

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

# ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ STRESS ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΡΙΣΗΣ ΣΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΟΥ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΑΘΗΝΑ

Κωνσταντίνος Ντελέζος<sup>1</sup>, Ειρήνη Μέντζιου<sup>1</sup>, Αντωνία Κούτου<sup>1</sup>, Κλαούντια Κονόμη<sup>1</sup>, Αικατερίνη Νεστορίδου<sup>1</sup>

1. Εργαστήριο Υγιεινής και Ασφάλειας Εργασίας, Τμήμα Δημόσιας Υγιεινής, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα (ΤΕΙ) Αθήνας, Αιγάλεω, Αθήνα, Ελλάδα

## Περίληψη

Σύμφωνα με εκτιμήσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, το stress είναι το δεύτερο σε συχνότητα πρόβλημα υγείας το οποίο φαίνεται να επηρεάζει το ένα τρίτο των εργαζομένων στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση του εργασιακού stress που βιώνουν οι εργαζόμενοι στο διοικητικό προσωπικό του Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Αθηνάς.

**Υλικό και μέθοδος:** Η συλλογή των δεδομένων έγινε με τη συμπλήρωση ενός ειδικά διαμορφωμένου ερωτηματολογίου το οποίο εκτός από τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά περιελάμβανε την κλίμακα Maslach Burn out Inventory (MBI) και την κλίμακα Sense of Coherence (SOC).

**Αποτελέσματα:** Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ άγχους κατά την διάρκεια της εργασίας και κεφαλαλγιών ( $p=0,003$ ), αίσθησης βάρους στο στήθος ( $p=0,031$ ) και πόνων στην πλάτη ( $p=0,023$ ). Ακόμα στατιστικά σημαντική συσχέτιση βρέθηκε μεταξύ της διαχείρισης του ελεύθερου χρόνου και του πόνου στα πόδια ( $p=0,019$ ) όπου βασική επιλογή όσων εμφάνιζαν το συγκεκριμένο σύμπτωμα ήταν ο ύπνος.

**Συμπεράσματα:** Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ εκδήλωσης άγχους και πρόκλησης παθολογικών συμπτωμάτων που έχουν αρνητικές επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό.

**Λέξεις-κλειδιά:** εργασιακό άγχος, συμπτώματα, διαχείριση άγχους

**Υπεύθυνος Αλληλογραφίας:** Κωνσταντίνος Α. Ντελέζος, Καθηγητής Εφαρμογών, Τμήμα Δημόσιας Υγιεινής, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας Πρόνοιας, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα (ΤΕΙ) Αθήνας, Αιγάλεω, Αθήνα, Ελλάδα, Διεύθυνση οικείας : Σεβαστείας 32, Νέα Σμύρνη, ΤΚ 17122, Τηλ. 00306974045000

## RESEARCH ARTICLE

# EVALUATION OF WORKING STRESS DURING THE ECONOMIC CRISIS TO THE ADMINISTRATIVE PERSONNEL OF ATHENS TECHNOLOGICAL EDUCATIONAL INSTITUTE

Konstantinos Ntelezos<sup>1</sup>, Eirini Mentziou<sup>1</sup>, Antonia Koutou<sup>1</sup>, Klaudia Konomi<sup>1</sup>, Aikaterini Nestoridou<sup>1</sup>

1. Work Health And Safety Laboratory, Department of Public Health, Faculty of Health and Caring Professions, Technological Educational Institution (TEI) of Athens, Egaleo, Athens, Hellas

## Abstract

According to WHO working stress is the second most frequent health problem that influences one third of the working population in European Union. The **aim of** the present study was to explore working stress that experience the administrative staff of the Technological Educational Institution of Athens. **Method and material** : Data were collected by the completion of a special questionnaire that apart from socio-demographic characteristics it also included the scale Maslach Burn out Inventory (MBI) and the scale of Sense of Coherence (SOC).

**Results** : The study resulted in a statistical significant correlation between work stress and headaches ( $p=0,003$ ), the feeling of weight on the chest ( $p=0,031$ ) and pain in the back ( $p=0,023$ ). Moreover a statistical significant correlation was found between the management of free time and the pain in the feet ( $p=0,019$ ) since the employees' majority chooses to sleep.

**Conclusions** : The conclusion of the research is the statistical significant correlation between stress and the appearance of pathological symptoms that have a negative influence in the human body.

