

Άγχος, Επαγγελματική Εξουθένωση, Ποιότητα ζωής των εργαζομένων και εργασιακή ικανοποίηση

Ευστράτιος Παπάνης, Επίκουρος Καθηγητής Τμήματος Κοινωνιολογίας Πανεπιστημίου Αιγαίου

Παναγιώτης Γιαβρίμης, Λέκτορας Τμήματος Κοινωνιολογίας Πανεπιστημίου Αιγαίου
Κατερίνα Μπαλάσα MBA, Κοινωνιολόγος

Εισαγωγή

Οι αλλαγές στον τρόπο παραγωγής και στα χρησιμοποιούμενα μέσα που επήλθαν μετά το δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο, μετέβαλαν τις δομές της απασχόλησης, οδήγησαν στην αύξηση των τυποποιημένων διαδικασιών στη δημόσια διοίκηση και διαμόρφωσαν πρωτόγνωρους ρόλους για τους εργαζομένους, που άλλοτε ταυτιζόνταν με την πορεία του συνδικαλιστικού κινήματος κι άλλοτε απέκλιναν από αυτή, ακολουθώντας τις επιταγές της αγοράς και της παγκοσμιοποιημένης οικονομίας. Σε γενικές γραμμές δύο αντίρροπες τάσεις καθόρισαν τις εργασιακές συνθήκες εν γένει: αφενός η έμφαση που δόθηκε στην προσωπικότητα του εργαζομένου και στις μεταβλητές που επηρεάζουν την απόδοση του (άγχος, εξουθένωση, ικανοποίηση από την εργασία, κίνητρα και αντικειμενικές περιβαλλοντικές συνθήκες – μικροεπίπεδο) και αφετέρου η κατακόρυφη αύξηση του εργασιακού ανταγωνισμού, ο εκφυλισμός του Κράτους Πρόνοιας, η ανεργία, η παγκοσμιοποίηση της παραγωγής, οι ρευστές εργασιακές σχέσεις και το διαρκώς μεταβαλλόμενο οικονομικό περιβάλλον (μακροεπίπεδο). Οι αυξημένες ανταγωνιστικές συνθήκες, που δημιουργεί παγκοσμίως η λεγόμενη Νέα Οικονομία, απαιτούν, μεταξύ των άλλων, πλήρη αξιοποίηση του ανθρώπινου δυναμικού της επιχείρησης με ουσιαστική αξιολόγηση της απόδοσης αυτού, με την διερεύνηση της εργασιακής ικανοποίησης και με την υιοθέτηση ενός συστήματος συνόλου αξιών, στάσεων, αντιλήψεων, κανόνων και στόχων. Οι παράγοντες αυτοί διαμορφώνουν σαφείς κατευθύνσεις για την επιτυχή επιμόρφωση του προσωπικού, την υιοθέτηση αποτελεσματικών κινήτρων και την διαμόρφωση του εργασιακού περιβάλλοντος, που με τη σειρά τους συμβάλλουν στη συνεχή ανάπτυξη του προσωπικού και συνεπώς αύξηση της ανταγωνιστικότητας

Η ανάγκη για αλλαγή

Η διαδικασία της παγκοσμιοποίησης έχει προκαλέσει μετασχηματισμούς στις πολιτικές των εθνών-κρατών σε διάφορους τομείς όπως οικονομία, παιδεία, απασχόληση κ.α. Σύμφωνα με τον Beck (2000α), η παγκοσμιοποίηση είναι μια σύνθετη και πολυδιάστατη διαδικασία. Δεν αφορά μόνο στα οικονομικά, αλλά και σε πτυχές της κοινωνικής ζωής όπως ο πολιτισμός, το περιβάλλον και η τεχνολογία². Πλέον το κράτος έχει περιορισμένη ισχύ ελέγχου στην φορολόγηση των επιχειρήσεων και των επενδυτικών κεφαλαίων, καθότι τα τελευταία μπορούν να μετακινούνται με ευκολία από χώρα σε χώρα και να διαμορφώνουν τις επιλογές τους για επενδύσεις σύμφωνα με την καλύτερη δυνατή εξυπηρέτηση των συμφερόντων των επιχειρήσεων. Η φορολογική συμμετοχή της εργασίας αυξάνεται, ενώ το μερίδιο του κεφαλαίου μειώνεται. Το 1980 στην Ευρωπαϊκή Ένωση, το 50% των εισπράξεων από τους φόρους προερχόταν από το κεφάλαιο. Στα μέσα της δεκαετίας του 1990 έπεσε στο 35%, ενώ το μερίδιο των φόρων που συλλεγόταν από την εργασία ανήλθε από το 35% σε πάνω από 40%. Στις ΗΠΑ, όπου η φορολογία του κεφαλαίου είναι εν γένει χαμηλότερη, παρατηρείται μια παρόμοια τάση: ενώ το 1965 το μερίδιο του κεφαλαίου στην φορολογία ήταν της τάξεως του 27%, έπεσε στο 15% το 1999, και αυτό συμβαίνει σε μια περίοδο πρωτοφανών εταιρικών κερδών. Οι επιχειρήσεις προτιμούν να επενδύουν σε χώρες με χαμηλή φορολογία, χαμηλά ημερομίσθια αλλά με υψηλή παραγωγικότητα. Δηλαδή εκτός από χαμηλούς μισθούς, μια χώρα θα πρέπει να διαθέτει νομισματική σταθερότητα, ευέλικτες μορφές εργασίας, υποδομές, και ειδικευμένο προσωπικό. Είναι αδιαμφισβήτητο γεγονός ότι η παγκοσμιοποίηση ενισχύει σε μεγάλο βαθμό τον ανταγωνισμό των επιχειρήσεων αλλά και των εργαζομένων, οι νόμοι της ελεύθερης αγοράς κυριαρχούν, οι διεθνείς χρηματαγορές αποτελούν τον κυρίαρχο παίχτη στην ανεμπόδιστη διακίνηση κεφαλαίων αλλά και οι νέες τεχνολογίες και η ταχύτατη επικοινωνία και πληροφόρηση παίζει σημαντικό ρόλο στην όλη διαδικασία (Λύτρας, 2000: 34). Παρ' όλα αυτά πρέπει να τονίσουμε ότι η κατάσταση είναι λίγο πιο αντιφατική, διότι υπάρχουν ταυτόχρονα μονοπωλιακές και ολιγοπωλιακές καταστάσεις ανάλογα με τη χώρα. Σχετικά με τις παραπάνω εξελίξεις μπορεί να υποστηριχθεί ότι η παγκοσμιοποίηση δημιουργεί το πλαίσιο στο οποίο αναπτύσσονται οι πολιτικές των υπερεθνικών οργανισμών, που προσπαθούν να μετριάσουν τις «αρνητικές» επιπτώσεις της παγκοσμιοποίησης, όπως για παράδειγμα η Ευρωπαϊκή Ένωση με αναδιανομή πόρων μεταξύ των κρατών-μελών της, όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Εμπορίου με τη ρύθμιση του διεθνούς εμπορίου, ή όπως ο

Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών με πολιτικές παροχής βοήθειας (Σακελλαρόπουλος, 2001: 20-28).

Από τα παραπάνω γίνεται προφανές ότι τα κράτη δυσκολεύονται να εφαρμόσουν κεϋνσιανές πολιτικές τις οποίες υιοθέτησαν μεταπολεμικά και είχαν υψηλούς ρυθμούς ανάπτυξης διατηρώντας ένα διευρυμένο κράτος πρόνοιας. Θα πρέπει σε αυτό το σημείο να αναφέρουμε ότι υπάρχουν και σκεπτικιστές απέναντι στην διαδικασία της παγκοσμιοποίησης οι οποίοι την συνδέουν με την επέλαση του νεοφιλελευθερισμού και κάνουν λόγο για εταιρείες γίγαντες και έθνη νάνους³. Ακόμη συνδέουν την παγκοσμιοποίηση με την διεύρυνση των κοινωνικών και οικονομικών ανισοτήτων, την κατάλυση της δημόσιας σφαίρας και υποστηρίζουν ότι βοηθά στην αναπαραγωγή του καπιταλιστικού συστήματος (Μπουζάκης, 2005: 137). Άλλοι πάλι ασκούν κριτική στην διαδικασία της παγκοσμιοποίησης, υποστηρίζοντας ότι προωθείται από τις Η.Π.Α. και τους υπερεθνικούς οργανισμούς τους οποίους ελέγχουν (όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Εμπορίου και η Παγκόσμια Τράπεζα) για να βοηθήσουν το κεφάλαιο να κυριαρχήσει παγκοσμίως, να λειτουργεί η αγορά χωρίς έλεγχο, να μειωθούν τα εργασιακά δικαιώματα και οι κοινωνικές κατακτήσεις των εργαζομένων. Επίσης υποστηρίζουν ότι από την διαδικασία της παγκοσμιοποίησης ευνοούνται μόνο οι πολυεθνικές εταιρίες, αλλά και οι Η.Π.Α., στις οποίες επιτρέπεται να προστατεύουν τα προϊόντα της ενώ για όλους τους υπόλοιπους ισχύει το «χωρίς φραγμούς ελεύθερο εμπόριο» (Σταμάτης, 2005: 75-89). Το βασικό επιχείρημα που αρθρώνεται είναι ότι οι κανόνες δεν είναι ίδιοι για όλους είτε αφορούν άτομα, είτε επιχειρήσεις, είτε κράτη. Ο Σταμάτης συγκεκριμένα αναφέρει ότι «με πρόφαση την παγκοσμιοποίηση τέτοιες επιλογές αποδομούν και απορυθμίζουν τις εθνικές οικονομίες και τη δημοκρατική διαδικασία λήψης αποφάσεων μέσα σ' αυτές». Και συνεχίζει τονίζοντας ότι «στοχεύουν στην απόσυρση των κοινωνικών κατακτήσεων που στο μεταξύ έχουν ενσφηνωθεί στα σύνθετα συστήματα κρατικής διαχείρισης των κοινωνιών» (Σταμάτης, 2005: 90-91).

Η είσοδος των μεταναστών και η εργασία

Σε όλο σχεδόν το ιστορικό εύρος της παγκόσμιας πολιτισμικής δόμησης, σε κάθε περίοδο και κάθε κοινωνία, η εργασία καταλαμβάνει δεσπόζουσα θέση και αποτελεί πρωτογενές κίνητρο και πυρήνα κοινωνικής, πολιτισμικής και οικονομικής μεταβολής, τόσο στις χώρες αποστολής όσο και υποδοχής.

Αποτελεί διαντιδραστικό φαινόμενο που προκαλείται από την εδραίωση νέων οικονομικών και κατά συνέπεια κοινωνικών συνθηκών και προσβλέπει από τη μια, στην αύξηση της παραγωγής και στην πληρέστερη λειτουργία της συνολικής οικονομικής ζωής του χώρου υποδοχής, δια μέσου της αναδιοργάνωσης ή της συμπλήρωσης των κατώτερων παραγωγικών δυνάμεων, και από την άλλη, αποσκοπεί στην βελτίωση των ατομικών ή οικογενειακών πόρων των οικονομικών μεταναστών.

Η παραπάνω διαπίστωση μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι για τη μεταναστευτική δυναμική ανάπτυξη απαιτείται μια οικονομική πρόοδος στη χώρα υποδοχής που αδυνατεί για ποικίλους οικονομικο- κοινωνικούς και δημογραφικούς λόγους να καλύψει τις ανάγκες σε εργατικό δυναμικό σε γενικό ή κλαδικό επίπεδο απασχόλησης.

Εν μέρει ακόμα προκαλείται, ενισχύεται ή διαμορφώνεται από την άνοδο των οικονομικών και εκπαιδευτικών δεδομένων των νέων κυρίως αυτοχθόνων πολιτών που επιζητούν απασχόληση με υψηλό κοινωνικό κύρος ή επαρκείς οικονομικές απολαβές σε σχέση με το βιοτικό επίπεδο και τα τρέχοντα καταναλωτικά πρότυπα των κοινωνιών στις οποίες ανήκουν ως ενεργά μέλη.

