



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΣΕΕ

ΔΙΚΤΥΟ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ
2012 - 2015

Δίκτυο Υπηρεσιών Πληροφόρησης & Συμβουλευτικής εργαζομένων

Θέματα Συμβουλευτικής

Εργασιακό άγχος

Ιούνιος 2015



Εργασιακό άγχος

της Μίτση Σχοινά, κλινικής ψυχολόγου

Το εργασιακό άγχος είναι ένα ζήτημα προτεραιότητας και αυξανόμενης σημασίας για την υγεία και την ασφάλεια της εργασίας. Το εργασιακό άγχος ορίζεται ως μία υποκειμενική κατάσταση δυσφορίας που βιώνει ο εργαζόμενος ως απάντηση στα ερεθίσματα που δέχεται από το περιβάλλον του. Είναι, επίσης, αποτέλεσμα της αντίληψης του εργαζομένου ότι υπάρχει ανισορροπία ανάμεσα στις απαιτήσεις της εργασίας και στην ικανότητά του να ανταποκριθεί σε αυτές. Μη αποδεκτά επίπεδα άγχους μπορεί να συνδέονται με μια σειρά αρνητικών συνεπειών, σωματικών και ψυχικών, και με μειωμένη εργασιακή απόδοση.

Η εργασία αυτή καθαυτή δεν συνιστά μόνο ένα κορυφαίο μέσο κοινωνικοποίησης του ανθρώπου, αλλά και ένα μέσο αυτοπροσδιορισμού και κοινωνικής καταξίωσής του. Δυστυχώς, το εργασιακό περιβάλλον μπορεί να αποδειχθεί σημαντική πηγή έκλυσης άγχους, να προκαλέσει πόνο και απογοήτευση, οδηγώντας έτσι μοιραία στην ανάπτυξη ψυχολογικών προβλημάτων που συνδέονται με την εργασία.

Με την έλευση της οικονομικής κρίσης το 2008, δεν αυξήθηκε μόνο η ανεργία και η υπο-απασχόληση, με αντίστοιχη μείωση των εργάσιμων ωρών στην αναπτυγμένη Δύση, αλλά μειώθηκαν επίσης οι πραγματικοί μισθοί, αυξήθηκε η ακούσια μερική και προσωρινή απασχόληση, μειώθηκαν οι αμοιβές των υπερωριών και αυξήθηκε η απλήρωτη εργασία. Όλο το πλέγμα των εργασιακών σχέσεων (συλλογικές συμβάσεις, όροι απόλυσης, συνδικαλιστικά δικαιώματα κ.λπ.) μεταβλήθηκε σε βάρος του εργαζομένου, εργασιακά δικαιώματα καταργήθηκαν, το κόστος διαβίωσης αυξήθηκε και οι ρυθμοί εργασίας εντατικοποιήθηκαν. Η εξέλιξη αυτή είχε ως συνέπεια φαινόμενα επαγγελματικής εξουθένωσης, την κάθετη άνοδο του βαθμού ανασφάλειας των εργαζομένων, την αύξηση του άγχους και του φόβου της απόλυσης, καθώς και της κατάθλιψης και άλλων ψυχοσωματικών ασθενειών, όπως πολλές έγκυρες διεθνείς μελέτες καταδεικνύουν.

Αιτίες εργασιακού άγχους

Γενικές αιτίες εργασιακού άγχους είναι:

- Οργανωτικά προβλήματα
- Ανεπαρκής στήριξη
- Εργασιακή απομόνωση
- Χαμηλό κύρος, χαμηλός μισθός και μικρή δυνατότητα εξέλιξης
- Αβεβαιότητα, ανασφάλεια (π.χ. από πιθανότητα απόλυσης)

Ειδικές αιτίες εργασιακού άγχους είναι:

- Ασαφής περιγραφή καθηκόντων
- Αντικρουόμενοι ρόλοι
- Υψηλές προσδοκίες
- Συχνές συγκρούσεις με ανωτέρους
- Έλλειψη ποικιλίας καθηκόντων
- Περιορισμένος βαθμός επικοινωνίας
- Ακατάλληλη ηγεσία
- Συγκρούσεις με συναδέλφους