**Keywords:** working stress, symptoms, stress management.

Corresponding author: Send reprint request to Konstantinos A. Ntelezos, Professor of Application, Work Health and Safety Laboratory, Department of Public Health, Faculty of Health and Caring Professions, Technological Educational Institution (TEI) of Athens, Egaleo, Athens, Greece, Sevasteias 32, Nea Smyrni, GR-17122, Greece, Tel.0030697404500

## Εισαγωγή

Το stress είναι ένας μηχανισμός προετοιμασίας του οργανισμού για να αντιμετωπίσει μια κατάσταση «κινδύνου» (πραγματικού ή φανταστικού). Με το stress

κινητοποιούνται όλα τα σωματικά συστήματα του οργανισμού έτσι ώστε να εξασφαλιστεί η αντιμετώπιση της απειλής και, κατ' επέκταση, η επιβίωση του.<sup>1</sup>

Ως εργασιακό stress, ορίζεται το stress

που οφείλεται στην εργασία και παρουσιάζεται όταν οι απαιτήσεις που οφείλονται σε παράγοντες εργασίας ξεπερνούν την ικανότητα αντιμετώπισης ή ελέγχου της κατάστασης. Επίσης, έχει υποκειμενική μορφή καθώς τα ίδια τα δεδομένα για άλλους αποτελούν πηγή stress ενώ για άλλους όχι. Αναλυτικότερα, το εργασιακό άγχος αποτελεί μια αρνητική και δυσάρεστη κατάσταση, η οποία παρατηρείται όταν το άτομο αντιληφθεί ότι δεν μπορεί να ικανοποιήσει τις απαιτήσεις ή τις πιέσεις που του έχουν επιβληθεί. Μη αποδεκτά επίπεδα άγχους μπορεί να συνδέονται με μια σειρά αρνητικών συνεπειών σωματικών και ψυχολογικών ή μπορούν να οδηγήσουν σε ασθένειες ή ακόμα και σε τραυματισμούς.<sup>1-3</sup>

Το εργασιακό stress, όπως αναφέρεται από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό για την Υγεία και την Ασφάλεια της Εργασίας, είναι μια κατάσταση και όχι ασθένεια, η οποία μπορεί να βιωθεί ως αποτέλεσμα της έκθεσης του εργαζομένου σε αυξημένες εργασιακές απαιτήσεις. Το εργασιακό άγχος μπορεί να οριστεί ως η βλαβερή σωματική και συναισθηματική αντίδραση, που παρατηρείται όταν οι εργασιακές απαιτήσεις δεν ταιριάζουν με τις ικανότητες, τους πόρους ή τις ανάγκες του εργαζομένου.<sup>4</sup> Το εργασιακό stress σχετίζεται με τις φυσικές συνθήκες εργασίας, με τη θέση του εργαζομένου στην επιχείρηση και την σχέση του με το εργασιακό περιβάλλον.<sup>5</sup> Οι πιο συνηθισμένοι στρεσογόνοι φυσικοί παράγοντες είναι : ο φωτισμός, ο θόρυβος, η ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία, το ψύχος, οι δονήσεις, η θερμότητα, οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις και η ανύψωση βαρών. Οι πιο συνηθισμένοι στρεσογόνοι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες είναι: θέματα

σχετιζόμενα με την επαγγελματική εξέλιξη-πιέσεις προώθησης καριέρας (π.χ. απόλυση), εργασιακά καθήκοντα – ρόλοι (αμφισβήτηση – σύγκρουση ρόλων, συνδυασμός εργασίας με υψηλές απαιτήσεις και μικρές δυνατότητες επιρροής), σύγκρουση υποχρεώσεων οικογένειας – εργασίας, οργανωτικοί παράγοντες (δομή – κλίμα οργανισμού, αλλαγή θέσης ή συνθηκών εργασίας, ανεπαρκής επικοινωνία, διαπροσωπικές συγκρούσεις).<sup>6</sup>

Παρά το γεγονός ότι η επαγγελματική εξουθένωση αποτελεί ένα ιδιαίτερα διαδεδομένο αντικείμενο έρευνας και έχει αποτελέσει το επίκεντρο μιας ταχέως αυξανόμενης διεπιστημονικής βιβλιογραφίας, δεν υπάρχει προς το παρόν ένας απολύτως αποδεκτός ορισμός. Ίσως ο πιο ευρέως αναφερόμενος ορισμός της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι αυτός της ψυχολόγου Christine Maslach, το όνομα της οποίας έχει από πολύ νωρίς συνδεθεί με το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης.<sup>7</sup>

Η αιτιοπαθογένεια του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης είναι πολυδιάστατη. Ως αιτία για την πρόκληση του φαινομένου αναφέρονται η έλλειψη υποστηρικτικού περιβάλλοντος από τη διοίκηση, οι συγκρούσεις, η ασάφεια ρόλων, η έλλειψη οργανωτικής δομής, κοινωνικοί, οικονομικοί, μορφωτικοί και ψυχολογικοί παράγοντες.<sup>8</sup> Τρία είναι τα χαρακτηριστικά συμπτώματα: η εξάντληση, ο κυνισμός και η αναποτελεσματικότητα. Η εξάντληση προέρχεται από την επίδραση του εργασιακού άγχους στην ψυχική και σωματική υγεία. Πιο συγκεκριμένα, έχουμε σωματικά συμπτώματα όπως κεφαλαλγίες, γαστρεντερικά προβλήματα, δυσκολίες στον ύπνο, υπερένταση, σεξουαλική

δυσλειτουργία, διαταραχές διατροφής, μυοσκελετικοί πόνοι, αλλεργικό άσθμα, αλλεργικές δερματίτιδες.<sup>9</sup> Όσον αφορά τα ψυχολογικά συμπτώματα, αυτά περιλαμβάνουν εκνευρισμό, κατάθλιψη, αίσθημα αποξένωσης, ανησυχία, έλλειψη συναισθηματικού ελέγχου, ευερεθιστότητα και ανία.

