



Εργασιακό Στρες:

Αλληλεπίδραση και μεταφορά του σε επιβαρυμένο πληθυσμό και ευπαθείς ομάδες.

Τί είναι; Αιτίες. Επιπτώσεις.

Τρόποι αντιμετώπισης.

Κίμων Καλαμάρας,

Ψυχολόγος, Εργασιακός Ψυχολόγος, Συστημικός Ψυχοθεραπευτής

Σκοπός παρουσίασης

- **Ευαισθητοποίηση** πληθυσμού με ήδη βεβαρυμένο ιστορικό άγχους-στρες, που, μπορεί να έχει υποστεί κάποια φυσική καταστροφή, ή καλείται να διαχειριστεί άλλη σημαντική στιγμή.
- **Ευαισθητοποίηση** εργοδότη και εργαζόμενου
- **Ψυχο-εκπαίδευση.**
- **Αναγνώριση** τυχόν συμπτωμάτων στρες σε ατομικό επίπεδο από την οπτική γωνία του κάθε ενδιαφερόμενου.

Εισαγωγή : Ιδιότητες άγχους-στρες

- Για την παρουσίαση αυτή, στρες και άγχος θα έχουν σχεδόν ταυτόσημη έννοια. Συνήθως το στρες είναι πιο έντονο από το άγχος.
- Άγχος και στρες **συσσωρεύονται** μέρα με την μέρα χωρίς να το αντιληφθούμε
- **Μεταφέρονται** από μία δραστηριότητα σε άλλη (πχ. Από την εργασία στο σπίτι και το αντίθετο)
- Συνήθως εκφράζονται με θυμό, ευερεθιστότητα, νεύρα, κόπωση κα.

Εισαγωγή: Πώς επηρεάζονται όσοι ήδη έχουν βεβαρυμένο ιστορικό

- Ήδη επιβαρυμένα άτομα με προσωπικά θέματα, π.χ. όπως η διαχείριση μιας απώλειας συγγενικού προσώπου, ενδέχεται να είναι πιο ευάλωτα στις επιπτώσεις του στρες, που μπορεί να προέρχεται από την δουλειά και τις αυξημένες υποχρεώσεις.
- Η επιφορτισμένη με άγχος και θλίψη ατμόσφαιρα στο σπίτι από μια απώλεια, αλληλεπιδρά **πολλαπλασιαστικά** σε μια ενδεχόμενη πίεση (στρες) στον χώρο εργασίας.

Εισαγωγή:Ο κύκλος του στρες

- Το εργασιακό στρες/άγχος έχει την ιδιότητα να **μεταφέρεται** στο **σπίτι**.
- Αντίστοιχα, το άγχος από το **σπίτι** μπορεί και μεταφέρεται στην **εργασία** μας.
- Οπότε το άτομο μπαίνει σε έναν **φαύλο κύκλο**.
- Προσπάθεια να **σπάσουμε** τον **αρνητικό κύκλο** του στρες.

Εισαγωγή: Θέματα παρουσίασης

1. Σημερινή εργασιακή πραγματικότητα
2. Ευεξία
3. Ορισμοί. Διαβάθμιση εργασιακού άγχους/στρες. Άγχος και φόβος. Αντιμετώπιση ή αποφυγή.
4. Αιτίες εργασιακού άγχους/στρες. Τρόποι αντιμετώπισης.
5. Σωματικές και Ψυχολογικές επιπτώσεις. Σύνοψη επιπτώσεων
6. Διερεύνηση και πρόληψη. Αντιμετώπιση επαγγελματικών κινδύνων από τον εργοδότη.

Η σημερινή εργασιακή πραγματικότητα

- Το εργασιακό στρες, η κόπωση και το διευρυμένο εργασιακό ωράριο (κυλιόμενο, βραδινό, Σαββατοκύριακα, κοκ.) είναι σύνηθες πρακτική στην σύγχρονη οικονομία.
- **Είναι δύσκολο να αποφευχθεί αυτή η κατάσταση**
- **Υπάρχουν τρόποι αντιμετώπισης και διαχείρισης του άγχους.**

Η σημερινή εργασιακή πραγματικότητα

- Το κυλιόμενο ωράριο δεν είναι αυτό που προκαλεί το άγχος.
- Είναι η κόπωση που είναι σύνηθες φαινόμενο του κυλιόμενου ωραρίου.
- Η κόπωση ευθύνεται και για το άγχος (στρες).
- Σωματική και ψυχολογική κόπωση.