Τα παραπάνω έχουν ως αποτέλεσμα τη μεταβολή του κοινωνικοεργασιακού πεδίου και την αναδιάρθρωση των οικονομικών δυνάμεων που οδηγεί στην απαξίωση συγκεκριμένων επαγγελματικών επιλογών και κλάδων απασχόλησης από το γηγενές εργατικό δυναμικό ή προκαλείται από τη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό status που αναζητούνται από τους εργοδοτικούς μηχανισμούς στο περιθώριο των προτιμώμενων επαγγελματικών επιλογών και καλύπτονται είτε από άτομα με πολύ χαμηλά επαγγελματικά προσόντα είτε από εισαγόμενο εργατικό δυναμικό, χωρίς ιδιαίτερες διεκδικήσεις και δυνατότητα εμπλοκής στις σύνθετες κοινωνικές αξιώσεις.

Στον άλλο άξονα, το μεταναστευτικό εγχείρημα προκαλείται από την πίεση της ανεργίας, της υποαπασχόλησης και της ανέχειας του οικονομικοκοινωνικού χώρου από τον οποίο εκπορεύεται ο μετανάστης, δηλαδή σε γενικές γραμμές από την αδυναμία των οικονομικών υποδομών ή τις διεθνείς εξαρτήσεις της χώρας αποστολής ώστε αυτή να διαχειριστεί να οργανώσει, να διαθέσει και να αξιοποιήσει το εργατικό δυναμικό, στα όρια του κράτους, για δικό του άμεσο όφελος.

Επιπλέον, η επιλογή μετανάστευσης, δευτερογενώς, μπορεί να εμπεριέχει πρόθεση βελτίωσης των κοινωνικών, εκπαιδευτικών, υγειονομικών ή ακόμα και πολιτιστικών συνθηκών αλλά και να προκαλείται από πολιτικοκοινωνικές πιέσεις,

από την γεωγραφική ή κοινωνική απομόνωση και την οικογενειακή ή ατομική ανασφάλεια.

Ακόμα σε πιο ήπιες μορφές παρώθησης (*επιλεκτική μετανάστευση*) από την μετακίνηση προσώπων με ειδική επαγγελματική κατάρτιση και με πρόθεση την ουσιαστική και άμεση βελτίωση των ανεκτών κατά τα άλλα, οικονομικών δεδομένων κατά την στιγμή της μεταναστευτική εκκίνησης.

Οι παραπάνω τοποθετήσεις έχουν, εν μέρει, αντικρουστεί από αρκετούς σύγχρονους κοινωνικούς επιστήμονες προβάλλοντας, στηριζόμενοι σε μελέτες και έρευνες, επαρκείς και βάσιμες αντιρρήσεις για την απλοποιημένη αυτή μορφή ανάλυσης των σύγχρονων πληθυσμιακών μετακινήσεων με πρόθεση την εργασία και την αλλαγή του κοινωνικοπολιτικού περιβάλλοντος.

Αντιδιαστέλλουν, μάλιστα, με ιδιαίτερη έμφαση ότι μια τέτοια στενή οικονομική ανάλυση, από τη μια, εμπεριέχει εμμέσως το λανθασμένο επιχείρημα ότι η «αμοιβαία» αυτή συνδιαλλαγή, εν τέλει, θα απέβαινε ωφέλιμη και πολύτιμη τόσο για την οικονομική ανάπτυξη του κράτους υποδοχής όσο και αυτού του κράτους εκπόρευσης.

Ακόμα, προβάλλουν ότι η προσέγγιση αυτή υπολανθάνει ως προς τις απόλυτες σταθερές των διατεινόμενων ιλιγγιωδών οικονομικών διαφορών μεταξύ κράτους αποστολής και υποδοχής, αφού τουλάχιστον στην σύγχρονή της εξέλιξη η μετανάστευση δεν προϋποθέτει η χώρα υποδοχής να αποτελεί αδιαμφισβήτητη οικονομική ή τεχνολογική δύναμη και ότι οι μετανάστες μπορούν να ενταχθούν στις κατώτερες παραγωγικές δυνάμεις ακόμα και ενός αδύνατου ή απλά ανεπτυγμένου οικονομικού συστήματος υποδοχής που μπορεί να παρουσιάζει μεγάλη ανεργία σε άλλες κλάσεις και τύπους επαγγελματικών ειδικοτήτων.

Σήμερα, η μετανάστευση αποτελεί άρρηκτο φαινόμενο των πολύπλοκων οικονομικών αλληλεπιδράσεων και συσχετισμών στις χώρες του δυτικού κόσμου και επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό το οικονομικό, κοινωνικό, πολιτιστικό και νομικό πεδίο τους, επιζητώντας ιδιαίτερα θεσμικά, κοινωνικά και διαχειριστικά πλαίσια προσέγγισης και διαχείρισης.

Όπως και να έχουν τα πράγματα, η διαμόρφωση και η διαφορική προσέγγιση των όρων και του ρόλων «εργασία - απασχόληση» στα πλαίσια του σύγχρονου μεταναστευτικού εγχειρήματος,, οδήγησε σε πολλές περιπτώσεις στην επικεντρωμένη κοινωνική, οικονομική, πολιτιστική και ανθρωπολογική ανάλυση της

μεταναστευτικής εργασίας, των επιδράσεων και του ρόλου που αυτή διαδραματίζει σε ατομικό κοινωνικό, δημογραφικό και οικονομικό επίπεδο.

Είναι γνωστό ότι πολύ πρώιμα, η εργασία των μεταναστών και η επίδρασή της στο οικονομικό και πολιτικοκοινωνικό σύστημα της χώρας υποδοχής αποτέλεσε ιδιαίτερο αντικείμενο εστίασης και ανάλυσης τόσο για τη μαρξιστική-λενινιστική θεωρία όσο και για την αντίστοιχή της, νεοκλασική.

Σε πολλές μάλιστα προσεγγίσεις με μαρξιστικές επιδράσεις, ο μετανάστης, τη δεκαετία του 1960, αποτέλεσε αντικείμενο μελέτης και χαρακτηρίστηκε ως *homo – economicus* και *travailleur – émigré*, καυτηριάζοντας τόσο την πρόθεση εκμετάλλευσης των αδύναμων μεταναστευτικών πληθυσμών από τις μεταπολεμικές καπιταλιστικές δυνάμεις των χωρών υποδοχής, όσο δευτερογενώς τις θεσμικές και διαρθρωτικές ρυθμίσεις εργασιακής ένταξης κάτω από συνθήκες εκμετάλλευσης.

Επιπρόσθετα, οι θεωρίες αυτές εμπεριείχαν αναλύσεις για τις κοινωνικές δυσχέρειες από την περιθωριοποιημένη εργασιακή απασχόληση, την εργαλειακή και μηχανοποιημένη αντιμετώπιση και φυσικά τον αποκλεισμό των μεταναστευτικών πληθυσμών από τις κατακτήσεις και τις δραστηριότητες του κυρίαρχου εθνικού σώματος στο χώρο εγκατάστασης.

Οι πρώτες όμως θεμελιώδεις προσεγγίσεις που αποτέλεσαν τη βάση όλων των νεομαρξιστικών θεωριών κατατίθενται στο «Κεφάλαιο» του Κάρολου Μαρξ, αναλύοντας τους οικονομικούς μεταναστευτικούς πληθυσμούς ως «βιομηχανικό εφεδρικό στρατό», δηλαδή ως την υπεράριθμη εργατική δύναμη του χώρου αποστολής που συστηματοποιημένα ή όχι διοχετεύεται σε χώρους που ευδοκμεί η κεφαλαιοκρατική συσσώρευση.

Για την διάθεσή τους, σε αυτή την περίπτωση, απαιτείται φυσική μετακίνηση του εργατικού δυναμικού ή όπως χαρακτηριστικά αναφέρεται «εργατική κινητικότητα».

Στον άξονα, λοιπόν, της σύγχρονης προτεραιότητας του μετανάστη για απασχόληση, αλλά και της εν γένει κοινωνικής στερεοτυπικής αντίληψης σχετικά με την ανεκτικότητα του επαγγελματικού φάσματος των επιλογών ένταξης που προβάλλει και δικαιολογεί η κυρίαρχη εθνοτική οργάνωση, έχουν προκύψει θεμελιώδη κοινωνιολογικά ερωτήματα σε σχέση με την εμπράγματη λειτουργία και την εννοιολογική σύσταση του όρου «εργασία» και «απασχόληση» του μεταναστευτικού πληθυσμού, ως προέκταση των εργασιακών συστημάτων και δομών ανάπτυξης του κατώτερου εργατικού δυναμικού στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες .

Ο μεγάλος όγκος θεωρητικών προσεγγίσεων για τη μεταναστευτική εργασία ξεκινούν τουλάχιστον στη σύγχρονη διάστασή τους στις αρχές του 20^{ου} αιώνα από τη θεωρία του «*push and pull factors*», που διατεινόταν ότι ισχυρότερες είναι οι δυνάμεις και οι ανάγκες που διαμορφώνονται στον άξονα προσφορά και ζήτηση εργασίας σε ατομικό επίπεδο μεταξύ των δύο χώρων.

Πλήθος άλλων θεωριών και αναλύσεων που ακολουθούν, και εν πολλοίς διαμορφώνουν ή εκπορεύονται από τις αντίστοιχες κοινωνιολογικές σχολές, όπως αυτές των R. E. Park, Thomas-Zaniecki, O Handlin, T. Parsons, J Higham, R. Vecoli, F. Thistlethwaite, και S. Castles – G.Kosack, εστιάζουν περισσότερο στις διαδικασίες κοινωνικής όσμωσης και προσαρμογής των μεταναστών στις πολυεπίπεδες διεργασίες των πολιτισμικών - κοινωνικών ανακατατάξεων και αλληλεπιδράσεων με επίκεντρο τα επιτεύγματα ή μη, στην εργασία και στην κοινωνική ενσωμάτωση.

Όλα τα παραπάνω θα μπορούσαν να αποτελέσουν πολύτιμη ερευνητική και επιστημονική παρακαταθήκη για τη διερεύνηση της σύγχρονης διάστασης του μεταναστευτικού φαινομένου και στην Ελλάδα έξω από τα πρότυπα της στεγανής ακαδημαϊκής ή ερευνητικής διαπραγμάτευσης.

Αν καταφύγουμε στον ορισμό του όρου εργασία θα διαπιστώσουμε ότι αυτή, σε γενικό επίπεδο, αναλύεται ως: «το συνολικό φάσμα των ανθρωπίνων δραστηριοτήτων που αποσκοπεί στην υλική και πνευματική αναπαραγωγή και στην έκφραση της ανθρώπινης δημιουργικότητας».

Με βάση όμως αυτό τον ορισμό θα μπορούσαμε να ανασύρουμε πολύ λίγα δομικά στοιχεία που να συνδέουν την μεταναστευτική παροχή εργασίας στους χώρους μεταναστευτικής διασποράς με τις διατεινόμενες σταθερές της «πνευματικής αναπαραγωγής» και την έκφραση της «ανθρώπινης δημιουργικότητας».

Πράγματι, τα κεντρικά αυτά στοιχεία δεν περιέχονται ούτε θεωρητικά ούτε πρακτικά, στον απόλυτα διασαφηνισμένο εργασιακό ρόλο που καλούνται να παίξουν οι μετανάστες στη χώρα υποδοχής τόσο κατά τη διάρκεια της νεωτερικής, όσο και της σύγχρονης μεταναστευτικής περιόδου.

Θα λέγαμε μάλιστα ότι ο ορισμός αυτός, σε σχέση τουλάχιστον με την μεταναστευτική εργασία, εκφράζει περισσότερο μια φιλοσοφική θεώρηση στο πλήρες εύρος της εργασιακής δραστηριότητας ή ακόμα καλλίτερα το επιθυμητό ζητούμενο για τους ίδιους τους εργαζόμενους.

Ποιο κοντά στη μεταναστευτική οικονομική αποστολή, με βάση τις σύγχρονες θεωρητικές τοποθετήσεις, μοιάζει να βρίσκεται ο όρος απασχόληση, αφού λογικά

οριοθετεί την απόλυτη προσήλωση σε μια συγκεκριμένη οικονομική δραστηριότητα ενώ ταυτόχρονα αποτελεί μεταμοντέρνο σημειολογικό επινόημα της σύγχρονης οικονομικής ζωής, που εν πολλοίς εμπεριέχει, υποθάλλει και απαιτεί πλήρη ατομική προσήλωση αν όχι υπέρβαση της οντολογικής και κοινωνικής ενέργειας προς χάρη της επαγγελματικής εξασφάλισης και της μισθωτοποίησης .