### Σκοπός

Η αναζήτηση και η καταγραφή των αιτιών και των παραγόντων (φυσικών-ψυχοκοινωνικών- οργανωσιακών ) που σχετίζονται με το εργασιακό stress στο χώρο εργασίας διοικητικών υπαλλήλων του Ανώτατου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Αθήνας και πως αυτοί μπορούν να συνδεθούν με την εμφάνιση υποκειμενικών κλινικών συμπτωμάτων σε περίοδο οικονομικής κρίσης.

### Υλικό –Μέθοδος

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Αθήνας κατά το χρονικό διάστημα Ιανουαρίου – Μαρτίου του 2012 και ο πληθυσμός αναφοράς ήταν οι εργαζόμενοι της Κεντρικής Διοίκησης του Τ.Ε.Ι. Αθήνας καθώς επίσης και οι εργαζόμενοι των Γραμματειών των Σχολών Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας, Τεχνολογίας Τροφίμων και Διατροφής, Τεχνολογικών Εφαρμογών, Διοίκησης και Οικονομίας, Γραφικών Τεχνών και Καλλιτεχνικών Σπουδών. Για τη συγκέντρωση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ειδικό πρωτόκολλο το οποίο αποτελείτο: α) Το ερωτηματολόγιο Maslach Burn Out Inventory (MBI) για την εκτίμηση του άγχους και β) η κλίμακα «αίσθηση συνεκτικότητας» - Sense of

Coherence (SOC) για την εκτίμηση της ικανότητας διαχείρισης του άγχους των εργαζομένων και γ) ερωτηματολόγιο με κοινωνικο – δημογραφικά στοιχεία.

Ως προς την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων τα ερωτηματολόγια μετά την κωδικοποίηση τους καταχωρήθηκαν σε ηλεκτρονική βάση δεδομένων. Για τη στατιστική επεξεργασία και αξιολόγηση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 19.0. Για την πιθανή συσχέτιση των κλιμάκων με τα δημογραφικά και άλλα στοιχεία του δείγματος δημιουργήθηκαν νέες μεταβλητές και χρησιμοποιήθηκαν στατιστικοί έλεγχοι υποθέσεων με στατιστικό επίπεδο σημαντικότητας το 0,05. Επίσης χρησιμοποιήθηκαν οι στατιστικοί δείκτες Pearson & Spearman's rho αλλά και ο έλεγχος chi square για την συσχέτιση μεταβλητών.

### Αποτελέσματα

Όσον αφορά τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ερωτηθέντων, οι άνδρες ήταν το 23,7% και γυναίκες το 76,3%. Το 8,5% είχε ηλικία 25-35 έτη, το 39,0% 35-45 έτη και άνω των 45 ετών ήταν το 52,5%. Η οικογενειακή κατάσταση όσων έλαβαν μέρος στην έρευνα ήταν: άγαμοι 15,5%, έγγαμοι 63,8%, σε διάσταση 10,3%, διαζευγμένοι 3,4% και χήροι 6,9%. Στην ερώτηση εάν έχουν παιδιά το 69,5% απήντησε θετικά, ενώ το 30,5% απήντησε αρνητικά. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν απόφοιτοι Μέσης Εκπαίδευσης σε ποσοστό 1,7%, Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης σε ποσοστό 32,8%, απόφοιτοι Ανωτάτου Εκπαιδευτικού Ιδρύματος σε ποσοστό 27,6%, Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος σε ποσοστό 25,9%,

ήταν κάτοχοι Μεταπτυχιακού σε ποσοστό 10,3% και κάτοχοι Διδακτορικού σε ποσοστό 1,7%. Στην ερώτηση πριν την τωρινή εργασία ποια ήταν η επαγγελματική τους κατάσταση, το 8,9% ήταν άνεργοι, το 57,1% ήταν υπάλληλοι σε άλλη υπηρεσία/επιχείρηση, το 8,9% ήταν ημιαπασχολούμενοι, το 7,1% ήταν αυτοαπασχολούμενοι και το 1,8% ήταν εργαζόμενοι στο σπίτι, το 12,5% ήταν σπουδαστές/φοιτητές και το 3,6% άλλο.