Ευεξία, υγεία στην εργασία (well-being)

- Αναφέρεται στην συνολική αίσθηση, **στο συνολικό συναίσθημα** για την εργασία που έχει ένα άτομο (αρνητική ή θετική).
- Τα θετικά συναισθήματα περιλαμβάνουν την ευτυχία, ικανοποίηση και απόλαυση.
- Τα αρνητικά συναισθήματα περιλαμβάνουν την θλίψη, δυσαρέσκεια και αίσθηση του ανικανοποίητου(Newell, 2002).

Ευεξία, υγεία στην εργασία

- Παράδειγμα: Ένας εργαζόμενος (π.χ. δάσκαλος) μπορεί να είναι ευχαριστημένος στην εργασία του και να νιώθει ικανοποιημένος με την απόδοσή του. **(θετική αίσθηση)** .
- Παράλληλα, μπορεί να νιώθει στρες/άγχος λόγω του μεγάλου αριθμού μαθητών και της μείωσης του μισθού του. **(αρνητική αίσθηση)**

Ευεξία, υγεία στην εργασία

- Μπορεί κάποιος να είναι **ευχαριστημένος από την δουλειά** του και αυτό είναι το θετικό συναίσθημα που αποκομίζει. Αυτό σχετίζεται με την **εργασιακή ικανοποίηση** και όχι με την ευεξία και την υγεία του.
- Μπορεί επιπλέον να έχει και αρνητικό συναίσθημα το οποίο να σχετίζεται με την ευεξία και την υγεία του.
- Αυτό απορρέει από το στρες που του προκαλεί η εργασία του σε συγκεκριμένους τομείς. (π.χ. αριθμός μαθητών, μείωση μισθού κτλ)

Ευεξία, υγεία στην εργασία

- Συμπέρασμα:
- Η ευεξία και υγεία στην εργασία (well-being) λοιπόν σχετίζεται με την απουσία του εργασιακού άγχους.

Ευεξία, υγεία στην εργασία

- **Ενδείξεις ευεξίας στην εργασία:**
- **1.Βαθμός δέσμευσης** (αφοσίωση και απόδοση-απουσίες ασθένειας, παραιτήσεις, ψυχικά συμπτώματα κτλ)
- **2.Όταν ο εργαζόμενος νιώθει ευεξία και υγεία στην εργασία έχει συνήθως και ψυχολογική και σωματική υγεία.**

Ορισμοί του άγχους/στρες

- Κάθε κατάσταση που βιώνεται από το άτομο ως απειλητική, καταπιεστική, διφορούμενη, ασαφής, συγκεχυμένη ή και βαρετή, είναι πολύ πιθανόν να προκαλέσει άγχος (McKenna, 2006)

Ορισμοί του άγχους/στρες

- Είναι το άθροισμα των σωματικών, ψυχικών και συναισθηματικών εντάσεων που αντιμετωπίζει ένα άτομο.
- Το άγχος αυτό μπορεί να απορρέει από την αλληλεπίδραση του ατόμου με συνανθρώπους του. Οι αλληλεπιδράσεις αυτές βιώνονται ως απειλητικές για την ευεξία και υγεία του ατόμου και συνήθως ξεπερνούν την ικανότητα προσαρμογής του.
- Επιπλέον το στρες επιδρά σε πολλές ψυχολογικές και σωματικές καταστάσεις όπως καρδιακά και μυοσκελετικά προβλήματα, πονοκέφαλοι, αυπνία ή το αντίθετο, προβλήματα με το στομάχι και κατάθλιψη (Ghaleb,2008)

Ορισμοί του άγχους/στρες

- **UK Health and Safety Executive (2008)** :
- Το Στρες είναι η **εχθρική αντίδραση** του ατόμου στην **υπερβολική πίεση** ή άλλου είδους **απαιτήσεις** που επιβάλλονται σε αυτό.