Θα λέγαμε μάλιστα ότι η μεταναστευτική εργασία απαιτεί περισσότερο από κάθε άλλη μορφή απασχόλησης ετερονομική αυτοδιάθεση ή υπόταξη σε ένα ήδη οργανωμένο σύστημα εργασιακών και κοινωνικών αξιώσεων με μειωμένες ή ανύπαρκτες δυνατότητες επιλογών.

Αναλυτικότερα, όπως αναφέρει ο κ. Κ. Τσουκαλάς : « ... η γέννηση της έννοιας απασχόληση συμπίπτει από τη μια μεριά με τη γενίκευση της μισθωτοποίησης και από την άλλη με τη θέσπιση πάγιων κοινωνικών μηχανισμών κατανομής και μέτρησης της καταναλισκόμενης εργατικής δύναμης.

Ήδη στο άμεσο νόημά της η απασχόληση αναπέμπει σ' εκείνον που απασχολεί δηλαδή στον εργοδότη, και συνεπώς στη βασική κοινωνική σχέση του απασχολούμενου με τον απασχολούντα».

Πέρα από το εννοιολογικό πεδίο και την απόλυτα προκαθορισμένη σχέση της μισθωτής εργασίας του μετανάστη με το οικονομικό και οργανωτικό κοινωνικό πεδίο, ο παραπάνω εξαρτημένος άξονας διαμορφώνει, τροφοδοτεί ή επιτείνει αρνητικά κοινωνικά στερεότυπα αφού το μεγαλύτερο φάσμα των εργασιών με τα οποία ασχολείται ο μετανάστης απαξιώνεται από το κυρίαρχο κοινωνικό σώμα και καθορίζει τη συνολική κοινωνική ταυτότητα του ατόμου. (14)

Όλα βέβαια τα παραπάνω υπόκεινται στο συμπαγές και άρρηκτο πεδίο της άρνησης ή της διστακτικότητας του κυρίαρχου πληθυσμιακού σώματος να αποδεχτεί την εθνική, κοινωνική, πολιτιστική, θρησκευτική, εθιμική και επικοινωνιακή ετερότητα στον κυρίαρχο χώρο λειτουργίας, επινοώντας και εδραιώνοντας επίπλαστες και καταδικαστικές στερεοτυπικές εκτιμήσεις που απαξιώνουν τη μεταναστευτική παρουσία στο σύνολό της .

Η ψυχολογική απομάκρυνση του ατόμου από την εργασία του και οι αρνητικές προσωπικές αλλαγές που αναπτύσσονται με την πάροδο του χρόνου λόγω των ματαιώσεων που βιώνει ή λόγω των υπερβολικών απαιτήσεων, αποτελούν ένα γενικό ορισμό της έννοιας της επαγγελματικής εξουθένωσης. Η εργασία έπαψε να είναι αποκομμένη από το κοινωνικό σύνολο και οι αλληλεπιδράσεις της με το σύστημα, στο οποίο ανήκει, έγιναν αμφίδρομες. Οι νέες αντιλήψεις για το περιεχόμενο της

απασχόλησης αφήνουν να εννοηθεί ότι τα κίνητρα είναι πλέον καθοριστική μεταβλητή για την αύξηση των αποδόσεων των εργαζομένων. Παράλληλα βελτιώθηκε το μορφωτικό επίπεδο και ο μέσος όρος των απολαβών με αποτέλεσμα να μεταβληθούν οι προσδοκίες των εργαζομένων, όσον αφορά την ποιότητα των εργασιακών τους σχέσεων. Πλέον γίνεται λόγος για την κουλτούρα της αλλαγής και της καινοτομίας.

Σύμφωνα με την θεωρία του Lewin (1951) περί πεδίου δυνάμεων οι επιχειρήσεις και οι οργανισμοί ισορροπούν ανάμεσα στις δυνάμεις που ωθούν για αλλαγή και εκείνες που αντιστέκονται στην αλλαγή. Η αλλαγή μπορεί να είναι εξελικτική ή επαναστατική. Η εξελικτική περιλαμβάνει την ανάπτυξη ευέλικτων εργαζομένων και ομάδων εργασίας, την διοίκηση ολικής ποιότητας και την σημαντικότητα της αλλαγής ρόλων και έργων περνώντας από τον έλεγχο στην υποστήριξη ενώ η επαναστατική αλλαγή περιλαμβάνει την αναδόμηση και καινοτομία. Εδώ επιδιώκεται η μείωση των γραφειοκρατικών εξόδων με μείωση της ιεραρχικής δομής και η δυσκολία εντοπίζεται στην κάμψη των αντιστάσεων τόσο από πλευράς απλών εργαζομένων, οι οποίοι φοβούνται μην χάσουν τη δουλειά τους, όσο και από πλευράς ανώτατης ηγεσίας που ανησυχεί ότι θα χάσει μέρος της εξουσίας της και κατά συνέπεια θα αναθεωρηθεί η αναγκαιότητα ύπαρξης και λειτουργικότητάς της.

Σύμφωνα με τον Schein (1999) η αλλαγή στηρίζεται στις ακόλουθες ενέργειες :

- Κίνητρα για αλλαγή. Εφόσον ένα στοιχείο είναι λειτουργικό δεν υπάρχει λογικό επιχείρημα για να αλλάξει. Υπάρχει όμως ψυχολογικό, κοινωνικό και βιολογικό. Βασικός κανόνας στην φύση είναι ότι οτιδήποτε δεν αλλάζει πεθαίνει.
- Ευκρινείς στόχοι. Εάν επιχειρηθεί αλλαγή χωρίς να έχουν διευκρινιστεί οι προϋποθέσεις και οι σκοποί, επιτείνεται η αμφιβολία η οποία ως συγκρουσιακό στοιχείο δημιουργεί σύγχυση και διακυβεύει την συνοχή της επιχείρησης.
- Σύνδεση με το παρελθόν. Οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται την πραγματικότητα ως μια αλληλουχία γεγονότων δομημένη με τις αρχές του αιτίου-αποτελέσματος και αδυνατούν να αποδεχτούν καταστάσεις που ξεφεύγουν από τα όρια αυτά, επειδή τότε οι καταστάσεις είναι απρόβλεπτες και ανεξέλεγκτες. Αναγκαία είναι μια ομαλή μεταβατική περίοδος λαμβάνοντας υπόψιν ότι όλοι οι άνθρωποι δεν εξελίσσονται με τον ίδιο ρυθμό.
- Επαρκής εκπαίδευση στην διαχείριση κινδύνου, ειδικά για τα ανώτερα στελέχη μιας επιχείρησης, τα οποία θα πρέπει να διαχειριστούν την αλλαγή.

- Αναλυτική περιγραφή των δομικών στοιχείων της επιχείρησης είτε πρόκειται για πολιτισμικές, διοικητικές, οικονομικές νόρμες είτε για ζητήματα ανθρώπινου δυναμικού. Η αλλαγή δεν πρέπει να εξοβελίζει αυτά που εξακολουθούν να είναι λειτουργικά, εκτός αν πρόκειται για ριζοσπαστική αλλαγή όλου του συστήματος
- Προτού παγιωθούν οι νέες συμπεριφορές θα πρέπει να δοκιμάζονται εξονυχιστικά σε πιλοτικό και πειραματικό επίπεδο

Εργασιακή Ικανοποίηση και Ποιότητα Ζωής

Η εργασιακή ικανοποίηση αποτελεί τον συνδετικό κρίκο ανάμεσα στην υποκίνηση των εργαζομένων, την κουλτούρα και την απόδοσή τους στον εργασιακό χώρο, αποτελεί δε την πιο μελετημένη μεταβλητή στον εργασιακό γίγνεσθαι. Σύμφωνα με τους Cranny, Smith και Stone (1992) η εργασιακή ικανοποίηση είναι το άθροισμα των συναισθηματικών αντιδράσεων που έχει το άτομο για την εργασία του ή αλλιώς η συναισθηματική διάσταση των στάσεων του για αυτή η οποία απορρέει από την σύγκριση που κάνει ανάμεσα στα οφέλη που αποκομίζει και σε αυτά που θα επιθυμούσε να έχει. Ο ορισμός που έδωσαν οι Cranny, Smith και Stone για την εργασιακή ικανοποίηση είναι παραπλήσιος με τον ορισμό που διατύπωσε ο Locke στα δυο κλασικά και πολύ σημαντικά έργα του για την εργασιακή ικανοποίηση. Το 1969 στο άρθρο του « Τι είναι η εργασιακή ικανοποίηση» ο Locke υποστηρίζει ότι η εργασιακή ικανοποίηση είναι μια ευχάριστη συναισθηματική κατάσταση στην οποία περιπίπτει το άτομο, όταν, έχοντας αποτιμήσει το έργο που προσφέρει στην εργασία του βρίσκει τις συνθήκες σύμφωνες προς τα αξιακά του πρότυπα. Αντίθετα η εργασιακή δυσαρέσκεια είναι η δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση που προκύπτει όταν υπάρχουν συγκρουσιακά και ασύμφωνα στοιχεία.

Η έρευνα των Graham Young, David M. Tokar & Linda Mezydlo Subich (1998), βασίστηκε στην θεωρία του Holland (1973, 1985a), ο οποίος υποστήριξε ότι η εργασιακή ικανοποίηση συσχετίζεται με έξι τύπους προσωπικότητας : το ρεαλιστικό, το ερευνητικό, το καλλιτεχνικό, το κοινωνικό, το επιχειρησιακό, το συμβατικό. Οι ερευνητές αυτοί υποστήριξαν ότι εάν υπάρξει αντιστοιχία χαρακτήρων και περιβαλλόντων εργασίας τότε και η απόδοση και η ικανοποίηση θα αυξηθούν . Στα ευρήματα της έρευνας πρέπει να προστεθεί το γεγονός ότι οι μεταβλητές φύλο, ηλικία εισόδημα και έτη σπουδών δεν έδωσαν στατιστικώς σημαντικές διαφοροποιήσεις όσον αφορά την εργασιακή ικανοποίηση.

Σημαντικός παράγοντας για το μέγεθος της εργασιακής ικανοποίησης είναι και η πολυσημία ή την διαύγεια των ρόλων. Πολλές έρευνες (Brown & Peterson, 1993, Fisher & Gitelson, 1983, Good et al., 1996, Jackson & Schuler, 1985, Mathieu, 1991, Mathieu & Zajac, 1990) έχουν δείξει ότι, όταν επικρατεί σύγχυση σχετικά με τα καθήκοντα, τις υποχρεώσεις και τα προνόμια, τότε η δυσαρέσκεια αυξάνεται.

Η εργασιακή ικανοποίηση είναι συνυφασμένη με την ποιότητα ζωής και αποτελεί καθοριστικό δείκτη της. Μέχρι σήμερα δεν υπάρχει ένας κοινά αποδεκτός ορισμός για την ποιότητα ζωής, ειδικά αφού η έννοια βρίσκεται στο μεταίχμιο μεταξύ των ανθρωπιστικών, κοινωνικών επιστημών και των επιστημών της υγείας (Lamau, 1992). Σε θεωρητική βάση, η ποιότητα ζωής μπορεί να ορισθεί με την περιγραφή των χαρακτηριστικών, συνθηκών ή τομέων της ζωής που είναι απαραίτητες για τη λειτουργία των ατόμων ως ανεξάρτητων και αυτόνομων όντων. Πρόκειται για την ελευθερία δράσης, τη νοηματοδότηση πράξεων, την επαγγελματική και οικογενειακή καταξίωση, την ακεραιότητα και εκπλήρωση βιολογικών και ψυχοκοινωνικών λειτουργιών στην καθημερινή τους ζωή και τη διατήρηση της υγείας. Ο Hornquist (1982) θεωρεί ότι συνολικά η ποιότητα ζωής έχει να κάνει με το βαθμό ικανοποίησης των αναγκών αναφορικά με τους σωματικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικούς, υλικούς και διαρθρωτικούς τομείς της ζωής, ενώ κατά τον Lewis (1982) η ποιότητα ζωής είναι ο βαθμός στον οποίο κάποιος έχει αυτοεκτίμηση, σκοπό στη ζωή και ελάχιστο άγχος. Γενικά, η ποιότητα ζωής θεωρείται το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης πολλών παραγόντων (υγεία, κοινωνία, οικονομική κατάσταση, περιβάλλον), που επηρεάζουν ανάπτυξη των ατόμων και των κοινωνιών με τρόπους συχνά άγνωστους και ανεξερεύνητους (Treasury Board of Canada Secretariat, 2000).