Όσον αφορά τους οργανωσιακούς παράγοντες της εργασίας τα χρόνια απασχόλησης στην υπηρεσία ήταν σε ποσοστό 1,7% για κάτω από 1 έτος, 1,7% για 2 έως 3 έτη, 8,6% για 4 έως 5 έτη και 87,9% για πάνω από 5 έτη. Οι ερωτώμενοι δήλωσαν ότι ο βαθμός ευθύνης στην εργασία ήταν κανονικός σε ποσοστό 39,7% και μεγάλος σε ποσοστό 60,3%. Οι συμμετέχοντες απήντησαν ότι το επίπεδο της μονοτονίας στην εργασία ήταν χαμηλό σε ποσοστό 28,8%, κανονικό σε ποσοστό 54,2% και υψηλό σε ποσοστό 16,9%. Οι συμμετέχοντες απήντησαν ότι η επαναληψιμότητα στην εργασία ήταν χαμηλή σε ποσοστό 1,7%, κανονική σε ποσοστό 70,7% και υψηλή σε ποσοστό 27,6%. Στην ερώτηση εάν αισθάνονταν συχνά την ανάγκη να λαμβάνουν αναρρωτική άδεια το 13,8% απήντησε θετικά και το 86,2% αρνητικά.

Όσον αφορά την υποκειμενική εκτίμηση συμπτωμάτων, οι συμμετέχοντες απήντησαν ότι αισθάνονταν οπτική κούραση σε ποσοστό 88,1% συχνά και σε ποσοστό 11,9% αρνητικά. Στην ερώτηση εάν είχαν κεφαλαλγίες το 78,0% απήντησε συχνά και το 22,0% απήντησε αρνητικά. Στην ερώτηση εάν είχαν ζαλάδες το 52,5% απήντησε συχνά

και το 47,5% απήντησε αρνητικά. Στην ερώτηση εάν είχαν λιγγους οι συμμετέχοντες απήντησαν συχνά σε ποσοστό 32,2% και αρνητικά σε ποσοστό 67,8%. Οι συμμετέχοντες στην ερώτηση εάν είχαν δυσκολία στην αναπνοή απήντησαν αρνητικά σε ποσοστό 62,7%, καμιά φορά σε ποσοστό 30,5% και συχνά σε ποσοστό 6,8%. Στην ερώτηση εάν αισθάνονταν βάρος στο στήθος οι συμμετέχοντες απήντησαν συχνά σε ποσοστό 44,1% και αρνητικά σε ποσοστό 55,9%. Από πόνους στον αυχένα δήλωσαν ότι υπέφεραν συχνά το 66,1% των συμμετεχόντων, ενώ δεν υπέφερε το 33,9%. Από πόνους στη μέση δήλωσε ότι δεν υπέφερε το 15,3% ενώ το 84,7% υπέφερε συχνά. Στην ερώτηση εάν υπέφεραν από πόνους στην πλάτη το 28,8% απήντησε αρνητικά ενώ το 71,2% απήντησε θετικά. Βάρος στα χέρια δεν αισθανόταν το 53,4%, καμιά φορά αισθανόταν το 34,5% και συχνά το 12,1%. Το 61% των ερωτηθέντων απήντησε θετικά στην ερώτηση εάν πονούσαν τα πόδια τους ενώ το 39% απήντησε αρνητικά. Το 29,8% των συμμετεχόντων κάνει χρόνια χρήση φαρμάκων ενώ το 70,2% δεν κάνει.

Όσον αφορά τις ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις της εργασίας το 61% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι παρουσίαζε υπνηλία μετά την εργασία ενώ το 39% δεν παρουσίαζε. Στην ερώτηση εάν ένιωθαν υπερβολική κούραση μετά την εργασία οι συμμετέχοντες απήντησαν θετικά σε ποσοστό 79,6% και αρνητικά σε ποσοστό 20,4%. Στην ερώτηση εάν μετά την εργασία ήταν κακόκεφοι οι συμμετέχοντες απήντησαν θετικά σε ποσοστό 62,7% και αρνητικά σε ποσοστό 37,3%. Το 64,9% δήλωσαν ότι αισθάνονταν ευερέθιστοι μετά την εργασία ενώ το 35,1% απήντησαν