Επιπτώσεις στην οικονομία/παράδειγμα Μ. Βρετανίας

- **10,8 εκατομμύρια** μέρες εργασίας χάθηκαν μεταξύ 2010-2011, στην Μεγάλη Βρετανία, εξαιτίας του εργασιακού άγχους
- **Μεταξύ 2010-2011, το 34.7%** των δηλωμένων ασθενειών εργασίας, σχετίζονταν με το εργασιακό στρες.
- Κατά μέσο όρο, κάθε άτομο που υποφέρει από ασθένεια σχετιζόμενη με στρες παίρνει **27 μέρες** άδειας ετησίως (**άδεια ασθένειας**)

Νυχτερινό ωράριο: Έρευνα σε Βέλγιο (2006)

- 42.000 εργαζόμενοι συμμετείχαν
- **43%** των εργαζομένων σε **νυχτερινό ωράριο** εμφάνιζαν συμπτώματα άγχους/στρες
- **41%** των εργαζομένων σε **κυλιόμενο ωράριο** εμφάνιζαν συμπτώματα άγχους/στρες

Έρευνα στην Αγγλία: ψυχολογικές επιπτώσεις στρες

- **20%** του πληθυσμού που εργάζεται στην Αγγλία έχει παραπονεθεί για συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης.

Το στρες ως επαγγελματικός κίνδυνος

- **Εργασιακό στρες => Αποτελεί επαγγελματικό κίνδυνο/ρίσκο διότι είναι βασικό αίτιο πρόκλησης ατυχήματος. (UK Health and Safety Executive)**
- Το εργασιακό στρες χαρακτηρίζεται ως **επαγγελματικός κίνδυνος γιατί συνδέεται με έξι βασικούς στρεσογόνους παράγοντες της εργασίας** (<http://www.hse.gov.uk/stress/standards/index.htm>).

Έξι στρεσογόνοι παράγοντες

- **1. Απαιτήσεις εργασίας** (φόρτος, περιβάλλον, ρουτίνα)
- **2. Έλεγχος** (αυτονομία εργασίας)
- **3. Υποστήριξη** (από τον προϊστάμενο, συναδέλφους, διοίκηση)
- **4. Εργασιακές σχέσεις**
- **5. Ρόλος στην εργασία** (κατανόηση καθηκόντων)
- **6. Αλλαγές στην εργασία** (ο τρόπος που γίνονται)

Έντονο και χρόνια στρες

- **Δύο κατηγορίες:**
- **Έντονο** άγχος/στρες
- **Χρόνιο** άγχος/στρες
- **Το έντονο στρες έχει μικρή διάρκεια** και το αισθανόμαστε σαν **φόρτο εργασίας** που πηγάζει από τα πολλά καθήκοντά μας.

Έντονο και χρόνιο στρες

- Το **χρόνιο άγχος κρατά το σώμα μας σε ένταση και εγρήγορση**, τόσο στην εργασία και όσο και στο σπίτι, με αποτέλεσμα να οδηγούμαστε σε **σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις**. (κόπωση, αυπνία κτλ).
- **Αδυναμία χαλάρωσης**

Υπο-στρες (substress)

- Προκαλείται από την ανία ή από την πολύ λίγη πίεση που μπορεί να νιώθει ένα άτομο.
- π.χ. Μονότονη και επαναλαμβανόμενη εργασία.
- Αυτό το είδος άγχους εμφανίζεται στην κατάθλιψη και στην αδιαφορία

Λειτουργικό άγχος/στρες (eu-stress)

- Κάτω από μέτρια επίπεδα στρεσογόνων καταστάσεων, μπορούμε να λειτουργούμε με καθαρότερο μυαλό και πιο αποτελεσματικά. (πχ. μία λογική διορία για μια εργασία)
- Το άτομο νιώθει σε αυτή την περίπτωση πως το στρες λειτουργεί σαν κίνητρο και γίνεται καλύτερο στην δουλειά του.