Οι Dalkey και Rourke (1973) όρισαν την ποιότητα ζωής ως την αίσθηση του ατόμου για το βαθμό ευεξίας, ικανοποίησης του από τη ζωή του και ευτυχίας αναφορικά με την υγεία του, τη δράση, το άγχος, τη στοχοθεσία, την αυτοεκτίμηση, την κατάθλιψη, την κοινωνική και οικογενειακή στήριξη. Ο παραπάνω ορισμός θεωρήθηκε όμως προβληματικός, καθώς η έννοια της ευτυχίας είναι δύσκολα μετρήσιμη και ακόμη και η ίδια η έννοια διαφέρει από πολιτισμό σε πολιτισμό και από γλώσσα σε γλώσσα.

Για τον παραπάνω λόγο η έννοια της ευτυχίας αφαιρέθηκε από τον ορισμό και δόθηκε περισσότερη βάση στην έννοια της ικανοποίησης που θεωρήθηκε ευκολότερα μετρήσιμη. Όμως το πρόβλημα με την έννοια της ικανοποίησης είναι ότι δεν αποτελεί σταθερή έννοια και συνεχώς μεταβάλλεται. Για να δώσουν λύση στον

προβληματισμό αυτό, οι De Haes και van Knippenberg (1985) υποστήριξαν ότι η ικανοποίηση σε σχέση με την ποιότητα ζωής αναφέρεται στη «συνολική εκτίμηση της υποκειμενικής εμπειρίας για τη ζωή». Έτσι, σύμφωνα με το Διεθνές Συμβούλιο της Γαλλικής Γλώσσας, η ποιότητα ζωής ορίζεται ως η σωματική και ψυχολογική κατάσταση του ανθρώπου που του δίνει την αίσθηση της ικανοποίησης σε ένα συγκεκριμένο περιβάλλον. Κατά μία έννοια, η ποιότητα ζωής μπορεί να οριστεί ως ο βαθμός στον οποίο επικρατούν σε ένα δεδομένο περιβάλλον οι κατάλληλες συνθήκες που προσφέρουν ικανοποίηση στα άτομα. Ως μετρήσιμη μεταβλητή, η ποιότητα ζωής αναφέρεται τόσο σε στο υποκείμενο της έρευνας όσο και στο αντικείμενό της (Mukherjee, 1989). Περιλαμβάνει την υποκειμενική αξιολόγηση από τα άτομα ή τις ομάδες σχετικά με την ικανοποίησή τους από τις συνθήκες διαβίωσης και τον τρόπο ζωής στο περιβάλλον όπου ζουν. Για το λόγο αυτό, η μελέτη της ποιότητας ζωής λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες, τις προσδοκίες και τις αξίες των ατόμων ή μιας κοινότητας.

Η έννοια είναι πολύ γενικότερη από εκείνη του βιοτικού επιπέδου, το οποίο θεωρείται προϋπόθεση της ποιότητας ζωής. Η Διεθνής Ένωση για τις Έρευνες Ποιότητας Ζωής ορίζει ως βιοτικό επίπεδο την ποσότητα και ποιότητα των αγαθών και υπηρεσιών που παρέχονται στους πολίτες, όπως το ακαθάριστο εγχώριο προϊόν (ΑΕΠ), τον αριθμό των ιατρών ανά χίλια άτομα, το ποσοστό ΑΕΠ που δαπανάται για την υγεία και την παιδεία ή τον αριθμό των τηλεοράσεων και τηλεφώνων σε κάθε νοικοκυριό. Αντιθέτως, η ποιότητα ζωής αποτελεί το προϊόν αλληλεπίδρασης των κοινωνικών, οικονομικών, περιβαλλοντικών και υγειονομικών παραγόντων που επιδρούν στην ατομική και κοινωνική ανάπτυξη. Η υποβάθμιση ενός από τους εν λόγω παράγοντες αρκεί για να απειλήσει ή να επηρεάσει αρνητικά την ευημερία των ατόμων και των κοινωνιών. Για το λόγο αυτό, η προώθηση της ποιότητας ζωής αποτελεί πολυδιάστατο ζήτημα. Όσον αφορά τους περιβαλλοντικούς παράγοντες, είναι απαραίτητη η προστασία της βιοποικιλότητας και η ανάπτυξη ενός ενιαίου σχεδίου διαχείρισης των φυσικών πόρων. Από οικονομικής πλευράς, είναι αναγκαίο να γίνει σωστός σχεδιασμός και ιεράρχηση των ατομικών αναγκών (ανθρωπιστική προσέγγιση), με την παράλληλη ανάπτυξη οικολογικών τεχνολογιών και την αναζήτηση της ωφελιμότητας της παραγωγής προς το κοινωνικό σύνολο. Σε κοινωνικό επίπεδο, η εξασφάλιση της ισότητας ανάμεσα σε όλους τους πολίτες και η παροχή των βασικών μέσων για την αυτοσυντήρησή τους αποτελεί βασικό στόχο για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Τέλος, είναι σημαντική η αρμονική σχέση όλων των

ειδών περιβάλλοντος στα οποία δραστηριοποιούνται τα άτομα, από την οικογένεια έως την γειτονιά και την κοινότητα, καθώς και η σχέση τους με τον εξωτερικό κόσμο. Πέρα όμως από τα προαναφερθέντα, η ποιότητα ζωής περιλαμβάνει και τη συμμετοχή, κυρίως των νέων ανθρώπων, στις δραστηριότητες της κοινότητας, στα πολιτιστικά και αθλητικά δρώμενα (Finance Canada, 2000).

Η πολυδιάστατη φύση της ποιότητας ζωής είχε σαν αποτέλεσμα τη διεξαγωγή πολλών ερευνών προκειμένου να διερευνηθούν και να ταξινομηθούν οι παράγοντες που την επηρεάζουν και την ανάπτυξη ενός πλήθους θεωριών σχετικά με το θέμα. Τα μοντέλα που αναπτύχθηκαν ήταν πολλά και ποικίλαν ανάλογα με το βαθμό σπουδαιότητας που απέδιδαν σε διαφορετικούς παράγοντες. Έτσι, αναπτύχθηκαν τα μοντέλα που ακολουθώντας την ιεραρχία των ανθρώπινων αναγκών του Maslow (1954, 1968) έδιναν προτεραιότητα στις βασικές ανάγκες, ενώ από την άλλη τα κλασικά μοντέλα βασίζονταν αποκλειστικά στην ψυχολογική ευεξία, στην ευτυχία, στην ικανοποίηση από τη ζωή (Andrews, 1986, Andrews και Witney 1976, Larson, 1978), στις κοινωνικές προσδοκίες (Calman, 1984) ή στις ατομικές αντιλήψεις (O'Boyle, 1997). Μια άλλη ταξινόμηση των παραγόντων επιχειρήθηκε από τον Flanagan (1978, 1982), ο οποίος εντόπισε 15 παράγοντες ποιότητας ζωής, τους οποίους και ταξινόμησε σε 5 μεγάλες κατηγορίες: σωματική και υλική ευημερία (οικονομική άνεση και ασφάλεια και υγεία), σχέσεις με άλλους ανθρώπους (συζυγικές σχέσεις, ανατροφή παιδιών, σχέσεις με συγγενείς και στενούς φίλους), κοινωνικές και κοινοτικές δραστηριότητες (παροχή βοήθειας σε συνανθρώπους, συμμετοχή σε τοπικές και εθνικές δραστηριότητες), προσωπική ανάπτυξη και καταξίωση (πνευματική ανάπτυξη, προσωπική στοχοθεσία και αυτογνωσία, ενδιαφέρον για τη δουλειά, δημιουργικότητα και εμπειρία) και, τέλος, ελεύθερος χρόνος (κοινωνικοποίηση, δραστηριότητες αναψυχής). Οι Campbell et al. (1976) διαπίστωσαν ότι η ποιότητα ζωής σχετίζεται με το βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή και τις συνθήκες διαβίωσης. Οι Young και Longman (1983) συμφωνούν με την παραπάνω άποψη και υποστηρίζουν ότι η ποιότητα ζωής αναφέρεται στη σωματική, κοινωνική, υλική και ψυχολογική ευεξία του ατόμου. Για το λόγο αυτό, οι παράγοντες που παίζουν σημαντικό ρόλο είναι ο γάμος, η οικογενειακή ζωή, η υγεία, η γειτονιά, η φιλία, οι εργασίες στο σπίτι, η απασχόληση, η ζωή σε αστικό ή αγροτικό περιβάλλον, η στέγαση, η παιδεία, το βιοτικό επίπεδο, το επίπεδο μόρφωσης και η οικονομική άνεση. Αν οι εν λόγω τομείς βαίνουν καλά, τότε τα επίπεδα ικανοποίησης των ατόμων από τη ζωή τους είναι υψηλά και, συνεπώς, και η ποιότητα ζωής.

Από τις μελέτες προέκυψε ότι η έννοια της ποιότητας ζωής είναι πολυδιάστατη και εξαρτάται από ένα πλήθος παραγόντων. Η βασικότερη διάκριση είναι ανάμεσα στους λεγόμενους υποκειμενικούς και αντικειμενικούς δείκτες για τη μέτρηση της ποιότητας ζωής. Η υποκειμενική διάσταση αναφέρεται στην αίσθηση ευημερίας και στην ικανοποίηση που αντλούν τα άτομα από το περιβάλλον τους. Η αντικειμενική διάσταση συνδέεται με την ικανοποίηση που αντλείται σε σχέση με τις πολιτισμικές και κοινωνικές απαιτήσεις αναφορικά με την υλική ευημερία, την κοινωνική θέση και τη σωματική ευεξία (Noll, 1998). Σύμφωνα με τον Pacione (1982), κάθε έρευνα για την ποιότητα ζωής πρέπει να λαμβάνει μία εσωτερική και μία εξωτερική διάσταση. Η πρώτη αφορά την ικανοποίηση που νιώθουν οι πολίτες από τη ζωή τους και η δεύτερη τα φυσικά αντικείμενα που προκαλούν την εν λόγω ικανοποίηση ή σχετίζονται με αυτή. Οι υποστηρικτές των αντικειμενικών παραγόντων θεωρούν ότι οι μελέτες που επικεντρώνονται μόνο στους υποκειμενικούς παράγοντες καταλήγουν σε τόσους ορισμούς της ποιότητας ζωής όσοι είναι και οι συμμετέχοντες στην έρευνα (Cantril, 1965; Liu, 1973; Szalai και Andrews, 1980). Σύμφωνα με τη διαχρονική έρευνα των Boyer και Savageau (1985, 1989, 1993), η ποιότητα ζωής μπορεί να ερευνηθεί και να μετρηθεί αντικειμενικά σε 9 βασικούς τομείς: το κόστος ζωής, την εγκληματικότητα, την υγειονομική περίθαλψη, την απασχόληση, τις μεταφορές, την εκπαίδευση, τις τέχνες, την αναψυχή και το κλίμα. Παρόλα αυτά, η θεωρία των εν λόγω ερευνητών απορρίφθηκε από άλλους μελετητές, οι οποίοι θεώρησαν ότι η ποιότητα ζωής σχετίζεται κυρίως με δημογραφικούς, κοινωνικο-οικονομικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Σύμφωνα με τα παραπάνω, σημαντικό ρόλο για την ποιότητα ζωής και – συνεπώς – την ανάπτυξη παίζει ο δημογραφικός παράγοντας. Το χαμηλό κόστος αγοράς ή ενοικίασης κατοικίας σε μία πόλη οδηγεί στη σύσταση μόνιμων νοικοκυριών και αποτρέπει τους πολίτες από την αναζήτηση νέου τόπου κατοικίας, ωθώντας τους σε διατήρηση των κοινωνικών τους δικτύων. Με τον τρόπο αυτό, είναι ευκολότερο να δημιουργηθεί κλίμα εμπιστοσύνης ανάμεσα στους πολίτες και να τεθούν οι βάσεις για το σχεδιασμό και υλοποίηση πολιτικών ανάπτυξης. Από τη θεωρητική επισκόπηση των ερευνών, προκύπτει ότι η ποιότητα ζωής βασίζεται σε 10 αντικειμενικούς δείκτες, που συμβάλλουν σημαντικά στην ανάπτυξη μιας περιοχής: Έλλιπης ή πεπαλαιωμένη υποδομή. Έλλειψη κονδυλίων για τη χρηματοδότηση πρωτοβουλιών και τη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας. Έλλειψη κατάλληλων δεξιοτήτων από το εργατικό δυναμικό. Αποκλεισμός από τις ευκαιρίες στέγασης ή από την αγορά εργασίας. Έλλιπης πληροφόρηση για το κόστος, τις