Το εργασιακό άγχος έχει αναγνωριστεί σε διεθνές, ευρωπαϊκό και εθνικό επίπεδο ως ένα κρίσιμο ζήτημα που αφορά τόσο τους εργαζομένους όσο και τους εργοδότες. Έχοντας αναγνωρίσει την ανάγκη για ανάληψη από κοινού δράσης επί του θέματος αυτού, οι ευρωπαίοι κοινοτικοί εταίροι υπέγραψαν τη συμφωνία-πλαίσιο για το εργασιακό άγχος στις 8 Οκτωβρίου 2004. Σύμφωνα με την Οδηγία-πλαίσιο 89/391, όλοι οι εργοδότες έχουν νομική υποχρέωση να προστατέψουν την επαγγελματική ασφάλεια και υγεία των εργαζομένων. Το καθήκον αυτό ισχύει για τα προβλήματα εργασιακού άγχους στον βαθμό που αυτά εμπεριέχουν κίνδυνο για την εργασιακή ασφάλεια και υγεία.

Σκοπός της συμφωνίας αυτής είναι να αυξηθεί η επίγνωση και η κατανόηση των εργοδοτών, των εργαζομένων και των εκπροσώπων τους όσον αφορά το εργασιακό άγχος και να επιστήκει την προσοχή τους στις ενδείξεις που υποδηλώνουν προβλήματα λόγω εργασιακού άγχους. Στόχος της συμφωνίας αυτής είναι να εφοδιάσει εργοδότες και εργαζομένους με ένα πλαίσιο ρυθμίσεων προκειμένου να αναγνωρίζουν, να αποτρέπουν και να διαχειρίζονται τα προβλήματα αυτά. Στο πλαίσιο της συμφωνίας δεν επιδιώκεται η απόδοση ατομικών ευθυνών για το εργασιακό άγχος.

Συνέπειες εργασιακού άγχους στα άτομα και στις εταιρείες

Η εκδήλωση του άγχους διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Οι εκδηλώσεις άγχους που συνήθως εμφανίζονται είναι σωματικές και συναισθηματικές. Συμπτώματα του άγχους μπορεί να επιφέρουν άμεσες σωματικές αλλαγές, όπως αυξημένη αρτηριακή πίεση, μυϊκή υπερένταση, χαμηλή αντίσταση σε μικρο-ασθένειες, ναυτία ή εμετό. Όταν νιώθουν άγχος, οι άνθρωποι εμφανίζουν συμπτώματα θυμού, διαμαρτυρίας ή βγαίνουν εκτός ελέγχου. Επίσης, μπορεί να χάνουν την αυτοσυγκέντρωσή τους, να ξεχνούν, να δυσκολεύονται να σκεφθούν λογικά και να πάρουν αποφάσεις, να νιώθουν κουρασμένοι ή απογοητευμένοι, με χαμηλή αυτοεκτίμηση, να υποφέρουν από αϋπνίες και να υπάρχει αδυναμία συμφιλίωσης μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής τους ζωής.

Το άγχος δεν επηρεάζει μόνο την υγεία των υπαλλήλων, αλλά και την εύρυθμη λειτουργία των εταιρειών. Στις ενδείξεις ότι μια επιχείρηση έχει πρόβλημα περιλαμβάνονται ο υψηλός ρυθμός αλλαγής του προσωπικού, τα συχνά εργατικά ατυχήματα, οι πολλές απουσίες, η μειωμένη εργασιακή απόδοση, η αδυναμία τήρησης των προθεσμιών και τα παράπονα των πελατών.

Καταπέλτης τα στατιστικά στοιχεία

Το φαινόμενο του ίδιου του εργασιακού άγχους αφορά το σύνολο των επιχειρήσεων και των εργαζομένων σε όλο τον κόσμο, καθώς τείνει να λάβει διαστάσεις επιδημίας, υπερβαίνοντας συχνά και το 50% του ενεργού εργατικού δυναμικού μιας χώρας. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Οργάνωση για τη Βελτίωση των Συνθηκών Ζωής και Εργασίας, στην Ευρώπη το 56% των εργαζομένων υποβάλλεται σε υψηλούς ρυθμούς απόδοσης (8% επιπλέον τη τελευταία 10ετία).