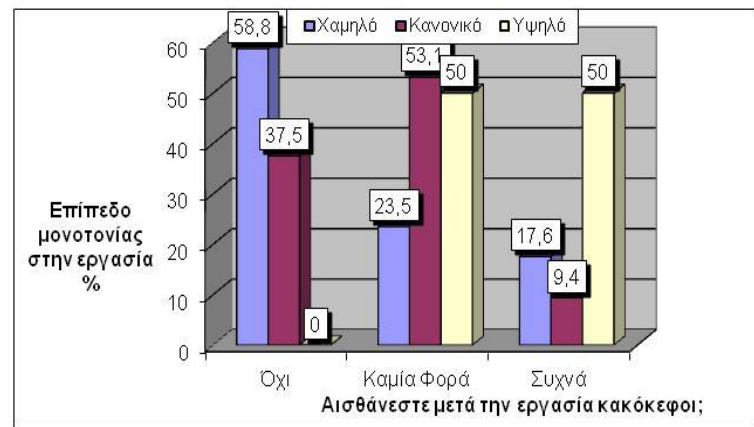


αρνητικά. Στην ερώτηση πως ήταν οι σχέσεις τους με τους προϊσταμένους τους οι συμμετέχοντες απήντησαν πως ήταν καλές σε ποσοστό 89,8% και αδιάφορες σε ποσοστό 10,2%. Ευθύνη για το συγκεκριμένο γεγονός θεωρούσε ότι έφερε το 74,0% ενώ δεν έφερε το 26,0%. Στην ερώτηση πως ήταν οι σχέσεις τους με τους συναδέλφους τους οι συμμετέχοντες απήντησαν πως ήταν καλές σε ποσοστό 94,9% και αδιάφορες σε ποσοστό 5,1%. Ευθύνη για το συγκεκριμένο γεγονός θεωρούσε πως έφερε το 79,6% ενώ δεν έφερε το 20,4%. Το 94,9% των συμμετεχόντων δήλωσε ότι ένιωθε άγχος κατά την διάρκεια της εργασίας του ενώ μόλις το 5,1% δήλωσε πως δεν ένιωθε. Ικανοποιημένο από τις ώρες ελεύθερου χρόνου που είχε μετά από μια εργάσιμη ημέρα δήλωσε το 49,2% ενώ μη ικανοποιημένο δήλωσε το 50,8%. Στην ερώτηση πως διαχειρίζονταν την ελεύθερη ώρα τους οι συμμετέχοντες απήντησαν ότι κοιμούνταν σε ποσοστό 20,8%, παρακολουθούσαν τηλεόραση σε ποσοστό 34,0%, γυμνάζονταν σε ποσοστό 18,8%, διασκέδαζαν – συναναστρέφονταν με κόσμο σε ποσοστό 15,0%, περιηγούνταν στο διαδίκτυο σε ποσοστό 3,8%, μεγάλωναν τα παιδιά τους σε ποσοστό 5,7% και δεν έκαναν τίποτα σε ποσοστό 1,9%.

Οι περιπτώσεις που η στατιστική ανάλυση ανέδειξε στατιστική σημαντικότητα ήταν οι παρακάτω:

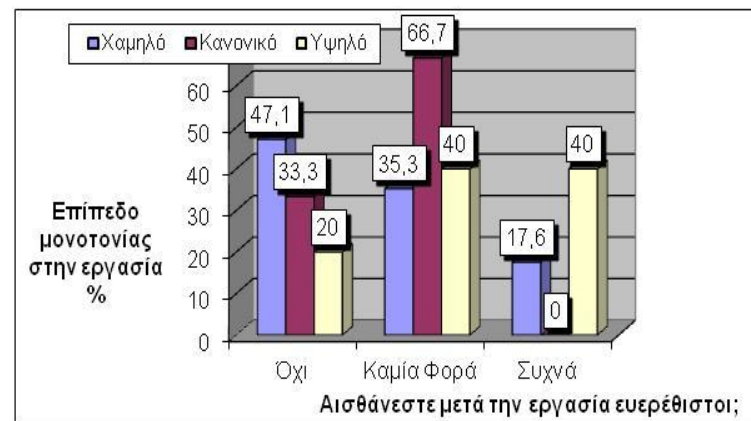
Οι εργαζόμενοι που αισθάνονται συχνά ή καμιά φορά κακόκεφοι έχουν υψηλότερο επίπεδο μονοτονίας στην εργασία έναντι όσων αισθάνονται καθόλου κακόκεφοι,  $p = 0,005$  (Εικόνα 1).

Εικόνα 1: Σχέση μεταξύ επιπέδου μονοτονίας στην εργασία και συναισθηματικής κατάστασης (κακόκεφιά)



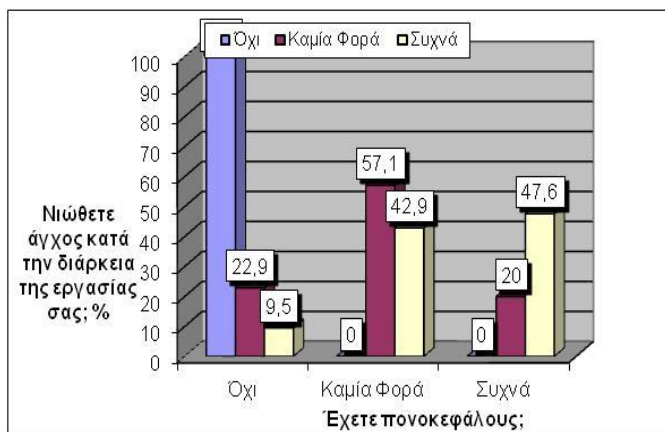
Οι εργαζόμενοι που αισθάνονται συχνά ή καμιά φορά ευερέθιστοι έχουν υψηλότερο επίπεδο μονοτονίας στην εργασία έναντι όσων αισθάνονται καμιά φορά ή καθόλου κακόκεφοι,  $p = 0,007$  (Εικόνα 2)