Υπερ-Στρες (hyper-stress)

- Πολύ έντονο στρες με πολύ έντονες αντιδράσεις που ποικίλουν από άτομο σε άτομο.
- Αίσθηση πως το άτομο δεν έχει τον έλεγχο στην ζωή του,
- Επιπλέον ,αίσθηση πανικού και αίσθηση ανικανότητας να αντιμετωπίσει μια στρεσογόνο κατάσταση.

Αγωνία, Ανησυχία, Απελπισία (distress)

- Αυτό είναι σημάδι αδιάκοπου και συνεχιζόμενου στρες (χρόνιο στρες).
- Μπορεί να αποβεί επιβλαβές τόσο για το άτομο όσο και για την εταιρεία που έχει εργαζόμενους με αυτά τα υψηλά επίπεδα στρες.
- Το άτομο μπορεί να έχει τόσο σωματικές όσο και ψυχολογικές επιπλοκές και μπορεί ηθελημένα να αποχωρήσει από μια εργασία. Να παραιτηθεί.

Άγχος και Φόβος (κοινά σημεία)

- Το άγχος είναι μια εξελιγμένη μορφή φόβου
- Το άγχος εξασφαλίζει μεγαλύτερες δυνατότητες προσαρμογής, επιβίωσης και ελέγχου του περιβάλλοντος
- Κοινά: Είναι δύο συγκινησιακές καταστάσεις που ελκύονται από την αίσθηση, αντίληψη και εκτίμηση μια απειλής ή κινδύνου που στρέφεται κατά του εαυτού μας και οδηγεί σε σωματική ετοιμότητα αντιμετώπισης της απειλής.

Αντιμετώπιση ή αποφυγή

- Η διαδικασία σωματικών αλλαγών που ενεργοποιείται όταν βρισκόμαστε μπροστά σε μια στρεσογόνο κατάσταση, είναι το δίλλημα:
- “Το αντιμετωπίζω ή το αποφεύγω” (“flight or fight”).
- Ο μηχανισμός αυτός που λειτουργεί σε κάθε άνθρωπο είναι σχεδιασμένος για **μικρής διάρκειας** αποκρίσεις.

Αντιμετώπιση ή αποφυγή

- Ο πρωτόγονος εγκέφαλος που υπάρχει ακόμη στον άνθρωπο διαιρεί την σκέψη μπροστά σε μία απειλή σε δύο μέρη:
- **1.Την αποφυγή μιας σύγκρουσης/ ενός κινδύνου και**
- **2.Την αντιμετώπιση του κινδύνου.**

Αντιμετώπιση ή αποφυγή

- Έκκριση αδρεναλίνης => **Αύξηση παλμών της καρδιάς, αύξηση πίεσης και αύξηση ρυθμού αναπνοής=>Το σώμα βρίσκεται σε κατάσταση συναγερμού**
- Είναι η **διαρκής αυτή διέγερση του σώματος** από το **συνεχιζόμενο στρες**, που τελικά **οδηγεί στα σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα**

Σωματικές επιπτώσεις της σωματικής αυτής διέγερσης

- Οι **ρυθμοί** της καρδιάς και η αναπνοή αυξάνονται
- Η **πίεση** στο αίμα αυξάνεται
- **Εφίδρωση**
- Οι **μύες** τεντώνονται
- Είμαστε σε **εγρήγορση**

Σωματικές επιπτώσεις της σωματικής αυτής διέγερσης

- Οι μύες που είναι σε υπερένταση, προκαλούν πονοκέφαλο, πόνο στην πλάτη και στους ώμους.
- Τα σφιγμένα χέρια/σαγόνια και οι καμπουριασμένοι ώμοι, το σκυθρωπό/αγριεμένο ύφος, και οι νευρικές κινήσεις ανυπομονησίας είναι ενδείξεις άγχους/στρες.