Όχι τυχαία, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή για την Υγεία και την Ασφάλεια της Εργασίας έχει αναγνωρίσει το εργασιακό άγχος ως έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου. Σύμφωνα με παλαιότερες εκτιμήσεις της ΕΕ, περισσότεροι από 41 εκατομμύρια Ευρωπαίοι (σχεδόν 1 στους 3) έχουν προσβληθεί από το εργασιακό άγχος, γεγονός που μεταφράζεται σε εκατομμύρια ημέρες απουσίας από την εργασία, απώλεια εσόδων κ.λπ.

Η αλήθεια είναι όμως ότι οι στατιστικές υποτιμούν την πραγματικότητα, καθώς πολλοί εργαζόμενοι αρνούνται να παραδεχτούν τα ψυχολογικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν στον χώρο εργασίας τους από φόβο μην κακοχαρακτηριστούν και κινδυνέψουν να απολυθούν.

Σύμφωνα με έρευνα του Eurofound, στην Ελλάδα οι εργαζόμενοι απασχολούνται συνήθως περισσότερες ώρες απ' ό,τι στην Ευρώπη, δηλαδή 45,4 ώρες την εβδομάδα σε σύγκριση με 38,4 κατά μέσο όρο στα 27 κράτη-μέλη της ΕΕ. Τα τελευταία 15 χρόνια παρατηρείται τάση μείωσης των ωρών εργασίας στην Ευρώπη. Στην Ελλάδα, ωστόσο, οι ώρες εργασίας εξακολουθούν να είναι αυξημένες. Ένας στους τέσσερις έλληνες εργαζομένους (25,9%) απασχολείται τουλάχιστον δέκα ώρες ημερησίως, πάνω από πέντε ημέρες τον μήνα, ποσοστό σημαντικά υψηλότερο από αυτό της Ευρωπαϊκής Ένωσης, όπου ένας στους έξι εργαζομένους (16,9%) βρίσκεται στην ίδια κατάσταση.

Τις τελευταίες δύο δεκαετίες η εντατικοποίηση της εργασίας έχει επηρεάσει τις συνθήκες εργασίας όλων των εργαζομένων ανά την Ευρώπη. Από την ίδια έρευνα προκύπτει ότι οι έλληνες εργαζόμενοι έχουν περιορισμένη δυνατότητα να καθορίζουν οι ίδιοι το ωράριο εργασίας τους, έστω εν μέρει, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει εξισορρόπηση επαγγελματικού και ιδιωτικού βίου. Περισσότεροι έλληνες εργαζόμενοι θεωρούν ότι η εργασία έχει βλάψει την υγεία τους σε σύγκριση με άλλους στην Ευρώπη (68,1% έναντι 35,2%). Σχεδόν ένας στους δύο Έλληνες αναφέρει προβλήματα στην πλάτη και άγχος εξαιτίας της εργασίας, ποσοστό διπλάσιο από το αντίστοιχο ευρωπαϊκό. Το εκπληκτικό είναι ότι, σύμφωνα με την έρευνα, οι έλληνες εργαζόμενοι αναφέρουν τις μισές ημέρες απουσίας λόγω ασθένειας και προβλημάτων υγείας, τάση που επίσης παρατηρείται τα τελευταία 15 χρόνια.

Σύμφωνα με πρόσφατη έκθεση του ΟΟΣΑ για την ψυχική υγεία (Μάρτιος 2015), 1 στους 5 (το 20%) ανθρώπους ηλικίας 15-64 ετών στις αναπτυγμένες οικονομίες εμφανίζει κατά τη διάρκεια της ζωής του κάποια ψυχική ασθένεια (κυρίως κλινικό άγχος ή κατάθλιψη). Από την άλλη, οι άνθρωποι που έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας είναι λιγότερο πιθανό να εργάζονται, και συγκεκριμένα έχουν δύο φορές περισσότερες πιθανότητες να είναι άνεργοι έχοντας υποφέρει άσχημα στη διάρκεια της κρίσης. Η έρευνα δείχνει πως στην εργασία το 70% όσων πάσχουν από ήπιες και μέτριας μορφής ψυχικές ασθένειες αγωνίζονται να τα καταφέρουν, αλλά είναι λιγότερο παραγωγικοί. Ο ΟΟΣΑ εκτιμά πως μόνο στην Ευρώπη το συνολικό κόστος των ψυχικών ασθενειών ανέρχεται σε 3,5% του ΑΕΠ.