υπηρεσίες και τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται εκτός της κοινότητας. Ανικανότητα τους συστήματος να κατανείμει το ανθρώπινο δυναμικό σε θέσεις εργασίας. Υψηλά ποσοστά εγκληματικότητας. Πλημμελής παροχή υπηρεσιών σε ευάλωτες ομάδες ή απομακρυσμένες περιοχές. Απροθυμία των επιχειρήσεων να επεκταθούν ή να εκσυγχρονιστούν. Καθεστώς υψηλής φορολογίας που εντείνει τις ανισότητες μέσα στην κοινότητα. Από την άλλη πλευρά όμως, οι υποστηρικτές των υποκειμενικών παραγόντων για την ποιότητα ζωής θεωρούν ότι λαμβάνοντας υπόψη μόνο τους αντικειμενικούς δείκτες, όπως το εισόδημα και τους δείκτες ανεργίας, αγνοείται το πώς πραγματικά νιώθουν οι πολίτες για τη ζωή τους. Σε πρόσφατες έρευνες βρέθηκε ότι σε χώρες με το χαμηλότερο ΑΕΠ, η ικανοποίηση από το εισόδημα μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα υποκειμενικής ικανοποίησης. Αντιθέτως, σε χώρες με υψηλό ΑΕΠ, η ικανοποίηση από τα επίπεδα του εισοδήματος δεν συνοδεύεται πάντα από γενικότερα αισθήματα ικανοποίησης από τη ζωή.

Εργασιακό Άγχος

Για πολλούς ερευνητές η έννοια της υψηλής αυτοεκτίμησης καθορίζεται από δύο κυρίως παραμέτρους. Από την θετική αλλά ταυτόχρονα ρεαλιστική αξιολόγηση του εαυτού και από τον βαθμό, που ο άνθρωπος είναι πεπεισμένος ότι μπορεί να ελέγξει εξωτερικούς παράγοντες και να χειριστεί επιτυχώς καθημερινά, απλά ή σύνθετα ζητήματα. Οι αντιδράσεις και οι προσωπικές επιλογές σε δεδομένη χρονική στιγμή, επηρεάζονται από την αντίληψη του ατόμου για το ποιο πραγματικά πιστεύει ότι είναι. Η αντίληψη αυτή καθορίζει τις αντιδράσεις σε γεγονότα και το είδος τους με τη σειρά του, συσχετίζεται άμεσα την προσαρμογή του ατόμου. Όταν η αυτοεκτίμηση κυμαίνεται σε χαμηλά επίπεδα, ελαττώνεται η ικανότητα των ατόμων να προσαρμόζονται και να κινούνται ευέλικτα σε ακραίες, αρνητικά φορτισμένες συνθήκες. Τέτοιες καταστάσεις επηρεάζουν έντονα την προσωπικότητα, και μάλιστα, σύμφωνα με τις απόψεις του Branden, (1984), τα αρνητικά γεγονότα έχουν μεγαλύτερη συναισθηματική επίδραση στους ανθρώπους από ότι τα θετικά. Άτομα με χαμηλό δείκτη αυτοεκτίμησης, εκδηλώνουν περισσότερο άγχος, όταν καλούνται να ανταπεξέλθουν σε δύσκολες καταστάσεις συγκριτικά με άτομα υψηλής αυτοεκτίμησης, επειδή διαθέτουν λιγότερο αποτελεσματικούς τρόπους αντιμετώπισης του (Abel, 1996). Οι Smith, Zhan, Hynington και Washington, (1992) συμπληρώνουν ότι οι άνθρωποι με υψηλή αυτοεκτίμηση, έχουν την τάση να χρησιμοποιούν ποικιλία συμπεριφορών διευθέτησης των αγχογόνων καταστάσεων και να αποστασιοποιούνται

από αυτές, ενώ άτομα χαμηλής αυτοεκτίμησης, ερμηνεύουν τη συμπεριφορά τους ως απόλυτα εξαρτημένη από τη συγκεκριμένη κατάσταση. Επιπλέον, ο Kreger σε ένα άρθρο που εξέδωσε το 1995, απέδειξε ότι το άγχος, που εισπράττει κάποιος σε μια δεδομένη στιγμή, συνδέεται περισσότερο με την εικόνα, που έχει σχηματίσει για τον εαυτό του, παρά με την ένταση της συγκεκριμένης κατάστασης.

Το άγχος φαίνεται να προσβάλλει ιδιαίτερα ορισμένες επαγγελματικές κατηγορίες. Σύμφωνα με τους Lazarus & Folkman (1984) (όπως παρατίθεται στους Wood & McCarthy, 2002), όταν το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με ένα δυνητικά απειλητικό γεγονός, τότε λαμβάνει χώρα μία αντανάκλαστική, γνωστική πράξη εξισορρόπησης (a reflexive, cognitive balancing act), η οποία ζυγίζει τις απαιτήσεις σε σχέση με την ικανότητα του ατόμου να αντεπεξέλθει σε αυτές □ όταν οι απαιτήσεις της εργασίας ξεπερνούν τις δυνάμεις προσαρμογής του ατόμου, τότε επισυμβαίνει η κατάσταση του επαγγελματικού άγχους. Όπως παρατηρεί ο Α. Κάντας, ιδιαίτερα αγχογόνα είναι τα επαγγέλματα εκείνα που συνδέονται με την προσφορά βοήθειας στο κοινωνικό σύνολο και συνεπάγονται στενές σχέσεις με άλλους ανθρώπους, απαιτούν ταχύτητα στη λήψη αποφάσεων ενώ οι αποφάσεις αυτές μπορεί να έχουν ιδιαίτερη βαρύτητα και σοβαρές συνέπειες (Κάντας, 1995:103/ Δεμερούτη, 2001: 237-238/ Σούλης, 1997: 16).¹

Στον κατάλογο των επαγγελματιών που προσβάλλονται ιδιαιτέρως από το άγχος εντάσσονται οι επαγγελματίες κοινωνικών υπηρεσιών όπως δάσκαλοι, καθηγητές και ειδικοί παιδαγωγοί, κοινωνικοί λειτουργοί, θεραπευτές ναρκομανών, κοινωνικοί ερευνητές, οι επαγγελματίες υγείας όπως νοσοκόμες, γιατροί και βοηθητικό ιατρικό προσωπικό, οι φαρμακοποιοί και οι ψυχολόγοι, οι ιερείς, οι γυμναστές, οι δικηγόροι, οι μάνατζερ και τα ένστολα επαγγέλματα όπως οι αστυνομικοί, το προσωπικό φυλακών, οι κυβερνήτες αεροσκαφών και οι αεροσυνοδοί (Κάντας, 1995: 103 / Σούλης, 1997: 16).

Ήδη ο William Battie, το 1758, στο σύγγραμμά του με τίτλο *‘A treatise of madness’* πρότεινε τον ακόλουθο μηχανισμό πρόκλησης άγχους: «... Τώρα η αίσθηση ... μπορεί με πολύ λίγη πρόσθεση να φτάσει σε υψηλότερα επίπεδα και να μετατραπεί σε Άγχος, είτε εξαιτίας της πολύ μεγάλης έντασης ή της πολύ μεγάλης διάρκειας των ερεθισμάτων από τα εξωτερικά αντικείμενα, είτε λόγω μιας προϋπάρχουσας

1

Περισσότερα για το στρες στους εργασιακούς χώρους βλ. Πομάκη, Γ. και Αναγνωστοπούλου, Τ., 2001: 259-277 / Κάντας, 1995: 101-118 / Δεμερούτη, 2001: 237-238, όπου και σύντομη βιβλιογραφική επισκόπηση.

παθολογικής καταστάσεως του ιδίου του νευρικού συστήματος, η οποία του προσδίδει την ιδιότητα να επηρεάζεται σε υπερβολικό βαθμό από τα συνήθη σε ένταση και διάρκεια εξωτερικά ερεθίσματα που προκαλούν τα εξωτερικά αυτά αντικείμενα» (σελ. 34). Ανάλογες θέσεις διατύπωσε και ο Ivan Petrovich Pavlov, το 1927, ο οποίος χαρακτήρισε τις “πειραματικές νευρώσεις” που δημιουργούσε έχοντας σκύλους για πειραματόζωα, ως “αγχώδεις καταστάσεις” (anxiety states) οφειλόμενες στην «εξάλειψη της φυσιολογικής σχέσης μεταξύ διέγερσης και αναστολής» του εγκεφάλου (Pavlov, 1927).

Στην περαιτέρω κατανόηση του άγχους ως καταστάσεως υπερβολικού φόρτου του κεντρικού νευρικού συστήματος με ερεθίσματα, συνέβαλαν και οι πολλές εργασίες του McReynolds (1960,1976, 1986, 1987, 1989, 1998). Ο ερευνητής αυτός πρότεινε ότι το άγχος είναι αποτέλεσμα των δυσχερειών “αφομοίωσης” (assimilation difficulties) νέων εννοιών κατά την ένταξή τους στις ήδη υπάρχουσες έννοιες, με τους ακόλουθους τέσσερις μηχανισμούς (McReynolds, 1960): α) υπερβολικά υψηλός ρυθμός εισροής πληροφοριών, β) ακραίου βαθμού διαφορά από τα ήδη γνωστά και εύκολα αναγνωρίσιμα ερεθίσματα, γ) πληροφορίες οι οποίες για να ενταχθούν στα ήδη υπάρχοντα γνωστικά σχήματα χρειάζονται τη συνδρομή και άλλων πρόσθετων πληροφοριών στο μέλλον, και δ) ασυμφωνίες μεταξύ του περιεχομένου των ερεθισμάτων και των γνωστικών σχημάτων στα οποία αναμένεται να ενταχθούν.

Η έμφαση στον υποκειμενικό παράγοντα φαίνεται ότι διαγράφει και τη σημερινή τάση όσον αφορά στην πρόσληψη της έννοιας του στρες. Πράγματι, όπως έχει παρατηρηθεί, το μέτρο των απαιτήσεων που συναντούμε στην καθημερινή μας ζωή διαρκώς το συγκρίνουμε με τα αποθέματα που διαθέτουμε για να χειριστούμε ή / και να αντιμετωπίσουμε τις απαιτήσεις αυτές. Όταν λοιπόν συμβαίνει οι απαιτήσεις να είναι ισοδύναμες με τα αποθέματά μας, τότε αυτές μπορεί να προσληφθούν από εμάς ως προκλήσεις. Στην περίπτωση όμως που νιώθουμε ότι ξεπερνούν τις ικανότητες και τις αντοχές μας, τότε μετατρέπονται σε στρεσογόνους παράγοντες (Wood & McCarthy, 2002).

