

Stresszt okoznak az esti munkahelyi e-mailek



A dolgozók több mint fele szembesül a hazaérkezése után munkahelyi levelekkel, ez pedig rombolja a magánéletet.

A Working Families nevű brit szervezet elkészítette a legújabb jelentését, amelyben azt vizsgálta, hogy a családos munkavállalókra milyen terheket ró az, ha a munkaadók még este is e-maileket küldenek nekik. *Jane van Zyl*, a Working Families vezetője kiemelte, hogy a rugalmas munkaidő döntőnek számít a szülők munkája és a gyermekeik iránti felelősség közötti egyensúly megteremtése szempontjából. De a rugalmasság önmagában nem elegendő: a főnököknek jó példát kellene mutatniuk és szigorúan be kellene tartaniuk a munka és a magánélet közötti határt.

A több mint 3000 családos brit bevonásával elkészített felmérésből kiderült, hogy 55 százalékuk dolgozik rugalmas munkaidő szerint és 44 százalékuk rendszeresen ellenőrzi a hazaérkezése után, hogy kapott-e munkahelyi levelet. A válaszolók háromnegyede közölte azt, hogy ebben a dologban nincs választási lehetőségük. A szülők 47 százaléka mondta azt, hogy a modern technológiák miatt elmosódik a határ számára a munka és a magánélet között. Ezen egyensúly ugyanakkor mind a nőknek, mind a férfiaknak rendkívül fontos.

A munkahelyi dolgok magánéletbe való beszűrődése miatt a szülők 54 százaléka veszekedett a kisebb gyermekével, 57 százalékuk pedig a partnerével. Az ellenséges munkahelyi környezet azt eredményezte, hogy a szülők nem beszéltek őszintén a családi felelősségeikről azért, hogy a munkahelyükön ne tűnjenek fel negatív fényben. A megkérdezettek 37 százaléka ismerte el, hogy legalább egy alkalommal vezette félre a főnökét és állította azt, hogy beteg, pedig semmi baja sem volt, s ezt csak azért tette, hogy időt szakíthasson a családjára.

Forrás: <https://sq.hu/cikkek/it-tech/139483/stresszt-okoznak-az-esti-munkahelyi-e-mailek>

Válogatta: Berke Barnabásné