Εικόνα 2: Σχέση μεταξύ επιπέδου μονοτονίας στην εργασία και συναισθηματικής κατάστασης (ευερέθιστος)



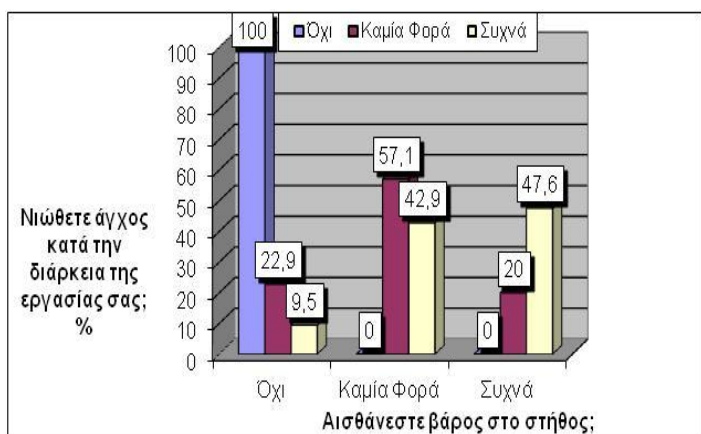
Οι εργαζόμενοι που έχουν συχνά ή καμιά φορά κεφαλαλγίες έχουν υψηλότερο επίπεδο άγχους κατά την διάρκεια της εργασίας τους έναντι όσων δεν έχουν καθόλου πονοκεφάλους,  $p = 0,003$  (Εικόνα 3)

Εικόνα 3: Σχέση μεταξύ άγχους στην εργασία και συμπτωμάτων πονοκεφάλων



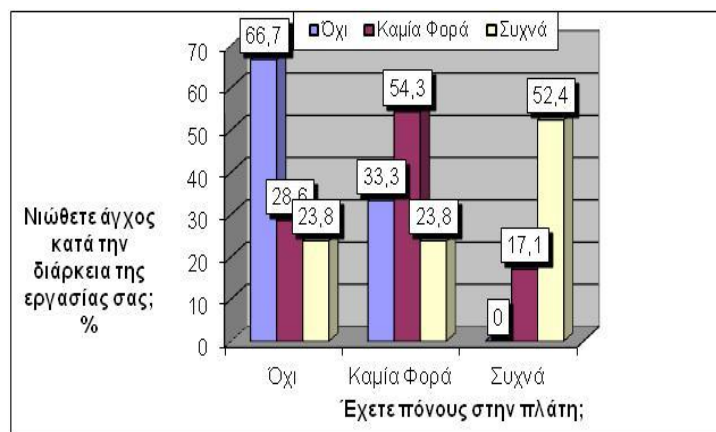
Οι εργαζόμενοι που έχουν συχνά ή καμιά φορά βάρος στο στήθος έχουν υψηλότερο επίπεδο άγχους κατά την διάρκεια της εργασίας τους έναντι όσων δεν έχουν καθόλου βάρος στο στήθος,  $p = 0,031$  (Εικόνα 4)

Εικόνα 4: Σχέση μεταξύ άγχους στην εργασία και συμπτωμάτων βάρους στο στήθος



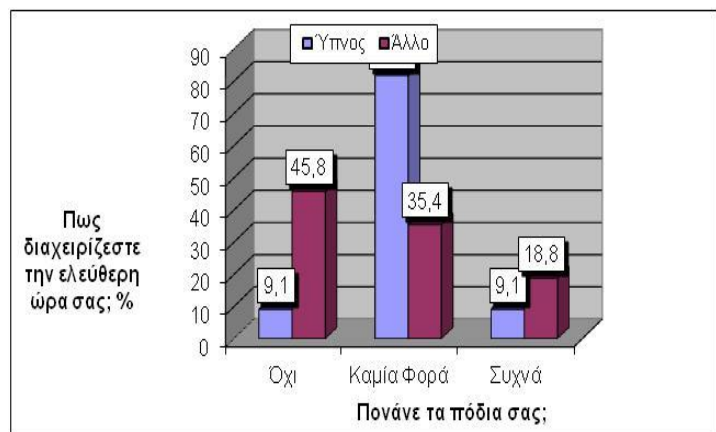
Οι εργαζόμενοι που έχουν συχνά ή καμιά φορά πόνους στην πλάτη έχουν υψηλότερο επίπεδο άγχους κατά την διάρκεια της εργασίας τους έναντι όσων δεν έχουν καθόλου πόνους,  $p = 0,023$  (Εικόνα 5).