Η επισήμανση αυτή είναι πολύ σημαντική, γι’ αυτό και γίνεται λόγος από τον πρωτοποριακό ερευνητή στο χώρο αυτό Hans Seyle για «καλό» και «κακό» άγχος (Κάντας, 1995: 102 / Trankiem, 2003: 18). Το «καλό» άγχος είναι η γενική

αναστάτωση του οργανισμού, που όμως αφήνει περιθώρια πραγμάτωσης από το υποκείμενο, ενώ αντίθετα το «κακό» δεν αφήνει τέτοια περιθώρια.²

Με βάση τις έρευνές του ο Hans Seyle κατέληξε στην καταγραφή τριών σταδίων αναφορικά με τη διαδικασία προσαρμογής ή κατάρρευσης του ατόμου από το άγχος (*Σύνδρομο Γενικής Προσαρμοστικότητας*):

- Στο πρώτο στάδιο, το άτομο εμφανίζει μειωμένη αντίσταση □ παρατηρείται ωστόσο και κινητοποίηση μηχανισμών άμυνας για την αντιμετώπιση του άγχους
- Στο δεύτερο στάδιο εμφανίζεται αντίσταση από το άτομο □ εδώ παρατηρείται διαφοροποίηση στους βαθμούς προσαρμοστικότητας του κάθε ατόμου
- Εάν τα προηγούμενα δεν αποφέρουν ικανοποιητικά αποτελέσματα, ακολουθεί ένα τρίτο στάδιο εξάντλησης, με αδυναμία προσαρμοστικότητας και κατάρρευση (Fontana, 1996α: 461).

Όσον αφορά ειδικότερα στην έννοια του *επαγγελματικού άγχους*, ο Κάντας τονίζει τη συσσώρευση αγχογόνων καταστάσεων που σχετίζονται με την εργασία ως ενδεικτικό στοιχείο της κατάστασης άγχους (Κάντας, 1995 : 102), ενώ για το επαγγελματικό άγχος των εκπαιδευτικών συγκεκριμένα σημειώνει ότι «*μπορεί να οριστεί ως μία αρνητικής διάθεσης απόκριση (πχ. θυμός ή κατάθλιψη) που πηγάζει από ορισμένες όψεις του έργου τους και συνοδεύεται από δυναμικά παθολογικές μεταβολές ορισμένων βιολογικών ή βιοχημικών δεικτών*» (Κάντας, 2001: 217). Ήδη στις πρωτοποριακές μελέτες τους πάνω στο επαγγελματικό άγχος των εκπαιδευτικών οι Kyriacou και Sutcliffe έχουν ορίσει το άγχος αυτό ως μία αρνητική συναισθηματική αντίδραση (πχ. θυμός, κατάθλιψη, συναισθήματα ματαίωσης) ενώ επισημαίνουν το βαρύνοντα ρόλο της προσωπικότητας στην πρόσληψη μίας κατάστασης ως δυσάρεστης ή και απειλητικής και την ενεργοποίηση των ανάλογων μηχανισμών αντιμετώπισής της (Kyriacou και Sutcliffe, 1978, 1989 – όπως παρατίθενται στο άρθρο των Λεονταρή, Κυρίδη, Γιαλαμά, 2000: 140 / πρβλ. επίσης Wood & McCarthy (2002), όπου και παραπομπές στη σχετική βιβλιογραφία / Τσιάκκιρος – Πασιαρδής, 2002 : 198).

Ο Freud αναφέρει το φόβο και το άγχος ως μια δυσάρεστη κατάσταση που βιώνεται από το άτομο. Επίσης, διευκρινίζει ότι το άγχος διαχωρίζεται από τα αλλά

² Περισσότερα για το καλό στρες και πώς να λειτουργούμε με αυτό βλ. Trankiem, 2003: 33 κεξ.

συναίσθημα, όπως ο θυμός ή κατάθλιψη, εξαιτίας του συνδυασμού φαινομελογικών και ψυχοσωματικών παραγόντων που εξηγούν την έννοια του άγχους στο χώρο της ψυχολογικής θεωρίας (Spielberger, 1972).

Το άγχος σύμφωνα με τους Johnson & Melamed (1979) χαρακτηρίζεται ως αντίληψη χωρίς μια φαινομενική αιτία και επίσης ως αντίληψη, ένταση ή ανησυχία που βασίζεται στην αναμονή κινδύνου, είτε εσωτερικού ή εξωτερικού. Σύμφωνα με άλλους ερευνητές το άγχος είναι ένα πολύπλοκο σύστημα αντίδρασης που συμπεριλαμβάνει συναισθηματικές, συμπεριφορικές, ψυχοσωματικές και γνωστικές συνιστώσες (Marks, 1969. Rachman & Hodgson, 1974. Lang, 1977).

Οι Burrows & Davies (1984) ορίζουν το άγχος σαν ένα χαρακτηριστικό, δυσάρεστο συναίσθημα που προκαλείται από την προσδοκία κινδύνου ή απογοήτευσης που απειλεί την ασφάλεια ή την ομοιότητα του ατόμου ή της ομάδας στην οποία αυτό ανήκει. Η απειλή της ομοιότητας διατυπώνεται και σ' αυτό που αναφέρει ο Cannon (1929) σαν αντίδραση στο στρες- «fight or flight» / «αγωνίσου ή φύγε» - όπου το συμπαθητικό νευρικό σύστημα ενεργοποιείται, για να αντιμετωπίσει ένα συγκεκριμένο κίνδυνο και επιστρέφει στην κατάσταση της ομοιότητας, όταν η απειλή εξαλειφθεί.

Ο Spielberger (1982) αναφέρει, ότι εάν μια κατάσταση γίνει αντιληπτή ως επικίνδυνη εξαιτίας κάποιου πραγματικού ή αντικειμενικού κινδύνου (στρες), το πρόσωπο που αντιλαμβάνεται έτσι την κατάσταση θα βιώσει μια αύξηση του άγχους.

Στρες □ αντίληψη του κινδύνου □ αύξηση άγχους.

Σύμφωνα με τον Freud υπάρχουν τρεις μορφές άγχους:

1. Το αντικειμενικό άγχος, που προκαλείται όταν ο κίνδυνος είναι πραγματικός και βρίσκεται στο εξωτερικό περιβάλλον. Αυτό το είδος άγχους είναι φυσιολογικό.

2. Το ενστικτώδες άγχος που προκαλείται από τον κίνδυνο που αποτελούν για το εγώ τα ένστικτα, των οποίων φοβάται τη δύναμη.

3. Το συνειδησιακό άγχος, που προέρχεται από τον κίνδυνο που παριστάνουν για το εγώ οι απαγορευτικές επιταγές του υπereγώ, που βρίσκεται σε σύγκρουση με το id (Γαλανός, 1977)

Στην διεθνή βιβλιογραφία το άγχος έχει τρία συστατικά μέρη: α) το γνωστικό, β) το συμπεριφορικό και γ) το ψυχοσωματικό (Huberty & Eaken., 1994). Αυτά τα συστατικά του άγχους μπορεί να εμφανίζονται με ποικίλους βαθμούς. Το γνωστικό μέρος μπορεί να περιλαμβάνει δυσκολίες στην συγκέντρωση, στην μνήμη, στην προσοχή, στην ευαισθησία, στην λύση προβλημάτων κ.ά. Μια από τις κύριες

συνιστώσες του γνωστικού μέρους είναι και η ανησυχία. Ειδικά η ανησυχία εμπεριέχει σκέψεις και εικόνες που συνδέονται με πιθανά αρνητικά αποτελέσματα και είναι δύσκολο να ελεγχθη (η ανησυχία). Εδώ μπορούμε να διευκρινίσουμε και την έννοια του φόβου που είναι δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση και που δημιουργείται ως απάντηση σε εξωτερικό πραγματικό κίνδυνο ή απειλή, που γίνεται αντιληπτός συνειδητά. Η ένταση και η διάρκεια του φόβου είναι ανάλογη προς τον κίνδυνο και ο φόβος υποχωρεί, όταν το άτομο αναλάβει δράση που οδηγεί σε φυγή ή αποφυγή. Ο φόβος περιλαμβάνει τόσο την υποκειμενική αίσθηση του φόβου (ψυχολογική διάσταση), όσο και τις φυσιολογικές μεταβολές που είναι κυρίως επιτάχυνση του καρδιακού ρυθμού, επιτάχυνση της αναπνοής, τρόμος των μυών και ανακατανομή του αίματος από το δέρμα και τα σπλάχνα στους μεγάλους μυς (φυσιολογική διάσταση). Οι μεταβολές αυτές προετοιμάζουν το σώμα για μυϊκή δραστηριότητα (πάλη ή φυγή) που μπορεί να είναι απαραίτητη ως απάντηση στην απειλή (Μάνος, 1997). Σε αντίθεση, όμως, με τον φόβο, η πηγή του άγχους είτε είναι άγνωστη είτε έχει ελάχιστη ένταση σε σύγκριση με την ένταση της φυσιολογικής και συναισθηματικής (ψυχολογικής) αντίδρασης που προκαλεί (Μάνος, 1997).

Συμπεριφορικά μοντέλα αναφέρουν ότι το υψηλό άγχος συνδυάζεται με έντονη κινητική ανησυχία, υπερκινητικότητα, αποφυγή της αγχώδους κατάστασης, παράλογη συμπεριφορά κ.ά. Το ψυχοσωματικό μέρος του άγχους μπορεί να περιλαμβάνει τοπικούς πόνους (π.χ. στομαχικούς πόνους), ενούρηση, τικς, ταχυπαλμίες, εμετούς ή μυϊκή ένταση (Huberty, 1987. Kentall et al., 1992. Huberty & Eaken, 1994). Τα συμπτώματα, βέβαια, μπορεί να διαφέρουν από παιδί σε παιδί σαν αποτέλεσμα της ηλικίας, της εμπειρίας ή της δεξιότητάς του να αντιμετωπίζει τις αγχογόνες καταστάσεις.

Από το 1961 διάφοροι ερευνητές προτείνουν ότι είναι σημαντικό να γίνεται διάκριση μεταξύ του «άγχους κατάστασης» (state anxiety), δηλαδή μιας παροδικής (μεταβατικής ή περιστασιακής) ψυχοβιολογικής αγχογόνου κατάστασης, και του «άγχους προδιάθεσης» (trait anxiety), δηλαδή ενός σχετικά σταθερού χαρακτηριστικού της προσωπικότητας ή μιας προδιάθεσης για άγχος (Cattell & Sheier, 1961. Spielberger, 1966; κ.ά).

Ως «Άγχος Κατάστασης» (A-State) ορίζεται *μια δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση, ή οποία χαρακτηρίζεται από συναισθήματα έντασης και ανησυχίας, καθώς και από αυξημένη δραστηριότητα του αυτόνομου νευρικού συστήματος* (Spielberger, Lushene & McAdoo, 1977, σελ. 242). Το «Άγχος Προδιάθεσης» (A-Trait) ορίζεται η

τάση ή η επίκτητη προδιάθεση ερμηνείας ενός ευρέως φάσματος αντικειμενικά μη επικινδύνων καταστάσεων, ως απειλητικών, ή οποία οδηγεί σε αυξήσεις του επιπέδου του «Άγχους Κατάσταση» δυσανάλογες προς το μέγεθος του αντικειμενικού κινδύνου (Spielberger, 1966, σελ. 17). Το «Άγχος Προδιάθεσης» δεν εκδηλώνεται άμεσα, αλλά μπορεί έμμεσα να συναχθεί από τη συχνότητα και την ένταση των αυξήσεων του «Άγχους Κατάστασης» στο χρόνο (Spielberger, 1972).

Ο όρος «State – Anxiety» έχει αποδοθεί στα ελληνικά ως «Άγχος σαν κατάσταση» από τους Λιάκο και Γιαννίτση (1984), ως «Άγχος Κατάστασης» από τους Κάκκο, Έκκεκάκη & Ζέρβα (1991), και, τέλος, ως «Περιστασιακό άγχος» από τη Δενέγρη (1992). Ο όρος «Trait – Anxiety» έχει αποδοθεί ως «Άγχος σαν χαρακτηριστικό προσωπικότητας» από τους Λιάκο και Γιαννίτση (1984) και ως «Άγχος Προδιάθεσης» από τους Κάκκο, Έκκεκάκη & Ζέρβα (1991), και, τέλος, ως «Χαρακτηρολογικό ή Παθολογικό Άγχος» από τη Δενέγρη (1992).

Για τους σκοπούς της εργασίας αυτής στο εξής θα χρησιμοποιούνται οι όροι «Άγχος Κατάστασης» (A-state) για το State Anxiety και «Άγχος Προδιάθεσης» (A-trait) για το Trait Anxiety ως οι πλέον δόκιμοι σύμφωνα με την θεωρία του Spielberger (1966).