Σύμφωνα με μελέτη του Eurofound για την Ευρώπη σχετικά με τις επιπτώσεις της κρίσης στις συνθήκες εργασίας (2013), ο βαθμός ανασφάλειας στην εργασία αυξήθηκε μεταξύ 2007 και 2012 σε όλα τα κράτη-μέλη εκτός της Πολωνίας. Κατά μέσο όρο στην ΕΕ-27 αυξήθηκε από 8,70% σε 13,21%, αυξανόμενος κατά 4,5 ποσοστιαίες μονάδες, ενώ στην Ελλάδα, που είχε μαζί με την Κύπρο τη δεύτερη μεγαλύτερη αύξηση στην ΕΕ μετά τη

Σλοβενία, αυξήθηκε από 8,20% σε 30,57%, αυξανόμενος κατά 22,4 μονάδες αντίστοιχα στο εξεταζόμενο διάστημα.

Τέλος, πρόσφατη ειδική έρευνα της ΕΛΣΤΑΤ για την Ελλάδα όσον αφορά «τα ατυχήματα και τα προβλήματα υγείας που συνδέονται με την εργασία» (Νοέμβριος 2014) αποκάλυψε πως το τρίτο πιο κοινό είδος προβλήματος υγείας που σχετίζεται με την εργασία, μετά τα μυοσκελετικά προβλήματα (59%) και τα προβλήματα της καρδιάς και του κυκλοφοριακού συστήματος (13%), είναι το «στρες, κατάθλιψη ή άγχος» (7%). Ειδικότερα για την ψυχική υγεία στην κύρια εργασία, βρέθηκε πως ο πιο επικίνδυνος παράγοντας είναι η μεγάλη πίεση χρόνου ή φόρτου, με 27,2% (βλέπε Πίνακα 2), παράγοντας που αυξάνεται διαχρονικά (βλέπε Γράφημα 2). Τέλος, τα προβλήματα που σχετίζονται με στρες, κατάθλιψη ή άγχος εμφανίζονται αυξημένα το 2013 συγκριτικά με το 2007 (βλέπε Γράφημα 1).

Πίνακας 1: Εξέλιξη της εργασιακής ανασφάλειας στη διάρκεια της κρίσης

	Βάση δεδομένων			
	Εθνική συνεισφορά*	EQLS**		
		2007	2012	Διαφορά
ΕΕ-27	Έλλειψη δεδομένων	8,70	13,21	4,51
Αυστρία	Αυξημένη	3,00	4,24	1,24
Βέλγιο	Αυξημένη	6,20	5,76	-0,44
Βουλγαρία	Αυξημένη	22,20	22,29	0,09
Τσεχική Δημοκρατία	Μειωμένη	9,90	21,87	11,97
Κύπρος	Αυξημένη	9,30	31,67	22,37
Δανία	Αυξημένη	9,30	11,55	2,25
Εσθονία	Έλλειψη δεδομένων	9,40	14,76	5,36
Ελλάδα	Έλλειψη δεδομένων	8,20	30,57	22,37
Φινλανδία	Αυξημένη (με τάση ανάκαμψης)	13,40	11,55	-1,85
Γαλλία	Έλλειψη δεδομένων	11,10	14,78	3,69
Γερμανία	Έλλειψη δεδομένων	6,10	3,72	-2,38
Ιρλανδία	Αυξημένη	5,20	17,67	12,47
Ιταλία	Αυξημένη	7,90	14,92	7,02

Πηγή: Eurofound (2013), Impact of the crisis on working conditions in Europe. Ιδία μετάφραση και επεξεργασία