Ο φαύλος κύκλος του άγχους/στρες

- Σκέψεις (το αντιμετωπίζω ή το αποφεύγω. Σκέψεις από θετικά ή αρνητικά σενάρια κτλ)
- Σωματικές επιπτώσεις (εφίδρωση, παλμοί κτλ)
- Συναίσθημα (ανάμνηση από αντίστοιχη στιγμή στο παρελθόν και τα συναισθήματα που σου είχε προκαλέσει)
- Συμπεριφορά (άγχος, το αντιμετωπίζω ή το αποφεύγω)

Αιτίες εργασιακού άγχους/στρες- Τρόποι αντιμετώπισης

- **1.Απαιτήσεις εργασίας.** (Φόρτος εργασίας, ωράριο, διορίες κτλ)
- Η ισορροπία στους στόχους μειώνει το στρες
- **2.Έλεγχος** πάνω στην εργασία από τον εργαζόμενο (ωράριο, άδειες, εξέλιξη κτλ).
- Η επιλογές, η λήψη πρωτοβουλιών και η συμμετοχή σε κάποιες αποφάσεις, καθώς και μια σχετική ελευθερία κινήσεων, μειώνουν το στρες

Αιτίες εργασιακού άγχους/στρες

Τρόποι αντιμετώπισης

- **3. Υποστήριξη** από συναδέλφους-διοίκηση μέσα την εργασία.
- Κοινωνική υποστήριξη στην εργασία, μειώνει το στρες
- **4.Εργασιακή ανασφάλεια** (σταθερότητα οικονομικού περιβάλλοντος, ανταγωνισμός, έκθεση σε κινδύνους στην εργασία, κτλ.). Η όσο το δυνατόν μεγαλύτερη παροχή ασφάλειας από τον εργοδότη μειώνει τα επίπεδα του στρες.
- Ανεξάρτητη ορισμένες φορές από τον εργοδότη.

Αιτίες εργασιακού άγχους/στρες

Τρόποι αντιμετώπισης

- **5.Οι διατροφικές συνήθειες.**
- **Η καλή διατροφή και κόψιμο του καπνίσματος** έχει σαν αποτέλεσμα την μείωση του στρες
- **6.Η κοινωνική ζωή-κοινωνικότητα.**
- **Η κοινωνική ζωή εκτός εργασίας και η αύξηση επιπέδων ευχαρίστησης και επικοινωνίας** μειώνουν το στρες. (Ισορροπία εργασίας και υπόλοιπης ζωής)

Αιτίες εργασιακού άγχους/στρες

Τρόποι αντιμετώπισης

- **7. Αλλαγές** μέσα στον εργασιακό χώρο, αυξάνουν το στρες
- **8. Η σωματική κατάσταση.**
- Η έλλειψη φυσικής άσκησης, αυξάνει το στρες.
- **9. Η ισορροπία στην σχέση ανταμοιβής του εργαζόμενου και στην προσπάθεια που καταβάλλει** στην εργασία του μειώνει το στρες (ισορροπία προσπάθειας με ανταμοιβή-όχι μόνο οικονομική)

Αιτίες εργασιακού άγχους/στρες

Τρόποι αντιμετώπισης

- **10. Ογκος εργασίας** (Πολύ εργασία και λίγος χρόνος, υπερβολικά πολλά καθήκοντα, στενές προθεσμίες)
- **11. Σύγκρουση ρόλων.** (Ασαφή όρια ρόλων, μέσα στην εργασία αλλά και σε προσωπικό επίπεδο εκτός εργασίας πχ. μητέρα εργαζόμενη, κτλ.)
- **12. Το ωράριο εργασίας** (βραδυνά, πάνω από 8/10 ώρες, μη προβλεψιμότητα ωραρίου)

Σωματικές και Ψυχολογικές επιπτώσεις

- **Σωματικές:**
- Καρδιακά προβλήματα
- Πόνοι στην πλάτη, πονοκέφαλοι
- Στομαχικές διαταραχές
- **Ψυχολογικές:**
- Άγχος, κατάθλιψη,
- Έλλειψη συγκέντρωσης,
- Μικρή δυνατότητα λήψης αποφάσεων

Που οδηγεί το χρόνια στρες, αν δεν το διαχειριστούμε

- Κοινωνική απόσυρση
- Επιθετική συμπεριφορά
- Κατάχρηση αλκοόλ και ουσιών
- Υπερφαγία ή το αντίθετο
- Σύνδρομο “Burnout”