Ο Spielberger συνοψίζοντας τις βασικές υποθέσεις της θεωρίας του αναφέρει ότι (1972):

1. Σε καταστάσεις οι οποίες εκτιμώνται από το άτομο ως απειλητικές εμφανίζεται άγχος κατάστασης.
2. Η ένταση μιας αντίδρασης άγχους κατάστασης είναι ανάλογη προς το βαθμό, στον όποιο ή κατάσταση έχει εκληφθεί ως απειλητική.
3. Η διάρκεια μιας αντίδρασης άγχους κατάστασης εξαρτάται από το χρονικό διάστημα που διατηρείται ή απειλή ως αποτέλεσμα της γνωστικής εκτίμησης.
4. Άτομα με υψηλό άγχος προδιάθεσης αντιλαμβάνονται καταστάσεις που ενδέχεται να επιφέρουν αποτυχία ή που περιέχουν απειλές προς την αυτοεκτίμησή τους ως περισσότερο απειλητικές, σε σχέση με άτομα με χαμηλό άγχος προδιάθεσης.
5. Η αύξηση του άγχους κατάστασης λειτουργεί ως ερέθισμα και ενδέχεται να εκδηλωθεί άμεσα στη συμπεριφορά ή να προκαλέσει την ενεργοποίηση ψυχολογικών μηχανισμών άμυνας, οι οποίοι έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικοί στο παρελθόν.
6. Αγχογόνες καταστάσεις που συναντώνται συχνά ενδέχεται να οδηγήσουν στην ανάπτυξη συγκεκριμένων αντιδράσεων αντιμετώπισης ή ψυχολογικών μηχανισμών άμυνας, που θα έχουν ως σκοπό τη μείωση ή την ελαχιστοποίηση του άγχους

κατάστασης.

7. Το άγχος προδιάθεσης αντανακλά προηγούμενες εμπειρίες οι οποίες, κατά κάποιο τρόπο, καθόρισαν το τί θεωρείται απειλητικό και τί όχι.

Το άγχος μπορεί να εστιάζεται σε συγκεκριμένο αντικειμενικό γεγονός ή μπορεί να μην εστιάζεται κάπου συγκεκριμένα (Morris & Kratochwill, 1985).

Το άγχος μπορεί να είναι μια φυσιολογική διαδικασία στην ανάπτυξη για όλα τα παιδιά ή μια διαδικασία που μπορεί να δημιουργήσει δυσκολίες και προβλήματα κατά την προσωπική και κοινωνική προσαρμογή, όταν διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα και φθάνει σε υψηλά επίπεδα.

Όσον αφορά την πρώτη περίπτωση, το άγχος του βρέφους προς τους αγνώστους κατά τον 7 – 8 μήνα της ζωής του ή το άγχος του αποχωρισμού είναι φυσιολογικές αντιδράσεις του βρέφους, που κατά το τέλος του δεύτερου έτους της ηλικίας του υποχωρούν. Αν οι παραπάνω αντιδράσεις δεν εμφανίζονται στις αναμενόμενες ηλικίες ή επιμένουν και μετά την πάροδο ορισμένης ηλικίας, τότε αυτές οι συμπεριφορές δεν χαρακτηρίζονται φυσιολογικές και δυσκολεύουν την ομαλή προσαρμογή του παιδιού στο κοινωνικό του περιβάλλον. Σ' αυτή την περίπτωση το άγχος μπορεί να χαρακτηριστεί σαν διαταραχή κάτι που π.χ. κατά την σχολική ηλικία δημιουργεί προβλήματα στην σχολική επίδοση και γενικότερα στη μάθηση (Παρασκευόπουλος, 1985).

Η Sarason αναφέρει ότι το άτομο που υποφέρει από άγχος βιώνει την αγχογόνο κατάσταση ως κατάσταση απειλητική, βλέπει τον εαυτό του ως ανεπαρκή και για να την αντιμετωπίσει, επικεντρώνεται στα χαρακτηριστικά της ανεπάρκειας του, η αρνητική αυτή στάση αποδιοργανώνει τις γνωστικές λειτουργίες κατά την εκτέλεση του έργου και θεωρεί ότι θα χάσει την εκτίμηση των άλλων εξαιτίας της αποτυχίας του (Λεονταρή & Γιαλαμάς, 1996).

Συνήθως, λοιπόν, το άγχος είναι μια κοινή αντίδραση που σε κάποιο βαθμό απαντάται στους περισσότερους ανθρώπους και θεωρείται *παθολογικό*, εάν δημιουργεί προβλήματα στην καθημερινή λειτουργικότητα, στην επίτευξη επιθυμητών στόχων ή στη συναισθηματική ηρεμία του ατόμου - οπότε και έχουμε κάποια *Αγχώδη Διαταραχή*.

Οι Αγχώδεις Διαταραχές είναι οι πιο συχνές ψυχιατρικές διαταραχές στον γενικό πληθυσμό. Οι Ειδικές (ή Απλές) Φοβίες είναι οι πιο συχνές από αυτές, αλλά άτομα με τις φοβίες αυτές σπάνια αναζητούν θεραπεία. Η Διαταραχή Πανικού και η

Ψυχαναγκαστική Καταναγκαστική Διαταραχή είναι οι πιο συχνές αγχώδεις διαταραχές στα άτομα που ζητούν θεραπεία.

Κατά το DSM-IV (Μάνος, 1997) οι Αγχώδεις Διαταραχές περιλαμβάνουν τις παρακάτω διαταραχές:

- Διαταραχή Πανικού Χωρίς Αγοραφοβία
- Διαταραχή Πανικού Με Αγοραφοβία
- Αγοραφοβία Χωρίς Ιστορικό Διαταραχής Πανικού
- Ειδική Φοβία
- Κοινωνική Φοβία
- Ψυχαναγκαστική Καταναγκαστική Διαταραχή
- Διαταραχή Μετά Από Ψυχοτραυματικό Στρες
- Διαταραχή Από Οξύ Στρες
- Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή
- Διαταραχή Οφειλόμενη σε Γενική Ιατρική Κατάσταση
- Αγχώδης Διαταραχή Προκαλούμενη από Ουσίες
- Αγχώδης Διαταραχή Μη Προσδιοριζόμενη Αλλιώς (Μάνος, 1997)

Σχέση άγχους και κατάθλιψης

Ένα συχνό και δυσεπίλυτο πρόβλημα αποτελεί το γεγονός ότι οι συμπτωματολογίες τόσο της κατάθλιψης όσο και του άγχους παρουσιάζουν σημαντική αλληλοεπικάλυψη, και άτομα που έχουν τη μία από τις δύο διαγνώσεις συχνά ικανοποιούν και τα κριτήρια της άλλης, είτε ταυτόχρονα είτε σε διαφορετικές περιόδους της ζωής (Bootzin, Acocella & Alloy, 1993). Έχει επίσης διαπιστωθεί ότι οι περιπτώσεις άγχους χωρίς κατάθλιψη είναι σχετικά συχνές, αλλά το αντίθετο μάλλον σπάνιο, και η διάγνωση του άγχους συνήθως προηγείται της διάγνωσης της κατάθλιψης (Alloy et. al., 1990). Οι Kashani και οι συνεργάτες (1987) του αναφέρουν ότι το 75% που είχαν διαγνωστεί με κατάθλιψη είχαν αγχώδεις διαταραχές.

Πολλοί κλινικοί ερευνητές έχουν ερευνήσει, εάν υπάρχει μια έγκυρος τρόπος διαχωρισμού του άγχου από την κατάθλιψη. Έτσι, αρκετοί πιστεύουν ότι το άγχος και η κατάθλιψη μπορεί να συνυπάρχουν ως ξεχωριστές δομές (Akiskal, 1985), ενώ άλλοι τονίζουν ότι υπάρχει τόση επικάλυψη του ενός από την άλλη, ώστε πιστεύουν ότι υπάρχει κάποια κοινή διαταραχή (Clark & Watson, 1991). Ένα από τα προβλήματα που συνεισφέρει στη σύγχυση που υπάρχει στο διαχωρισμό των δυο όρων βρίσκεται στο ορισμό τους. Και οι δυο δομές των εννοιών έχουν συναισθηματικές, γνωστικές, συμπεριφορικές και ψυχοσωματικές συνιστώσες (Maser

& Cloninger, 1990). Παρόλα αυτά τα δεδομένα από τις διάφορες έρευνες δεν δηλώνουν ότι δεν μπορούν να διαχωριστούν οι δυο αυτές έννοιες. Κάτι που έχει βρεθεί από τις έρευνες είναι ότι τα καταθλιπτικά παιδιά έχουν υψηλές βαθμολογίες και στις δυο κλίμακες (άγχους και κατάθλιψης), αντίθετα τα αγχώδη παιδιά έχουν υψηλές βαθμολογίες στις κλίμακες άγχους, αλλά χαμηλές βαθμολογίες στις κλίμακες της κατάθλιψης (Brady & Kendall, 1992). Επίσης τα παιδιά που έχουν και τις δυο διαταραχές (κατάθλιψη και άγχος) εμφανίζουν περισσότερα συμπτώματα των δυο διαταραχών απ' ό,τι κάθε ομάδα χωριστά (Carey et al., 1989).

Αρκετές έρευνες, επίσης, υποστηρίζουν μια χρονική σχέση μεταξύ του άγχους και της κατάθλιψης. Τα παιδιά με κατάθλιψη και άγχος τείνουν να είναι περισσότερα μεγαλύτερα από τα παιδιά που έχουν μόνο κατάθλιψη ή μόνο αγχώδη διαταραχή και παράλληλα τα συμπτώματα της αγχώδους διαταραχής φαίνονται να είναι προγενέστερα των συμπτωμάτων της κατάθλιψης (Kendall & Ingram, 1987). Ακόμα, τα παιδιά που έχουν άγχος φαίνονται να διαχωρίζονται από τα παιδιά με κατάθλιψη ή τα παιδιά με κατάθλιψη και άγχος, γιατί δεν παρουσιάζουν καταθλιπτικά συμπτώματα (Stavrakaki et al., 1987).

Η διαφορά μεταξύ άγχους και κατάθλιψης βασίζεται στο γεγονός ότι το άγχος έχει την βάση του στο φόβο, ενώ η κατάθλιψη στην ανησυχία (distress) και την ψυχική οδύνη (anguish) (Blumberg & Izard, 1986) Βέβαια παρά τις ομοιότητες τους έχουν και ιδιαίτερα χαρακτηριστικά η καθεμιά. Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά για την κατάθλιψη είναι : έντονη θλίψη και απελπισία, χαμηλό θετικό συναίσθημα, ψυχοκινητική επιβράδυνση και απελπισία, ανηδονία, απώλεια ενδιαφέροντος, αυτοκτονικός ιδεασμός και ενέργειες, μειωμένη όρεξη, μειωμένη σεξουαλική επιθυμία, αισθήματα έλλειψης ελπίδας και αίσθηση απώλειας. Αντίθετα τα ιδιαίτερα συμπτώματα του άγχους είναι: έντονος φόβος και ένταση, αυξημένη δραστηριότητα, συμπεριφορική διέγερση, αίσθηση κινδύνου κι απειλής, αβεβαιότητα και υπεργρήγορη (Alloy, Kelly, Mineka & Clements, 1990).

Επιπλέον, γνωστικές, συμπεριφορικές, κοινωνικές και οικογενειακές μεταβλητές μπορούν να βοηθήσουν στο διαχωρισμό. Τα παιδιά με κατάθλιψη σε σχέση με τα παιδιά με άγχος έχουν αρνητικότερη εικόνα για τον εαυτό τους, το κόσμο και το μέλλον, θυμώνουν ευκολότερα, είναι απείθαρχα και μπορεί να ζουν σε μια δυσλειτουργική οικογένεια (Stark, Humphrey, Laurent, Livingston & Christopher, 1993)

Οι Clark και Watson (1991), προτείνουν ένα τριμερές μοντέλο κατάθλιψης και άγχους όπου τα συμπτώματα ταξινομούνται σε τρεις ομάδες : α) συμπτώματα γενικής ψυχοπαθολογίας και καταπόνησης, τα οποία στο μεγάλο τους μέρος είναι αδιαφοροποίητα, β) εκδηλώσεις χαμηλού θετικού συναισθήματος και ανηδονίας που χαρακτηρίζουν την κατάθλιψη, και τέλος γ) συμπτώματα σωματικής διέγερσης που συναντώνται κατά κύριο λόγο στο άγχος.