***Εθνική συνεισφορά**: Τάση της εργασιακής ανασφάλειας σύμφωνα με τις εθνικές στατιστικές έρευνες.

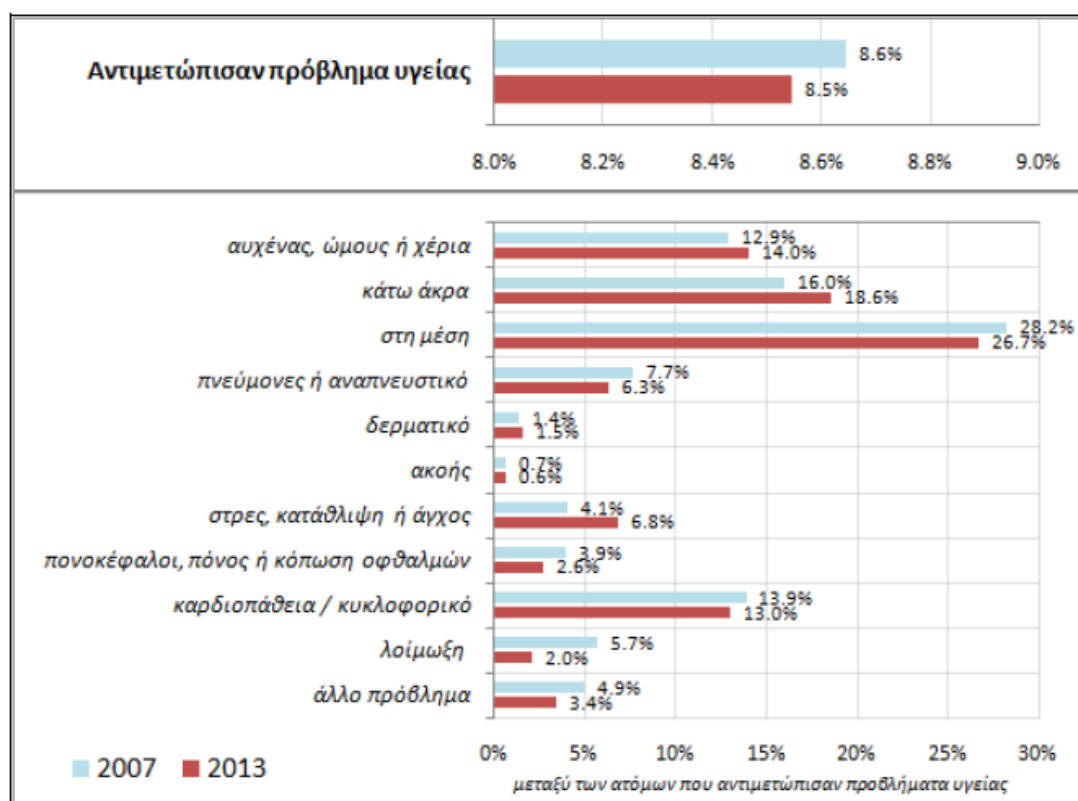
****EQLS**: Το ποσοστό των εργαζομένων που πιστεύουν ότι είναι αρκετά ή πολύ πιθανό να χάσουν τη δουλειά τους μέσα στο προσεχές εξάμηνο.

Πίνακας 2: Πιο επικίνδυνοι παράγοντες για την ψυχική υγεία στην κύρια εργασία κατά φύλο

	ΣΥΝΟΛΟ		ΦΥΛΟ			
			Άνδρες		Γυναίκες	
ΣΥΝΟΛΟ	3.535.005	100%	2.076.453	100%	1.458.552	100%
Μεγάλη πίεση χρόνου ή φόρτου	961.034	27,2%	582.642	28,1%	378.393	25,9%
Βία ή απειλή	69.490	2,0%	51.684	2,5%	17.806	1,2%
Παρενοχλήσεις ή εκφοβισμός	56.356	1,6%	29.916	1,4%	26.440	1,8%
Τίποτα από τα παραπάνω	2.246.829	63,6%	1.297.940	62,5%	948.890	65,1%
Δεν απάντησαν	201.295	5,7%	114.272	5,5%	87.024	6,0%

