuzsa főszervező az ismertető saj-

tótájékoztatón kifejtette, a Kreatív elmék cím alatt zajlik majd a november 26-án, szombaton 15 órától sorra kerülő rendezvény. „Olyan előadókat próbáltunk meghívni, akik ehhez a témához valamit hozzá tudnak tenni: nem feltétlenül csak a művészre gondoltunk a kreativitásnál, próbáltuk feszíteni ennek a témának a határát, olyan embereket hozunk, akik az elméjüket használják mindennapi helyzetek megoldására, és a helyzetek megoldásához a kreativitásra is szük-

ségük van” – fogalmazott Zillmann Zsuzsa. Hozzátette, így nagyon színes az előadói paletta, a Kultúrpalotában szombaton összesen 12 előadó fog fellépni. Van köztük sportriporter Szép Zoltán személyében, üzleti tanácsadó Orosz Kata személyében, de előad majd Dávid Botond, a fotós, aki jelenleg a világ legbővebb népviseleti fotógyűjteményével rendelkezik, Szakács Botond, a kerekében guruló moduláris otthon prototípusának egyik megalkotója, Remus Grama, a Marosvásárhelyi Állami Filharmónia hegedűse, Daniel Leş fazekasmester, Ana Maria Udrişte ügyvéd, aki „konyhanyelvre” fordítja le a jogi szabályokat, Rareş Budileanu szebeni születésű, de Marosvásárhelyen tevékenykedő színész,

tanár, rendező, Cosmina Nicolescu, aki a királyi család tagjainak készít kalapokat, Danny Blue mentalista, Uri Geller csodagyereke, valamint Irina Rimes énekesnő is. De nemzetközi előadó is lesz James Fell személyében, aki Észak-Amerika egyik legismertebb fitnessszerzője, a „swear history”, vagyis a „káromkodó történet” rovat írója, amelyet havonta milliók olvasnak. A rendezvény célja annak a kreativitásnak, inspirációnak az átadása, amelyet az érdeklődők mind szakmai, mind személyes életükben fel tudnak használni.

W. Szabó Péter, a rendezvény kurátora elmondta, eddig 100 fős licencre kaptak engedélyt a marosvásárhelyi TEDx konferenciák meg-

szervezésekor, most először hatszáz fő vehet részt, ami egy minőségi ugrást jelent a rendezvény életében. Ennek ellenére – mutatott rá a kurátor – a jegyek olcsóbbak, mint máshol, ugyanis sok helyszponzort sikerült találniuk, így aki a legelőjén vette meg a jegyét, az 29 euróért tehetette meg ezt, most pedig 39, 49, 59 eurós jegyek várják gazdáikat az ülőhelyek függvényében, illetve van egy 79 eurós VIP-jegy is. Aki sokallná ezt, annak érdemes tudnia, hogy már Kolozsváron 250 euró egy belépő a TEDx konferenciára, a nagy nemzetközi TEDx konferenciára pedig 7500 dollárt is elkérnek a belépésért.