Burnout (κόπωση) - Ορισμός

- Σωματική, συναισθηματική και ψυχική εξάντληση, που έχει προκληθεί από παρατεταμένη εμπλοκή σε συναισθηματικά πολύ απαιτητικές συνθήκες/καταστάσεις.
(Pines, 1988)

Burnout - Συμπτώματα

- Ξυπνάς το ίδιο **κουρασμένος** που ήσουν όταν κοιμήθηκες
- Έλλειψη **ενέργειας**
- **Αρνητική εκτίμηση** του εαυτού
- Σωματική **εξάντληση**
- **Αϋπνία**
- **Αύξηση** χρήσης **αλκοόλ/ουσιών**

Burnout - Επιπτώσεις

- Πέραν των επιπτώσεων που έχει στο άτομο και είναι ίδιες με το στρες
- Έχει επιπτώσεις και σε μια εταιρία:
- **1.Μειωμένη απόδοση**
- **2.Χαμηλά ποσοστά παραγωγικότητας**
- **3.Αύξηση απουσιών λόγω ασθένειας**
- **4.Αύξηση παραιτήσεων**

Σύνοψη:

Αρχικά συμπτώματα άγχους στην υγεία

- **Ευερεθιστότητα**
- **Διαταραχή στις κοινωνικές σχέσεις**
- **Διαταραχές ύπνου**
- **Άγχος ή κατάθλιψη**
- **Πονοκέφαλοι και δυσπεψία**

Σύνοψη:

Επόμενο στάδιο συμπτωμάτων του άγχους στην υγεία

- **Απουσίες** στην εργασία που σχετίζονται με το στρες
- **Αύξηση συνηθειών καπνίσμα/αλκοόλ/ουσίες**
- **Μείωση ποιότητας στην εργασία** (εξαιτίας της έλλειψης συγκέντρωσης)
- **Απροθυμία να εργαστείς σαν μέρος μιας ομάδας ή να δεχτείς συμβουλές**

Σύνοψη:

Πιο σοβαρά προβλήματα υγείας από χρόνια στρες

- **Καρδιακές παθήσεις**
- **Ανοσοποιητικό σύστημα**
- **Έλκος**
- Αυξάνονται οι πιθανότητες **προδιάθεσης** για καρκίνο
- **Μυοσκελετικά** προβλήματα
- **Ψυχολογικά** (άγχος και κατάθλιψη)
- Θέμα **ασφάλειας** κατά την εργασία (αύξηση ατυχημάτων)

Μέθοδοι διερεύνησης εργασιακού στρες από τον εργοδότη

- **Απουσίες ασθένειας**
- **Έρευνες για το στρες**
- **Έρευνα ικανοποίησης**
- **Έρευνα για παραιτήσεις**

Πρόληψη/αντιμετώπιση επαγγελματικών κινδύνων

- **Απαιτήσεις εργασίας**-Είναι οι απαιτήσεις προς τους υπαλλήλους εύκολο να επιτευχθούν, σε σχέση με τον χρόνο που τους δίδεται ως διορία;
- Έχει ο υπάλληλος τα απαραίτητα προσόντα, γνώσεις και δεξιότητες που χρειάζονται για την εργασία; Πώς είναι το εργασιακό περιβάλλον;(θόρυβοι, κρύο, κτλ)

Πρόληψη/αντιμετώπιση επαγγελματικών κινδύνων

- **Έλεγχος**-Έχει ο υπάλληλος έλεγχο πάνω στην εργασία ; (ρυθμό, ωράριο, επιλογή διαλείμματος, τρόπο παραγωγής).
- Ενθαρρύνονται οι υπάλληλοι να πάρουν πρωτοβουλία ή να χρησιμοποιήσουν τις ικανότητές τους; Ενθαρρύνονται να αναπτύξουν νέες δεξιότητες;