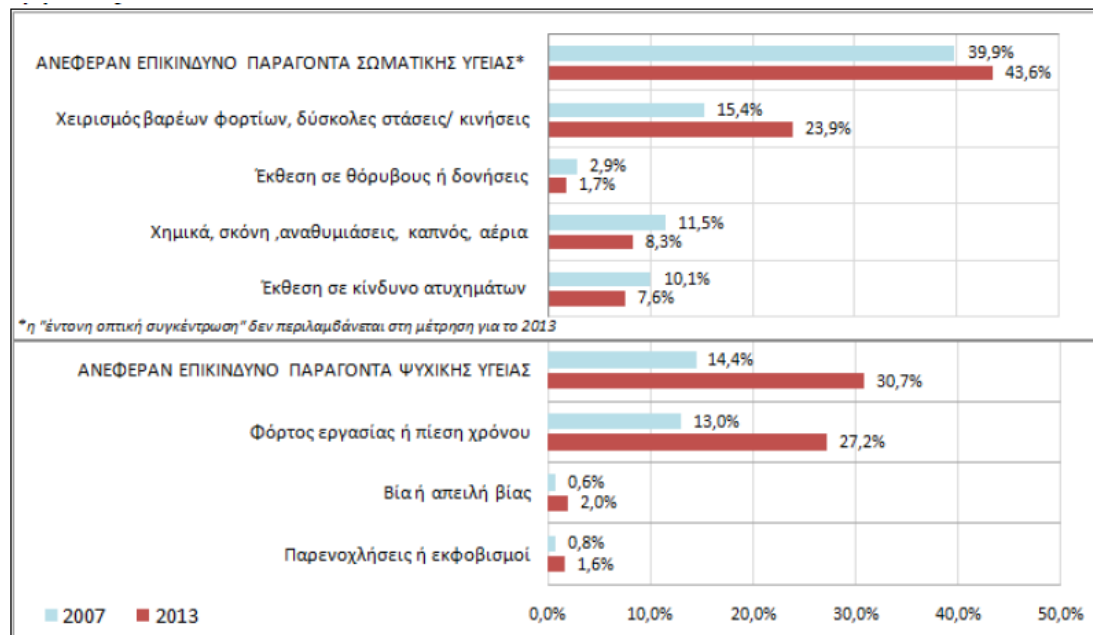
Πηγή: ΕΛΣΤΑΤ (2014), «Ειδική έρευνα για τα ατυχήματα και τα προβλήματα υγείας που συνδέονται με την εργασία», 21 Νοεμβρίου.

Γράφημα 1: Ποσοστό προβλημάτων υγείας και είδος προβλήματος υγείας, 2007 και 2013



Πηγή: ΕΛΣΤΑΤ (2014), «Ειδική έρευνα για τα ατυχήματα και τα προβλήματα υγείας που συνδέονται με την εργασία», 21 Νοεμβρίου.

Γράφημα 2: Οι πιο επικίνδυνοι παράγοντες για τη σωματική ή ψυχική υγεία στον χώρο εργασίας, 2007 και 2013



Πηγή: ΕΛΣΤΑΤ (2014), «Ειδική έρευνα για τα ατυχήματα και τα προβλήματα υγείας που συνδέονται με την εργασία», 21 Νοεμβρίου.

Βιβλιογραφία

1. Eurofound (2013), *Impact of the crisis on working conditions in Europe*.
2. ΕΛΣΤΑΤ (2014), «Ειδική έρευνα για τα ατυχήματα και τα προβλήματα υγείας που συνδέονται με την εργασία», 21 Νοεμβρίου.
3. Eurofound «Psychosocial work environment: Health and well-being at work - Q2 2014-Q1 2015 (EurWORK topical update)».
4. Eurofound (2014), «Psychological and Social Work Factors as Predictors of Mental Distress: A Prospective Study», 21 Ιουλίου.
5. Eurofound «Health and well-being at work - Q1 2014 (EurWORK topical update)»
6. OECD (2015), «Issues for Discussion», OECD High-Level Policy Forum on Mental Health and Work Bridging Employment and Health Policies The Hague, 4 Μαρτίου.
7. European Agency for Safety and Health at Work (2014), «Ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι στην Ευρώπη: Συχνότητα εμφάνισης και στρατηγικές πρόληψης», 13 Οκτωβρίου.