Εικόνα 5: Σχέση μεταξύ άγχους στην εργασία και συμπτωμάτων πόνων στην πλάτη



Σχετικά με τη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου, οι εργαζόμενοι που συχνά ή καμιά φορά πονάνε τα πόδια τους προτιμούν σε υψηλότερο επίπεδο τον ύπνο έναντι όσων δεν πονάνε τα πόδια,  $p = 0,019$  (Εικόνα 6)

Εικόνα 6: Σχέση μεταξύ της διαχείρισης του ελεύθερου χρόνου και πόνων στα πόδια



### Συζήτηση

Από την έρευνα και την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων προέκυψαν χρήσιμα συμπεράσματα σχετικά με τη διερεύνηση του εργασιακού stress που βιώνουν αυτή την περίοδο οι εργαζόμενοι του Τ.Ε.Ι. Αθήνας. Αναλυτικά: Οι συμμετέχοντες στην έρευνα, σε υψηλά ποσοστά εμφανίζουν οπτική κόπωση,

κεφαλαλγίες, ζαλάδες και λιγγους που είναι πιθανό να προέρχονται από την πολύωρη έκθεση σε συνθήκες πρόκλησης εργασιακού stress στον χώρο εργασίας τους.

Βιβλιογραφικά δεδομένα αναφέρουν έως και την πρόκληση εγκεφαλικών επεισοδίων λόγω υψηλού εργασιακού stress. Το 2001 ομάδα Φινλανδών και Αμερικανών επιστημόνων μελέτησε το εργασιακό άγχος και την συσχέτιση του ως αιτιολογικό παράγοντα, με την πρόκληση ισχαιμικών εγκεφαλικών επεισοδίων. Τον πληθυσμό της μελέτης αποτέλεσαν 2.303 άνδρες ηλικίας περίπου 50 ετών οι οποίοι έτυχαν παρακολούθησης για 11,2 χρόνια. Κατά το χρονικό αυτό διάστημα συνέβησαν 113 εγκεφαλικά επεισόδια, εκ των οποίων τα 90 ήταν ισχαιμικού τύπου και τα 23 αιμορραγικού τύπου. Εκείνο που αναλύθηκε ήταν η αντίδραση της αρτηριακής πίεσης του αίματος σε κατάσταση stress. Για να υπολογιστεί η αντιδραστικότητα αυτή μετρήθηκε πρώτα η πίεση σε κατάσταση ηρεμίας και μετά την πάροδο μιας εβδομάδας μετρήθηκε ξανά σε κατάσταση stress πριν από την έναρξη ενός τεστ κοπώσεως. Η αντιδραστικότητα μετρήθηκε σαν η διαφορά μεταξύ της δεύτερης και πρώτης μέτρησης. Τα αποτελέσματα των ασθενών έδειξαν ότι οι άνδρες που είχαν υψηλή αντιδραστικότητα της συστολικής αρτηριακής πίεσης λόγω stress είχαν κατά 72% περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν εγκεφαλικό επεισόδιο και 87% να έχουν ισχαιμικού τύπου εγκεφαλικό επεισόδιο.<sup>10</sup>

Λόγω του έντονου ρυθμού εργασίας, τα άτομα ανέφεραν δυσκολία στην αναπνοή και βάρος στο στήθος που αποτελεί βασικό

σύμπτωμα σε περίπτωση μεταβολικού συνδρόμου.<sup>11,12</sup> Βρετανοί ερευνητές εξέτασαν τη σχέση χρόνιου επαγγελματικού stress στρες και μεταβολικού συνδρόμου σε 10.308 δημόσιους υπαλλήλους του Λονδίνου. Η έρευνα έγινε σε τέσσερις φάσεις μεταξύ 1985 και 1999. Αξιολογήθηκαν διαχρονικά οι παράγοντες που συνιστούν το μεταβολικό σύνδρομο στους άνδρες και γυναίκες που έλαβαν μέρος στην έρευνα. Επίσης στην ανάλυση των αποτελεσμάτων, λήφθηκαν υπόψη η κοινωνική θέση, η επαγγελματική ιεραρχία και συμπεριφορές που βλάπτουν την υγεία. Οι άνδρες με χρόνια στρες είχαν διπλάσιες πιθανότητες να εκδηλώσουν το σύνδρομο σε σύγκριση με άνδρες που δεν είχαν εργασιακό στρες. Στις γυναίκες παρατηρήθηκε το ίδιο. Οι άνδρες και γυναίκες με χαμηλότερο βαθμό στην ιεραρχία στον επαγγελματικό τους χώρο, είχαν περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν το μεταβολικό σύνδρομο.<sup>13</sup>

Οι εργαζόμενοι παρουσιάζουν αυξημένα ποσοστά μυοσκελετικών παθήσεων με πόνους στον αυχένα, στην μέση, στην πλάτη, στους καρπούς, τα πόδια και μούδιασμα στα δάχτυλα (ένδειξη καρδιακού προβλήματος). Ιαπωνική μελέτη στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Gunma σε δείγμα 484 νοσηλευτών, συσχέτισε την εμφάνιση πόνου στον αυχένα και στην πλάτη εργαζομένων νοσηλευτών με υποκειμενική περιγραφή συνθηκών ψυχολογικού stress, ενώ το 58,9% από τους συμμετέχοντες δήλωσε ως άμεση συνέπεια την εμφάνιση πονοκεφάλου.<sup>14</sup> Αντίστοιχη μελέτη σε 1023 εργαζόμενους σε κέντρο τηλεπικοινωνιών στην Ταϊβάν, συνδέει την εμφάνιση συνθηκών υψηλού εργασιακού stress με την καταγραφή