Πρόληψη/αντιμετώπιση επαγγελματικών κινδύνων

- **Υποστήριξη**-Υπάρχει πρόβλεψη από την διοίκηση υποστήριξης προσωπικού;
- Ενθαρρύνεται από την διοίκηση να υπάρχει καλό κλίμα και υποστηρικτική διάθεση από τους συναδέλφους;

Πρόληψη/αντιμετώπιση επαγγελματικών κινδύνων

- **Σχέσεις**-Η εταιρία προωθεί, υποστηρίζει την θετική συμπεριφορά στην εργασία ώστε να αποφεύγονται οι συγκρούσεις;
- Υπάρχουν διαδικασίες που να εμποδίζουν, να αναφέρουν και να επιλύουν τα προβλήματα συμπεριφορών ή τις συγκρούσεις;
- Οι υπάλληλοι ενθαρρύνονται να αναφέρουν αυτά τα προβλήματα;

Πρόληψη/αντιμετώπιση επαγγελματικών κινδύνων

- **Ρόλος**-Είναι ξεκάθαρες οι απαιτήσεις του εργοδότη απέναντι στον υπάλληλο;
- Έχουν γίνει κατανοητές;
- Υπάρχει πιθανότητα σύγκρουσης ρόλων/συμφερόντων;

Πρόληψη/αντιμετώπιση επαγγελματικών κινδύνων

- **Αλλαγές**- Έχουν δοθεί εγκαίρως πληροφορίες στους υπαλλήλους για τις αλλαγές και τους λόγους των αλλαγών που θα γίνουν στην εταιρεία;
- Μπορούν οι υπάλληλοι να καταθέσουν προτάσεις για τις αλλαγές αυτές;
- Έχουν ενημερωθεί για τον αντίκτυπο των αλλαγών στον δικό τους ρόλο;

Βιβλιογραφία

Beck, A. (1985) Anxiety Disorders and Phobias. Basic Books.

Chartered Institute of Ergonomics and Human Factors (2016). What is Ergonomics [online] available from <www.ergonomics.org.uk/what-is-ergonomics/> [4 December 2016].

Cooper, C.L., Marshall, J. (1976) 'Occupational Sources of Stress: A Review of the Literature Relating to Coronary Heart Disease and Mental Ill Health'. Occupational Health Psychology 49, 11-28.

Cox, T. (1993) Stress Research and Stress Management: Putting Theory to Work. Sudbury: HSE Books.

Graeber, R. (1989) 'Jet Lag and Sleep Disruption'. In Principles and Practice of Sleep Medicine. ed. by Krugger, M. and Dement, C. Philadelphia/London: WB Saunders Co.

Green, R. (1985) 'Stress and Accidents'. Aviation Space and Environmental Medicine 56, 638-641.

Health and Safety Executive, [online] available from <<http://www.hse.gov.uk/stress/standards/index.htm>> .

Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1976) 'Motivation Through the Design of Work: Test of a Theory'. Organizational Behaviour and Human Performance 16, 250-279.

Βιβλιογραφία

- Herzberg, F. (1974). Motivation-Hygiene Profiles: Pinpointing What Ails the Organization in To Be Efficient and to be Human.
- Judge, T.A., Church, A. H. (2000). 'Job Satisfaction: Research and Practice'. In Industrial and Organisational Psychology: Linking Theory with Practice. ed. by Cooper, C.I and Locke, E.A. Oxford, UK: Blackwell.
- Karasek, A. (1979). 'Job demands, job decision latitude, and mental strain: implications for job redesign. Administrative Science Quarterly 24, 285-308.
- Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50, 370-396.
- McCulloch, H. & Pitts, W. (1943). 'A Logical Calculus of the Ideas Immanent in the Nervous Activity'. Bull Math Biophys 5, 115.
- Melhuish, A.(1978). Executive health. London: Cornerstone.
- Price, W. and Holley, D. (1990). 'Shiftwork and Safety in Aviation'. Occupational Medicine 5, 343-377.
- Salkey, K. (2005). Employee Engagement: Global Survey. Independent Melcrum Research Report, UK.
- Steptoe-Warren, G. (2013). Occupational Psychology: An Applied Approach. London: Pearson Education Limited.