υποκειμενικών συμπτωμάτων πόνου στο στήθος, χρόνιου βήχα, πονόλαιμου, δυσπεψίας και μυοσκελετικών δυσλειτουργιών.<sup>15</sup>

Η παρούσα μελέτη έδειξε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ άγχους κατά την διάρκεια της εργασίας με συμπτώματα κεφαλαλγία ( $p=0,003$ ), αίσθηση βάρους στο στήθος ( $p=0,031$ ) και πόνο στη πλάτη ( $p=0,023$ ). Μάλιστα η συσχέτιση άγχους και αίσθησης βάρους στο στήθος έχει τεκμηριωθεί και επιστημονικά σε έρευνες που αναφέρονται σε καρδιακές παθήσεις.<sup>9</sup>

Επιπλέον, στατιστικά σημαντική συσχέτιση βρέθηκε μεταξύ της διαχείρισης του ελεύθερου χρόνου και του πόνου στα πόδια ( $p=0,019$ ) καθώς η βασική επιλογή ήταν ο ύπνος. Η διαπίστωση ότι υψηλά ποσοστά πόνου στα πόδια παρουσίασαν τα

άτομα που επιλέγουν τον ύπνο και όχι την ανάπτυξη κάποιας δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο τους, καταδεικνύει την σωματική κόπωση που υφίστανται οι εργαζόμενοι και πως αυτή επηρεάζει την καθημερινότητά τους.

### Συμπεράσματα

Παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ εκδήλωσης άγχους και πρόκλησης παθολογικών συμπτωμάτων που έχουν αρνητικές επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό. Βέβαια, η περίοδος που διεξήχθη η έρευνα, ήταν περίοδος οικονομικής κρίσης για τη χώρα μας και γενικά οι εργαζόμενοι κάτω από το καθεστώς οικονομικών δυσχερειών βιώνουν έντονα εργασιακό άγχος το οποίο εκδηλώνεται με διάφορα σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα..

### Βιβλιογραφία

- 1) Xristides K. Biofeedback applications. Eds., Ellin, Athens, 2001.
- 2) Διαδικτυακή σελίδα :<http://utopia.duth.gr/~tconstan/hygErg3-3s.pdf>  
Ημερομηνία πρόσβασης : 17-7-2013.
- 3) Gogos C. The Working stress of hospital personnel and management strategies. Health and Work Safety.2010;46:12-16.
- 4) World Health Organization (WHO) Burn out syndrome. Διαδικτυακή σελίδα:[www.who.int](http://www.who.int), 2004. Ημερομηνία πρόσβασης : 17-7-2013.
- 5) Tountas C. The impact of stress on health. Health news. 2010; 24 :9-13.
- 6) Κουτελέκος Ι, Πολυκανδριώτη Μ. Το Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξουθένωσης των Νοσηλευτών. Το Βήμα του Ασκληπιού.2007;2:3-7.
- 7) Maslach C. Burn out: The cost of caring. Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall, 1982.
- 8) Occupational Safety and Health Administration. Burn out. Διαδικτυακή σελίδα : [agency.osha.eu.int](http://agency.osha.eu.int) . Ημερομηνία πρόσβασης : 17-7-2013.
- 9) Feuerhahn N, Kühnel J, Kudielka Brigitte M. Work stress and risk of cardiovascular mortality: prospective cohort study of industrial employees. BMJ. 2002;325(7369):857.
- 10) Everson S, Lynch J, Kaplan GA, Lakka TA, Sivenius J, Salonen JT. Stress induced blood pressure reactivity and incident stroke in middle-aged man. Stroke. 2001;32: 1263-1270.
- 11) Han TS, van Leer EM, Seidell JC, LeanMEJ. Waist circumference action levels in the identification of cardiovascular risk factors: prevalence study in randomsample. Br. Med. J. 1995; 311:1401-5.
- 12) Lean ME, Han TS, Seidell JC. Impairment of health and quality of life in people with large waist circumference. Lancet. 1998; 351:853-56.
- 13) British Medical Journal Chronic stress at work and the metabolic syndrome: prospective study, British Heart Foundation H.E.A.R.T. UK, 2006.
- 14) Iizuka Y, Shinozaki T, Kobayashi T, Tsutsumi S, Osawa T, Ara T, et al. Characteristics of neck and shoulder pain (called katakori in Japanese) among members of the nursing staff Department of

Orthopaedic Surgery, Gunma University Graduate School of Medicine. J Orthop Sci. 2012;17(1):46-50.

15) Lin YH, Chen CY, Lu SY. Physical discomfort and psychosocial job stress among male and female operators at telecommunication call centers in

Taiwan. Department of Occupational Safety and Health, Chung Shan Medical University. Appl Ergon. 2009;40(4):561-8.