Ο άνθρωπος, κατά την διάρκεια της ζωής του έρχεται συχνά αντιμέτωπος με γεγονότα και καταστάσεις που πολλές φορές αξιολογούνται ως δυσάρεστες ("αγχогόνοι παράγοντες"- stress).

Ο Schultz (1980) ορίζει το στρες σαν μια αντιληπτή από το παιδί απειλή για τον αυτοσεβασμό του, την ασφάλεια του ή τον τρόπο ζωής του. Ο Chandler (1981a,b), αφ' ετέρου, όρισε το στρες κάπως διαφορετικά, ως κατάσταση συναισθηματικής έντασης που προκύπτει από τραυματικά γεγονότα ζωής ή καταστάσεις. Ένας κοινά αποδεκτός ορισμός του στρες είναι ότι αποτελεί μία αρνητική συναισθηματική εμπειρία η οποία συνοδεύεται από αναμενόμενες βιοχημικές, φυσιολογικές, γνωστικές και συμπεριφορικές αλλαγές που κατευθύνονται είτε προς την αλλαγή του στρεσογόνου γεγονότος, είτε προς την προσαρμογή στις επιδράσεις του (Folkman & Lazarus, 1985).

Σύμφωνα με τους Cox (1978) και Stotland (1987), το στρες μπορεί να οριστεί με τρεις τρόπους: α) ως αντίδραση του ατόμου σε ένα αρνητικό ερέθισμα, β) ως τους παράγοντες του περιβάλλοντος που επιδρούν στα άτομα δηλαδή, στρες είναι αυτά που μας συμβαίνουν και γ) ως μια διαδικασία που περιλαμβάνει τόσο τα ερεθίσματα, όσο και τις αντιδράσεις των ατόμων σ' αυτά.

Σύμφωνα με τους Lazarus και Folkman (1985) το στρες είναι εσωτερικές ή εξωτερικές απαιτήσεις που θέτουν σε δοκιμασία ή/και ξεπερνούν τις διαθέσιμες δυνατότητες του ατόμου, κάτι που δηλώνει ότι σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η αντίληψη του ατόμου για την αγχογόνο κατάσταση (Καραδήμας, 1996).

Το στρες εξαρτάται από τη γνωστική αξιολόγηση του αντικειμενικού στρεσογόνου παράγοντα, και την επιρροή του στην αντίδραση του ατόμου. Οι στρεσογόνοι παράγοντες μπορούν να θεωρηθούν ως πρόκληση ή ως απειλή. Κατά συνέπεια, σύμφωνα με τη σημασία τους για το άτομο μπορούν να διαφέρουν στην επίδραση τους στα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του. Κύριο χαρακτηριστικό των παραπάνω είναι η αποδοχή της έννοιας της αλληλεπίδρασης μεταξύ ατόμου και περιβάλλοντος (Piekarska, 2000).

Κατά τον Sarafino τρεις είναι οι κύριες πηγές άγχους σε κάθε άτομο: α) το ίδιο το άτομο, π.χ. μια ασθένεια ή μια «σύγκρουση» ανάμεσα σε αντίθετες επιθυμίες, β) η οικογένεια, π.χ. η συμπεριφορά των γονέων προς τα παιδιά, η υγεία των μελών της οικογένειας, κ.ά. και γ) η κοινωνία, π.χ. η επίδοση στο σχολείο, οι σχέσεις με τα άλλα παιδιά κ.λπ. (βλ. Καραδήμας, 1996).

Σύμφωνα με τους Folkman et al. (1986) το στρες επιδρά αρνητικά στην υγεία όταν μεταβάλλει τη συχνότητα, διάρκεια, ένταση και τις διαδικασίες των οργανικών αντιδράσεων, όταν οδηγείται στη χρήση βλαπτικών ουσιών (αλκοόλ, ναρκωτικά κ.ά.) ή επικίνδυνων τρόπων ζωής και όταν οι στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων που εφαρμόζονται, εμποδίζουν την προσαρμογή του ατόμου.

Σύμφωνα με τον Cherniss (1980), η ψυχολογική απομάκρυνση του ατόμου από την εργασία του και οι αρνητικές προσωπικές αλλαγές που αναπτύσσονται με την πάροδο του χρόνου λόγω των ματαιώσεων που βιώνει, ή λόγω των υπερβολικών απαιτήσεων, αποτελούν ένα γενικό ορισμό της έννοιας burnout.

Σύμφωνα με τους Maslach & Schaufeli (1993), η **αδυναμία προσαρμογής** του ατόμου στις εργασιακές του απαιτήσεις **λόγω χρόνιου και επίπονου επαγγελματικού άγχους**, το οποίο ξεπερνά τα όρια αντοχής του, οδηγεί στην επαγγελματική του εξουθένωση. Είναι μια κατάσταση συναισθηματικής, ψυχικής αλλά και σωματικής εξάντλησης που προκαλείται από μακροχρόνια και παρατεταμένη έκθεση και εμπλοκή σε καταστάσεις που έχουν συναισθηματικές απαιτήσεις. Εμφανίζεται ιδιαίτερα σε άτομα που έχουν ως αντικείμενο εργασίας τον άνθρωπο.

Οι πρώτες έρευνες σε σχέση με την επαγγελματική εξουθένωση έγιναν από τους Maslach & Jackson (1981, 1985, 1986) οι οποίοι προσπάθησαν να ερευνήσουν το φαινόμενο σε πολλά επαγγέλματα και κατασκεύασαν ένα ερωτηματολόγιο **επαγγελματικής εξουθένωσης (MBI: Maslach Burnout Inventory)**. Τα αποτελέσματα (παραγοντική ανάλυση των ερωτημάτων του MBI) υποστήριξαν ένα πολυδιάστατο δόμημα (construct), το οποίο αποτελείται από τρεις ανεξάρτητους παράγοντες: **α) τη συναισθηματική εξάντληση**, που αναφέρεται στη συναισθηματική υπερδιέγερση και εξάντληση που απορρέει από την εργασία, **β) την αποπροσωποποίηση** που αναφέρεται στα αρνητικά ή ουδέτερα αισθήματα που είναι δυνατόν να αναπτύξει ο εργαζόμενος για τα άτομα που είναι αποδέκτες των υπηρεσιών του, και **γ) την προσωπική επίτευξη** που αναφέρεται στο μειωμένο αίσθημα επίτευξης που απορρέει από την επιτέλεση του επαγγελματικού ρόλου.

Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούν τα άτομα για να αντιμετωπίσουν τις αγχογόνες καταστάσεις είναι γνωστές ως «στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους» (coping strategies). Οι «στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους» είναι ο τρόπος αντίδρασης του ατόμου σε ό,τι αρνητικό ή δύσκολο του συμβαίνει (βλ. Καραδήμας, 1998).

Οι στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους, ορίζονται ως "το σύνολο των ενεργειών και των αντιδράσεων του ατόμου, όταν βρίσκεται αντιμέτωπο με μία δύσκολη κι επικίνδυνη - γι' αυτό κατάσταση (McIntosh et al., (1993). Οι στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους περιλαμβάνουν γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές διεργασίες, οι οποίες αποβλέπουν στην αποτελεσματική αντιμετώπιση αγχογόνων καταστάσεων εκ μέρους του ατόμου και στη δημιουργική προσαρμογή του στο περιβάλλον. (Folkman & Lazarus, 1980).

Οι Cohen και Lazarus αναφέρουν πέντε κύριες λειτουργίες των στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων. Αναλυτικότερα αναφέρουν ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων άγχους: α) εξασθενούν τις αρνητικές περιβαλλοντικές επιρροές και αυξάνουν τις πιθανότητες ένα πρόσωπο να προσαρμοστεί σε ένα σοβαρό γεγονός, β) κάνουν το άτομο ικανό να ανταπεξέλθει ή να προσαρμοστεί σε αρνητικά γεγονότα ή καταστάσεις, γ) διατηρούν, μια θετική αυτοεικόνα στο άτομο, δ) εξασφαλίζουν τη συναισθηματική ισορροπία του ατόμου και ε) συνεχίζουν τη διατήρηση των αρμονικών σχέσεων με τα άλλα πρόσωπα (βλ. Καραδήμας, 1996).

Οι Endler και Parker (1990a, 1990b) αναφέρουν ότι στην βιβλιογραφία η διάκριση που γίνεται μεταξύ των στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων είναι μεταξύ α) εκείνων που είναι "εστιασμένες στο πρόβλημα" (*problem focused*) και β) εκείνων που είναι "εστιασμένες στο συναίσθημα" (*emotion focused*) και ότι οι πρόσφατες κλίμακες που έχουν αναπτυχθεί περιλαμβάνουν αυτές τις δύο διαστάσεις (π.χ. Billings & Moos, 1984. Endler & Parker, 1990a, 1990b. Folkman & Lazarus, 1985,1986). Οι πρώτες αναφέρονται σε προσπάθειες του ατόμου που κατευθύνονται προς την ίδια την κατάσταση, το πρόβλημα και ίσως να περιλαμβάνουν δραστηριότητες όπως την ανακάλυψη περισσότερων πληροφοριών για τα προβλήματα, ή το να καταρτιστεί ένας κατάλογος προτεραιοτήτων για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Οι δεύτερες αναφέρονται στη ρύθμιση του παραγόμενου συναισθήματος με επίκεντρο τη συμπεριφορά, την έκφραση, το υποκειμενικό άγχος κ.ά. και ίσως να περιλαμβάνουν δραστηριότητες όπως την

προσπάθεια να μην αισθάνεται κάποιος θυμωμένος ή θλιμμένος. Γενικότερα, οι Endler και Parker (1990a, 1990b) προτείνουν ότι η πρώτη στρατηγική συνδέεται με τον προσανατολισμό στο στόχο (task-oriented), ενώ η δεύτερη συνδέεται με τον προσανατολισμό προς το άτομο (person-oriented).

Η Aldwin (1994) υποστηρίζει ότι η διχοτόμηση των στρατηγικών σε δύο ευρείες κατηγορίες έχει πλεονεκτήματα, όπως είναι το γεγονός ότι μπορεί να χρησιμεύσει στην ταξινόμηση πολλών διαφορετικών στρατηγικών. Υπάρχει όμως ο κίνδυνος της υπεραπλούστευσης της έννοιας των στρατηγικών αντιμετώπισης και όσον αφορά τον ερευνητή οι πληροφορίες που συλλέγει είναι λίγες.

Από τις διάφορες έρευνες έχει διαφανεί ότι οι άνθρωποι χρησιμοποιούν ταυτόχρονα στρατηγικές και από τα δύο είδη, όταν καλούνται να αντιμετωπίσουν μια αγχογόνο κατάσταση (Folkman & Lazarus, 1980). Ιδιαίτερα σημαντικός είναι ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα συνδυάζουν τις δύο βασικές μορφές αντιμετώπισης.

Εδώ πρέπει να τονιστεί ότι η χρήση των στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων προκύπτει από το συνδυασμό μεταβλητών που αναφέρονται στο άτομο και αυτών που σχετίζονται με την κατάσταση (Spirito et al., 1991), καθώς και σε δημογραφικά στοιχεία (ηλικία, φύλο, μόρφωση και κοινωνικοοικονομικό επίπεδο). Εντούτοις, υπάρχουν μερικά δεδομένα που προτείνουν ότι οι στρατηγικές που υιοθετούνται από τους νέους έχουν μέτρια περιστασιακή και χρονική σταθερότητα (Compas et al., 1988).

Στη σύγχρονη βιβλιογραφία έχει επισημανθεί επίσης ότι και πολιτισμικοί παράγοντες είναι δυνατόν να επηρεάζουν την επιλογή των στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων (Triandis, 1989).

Οι Lazarus και Folkman (1984) διέκριναν δύο σημαντικές διεργασίες οι οποίες μεσολαβούν μεταξύ της στρεσογόνου χαρακτήρα σχέσης ατόμου-περιβάλλοντος και των συνεπειών της :

⇒ Τη γνωστική εκτίμηση της κατάστασης (cognitive appraisal) και

⇒ Την αντιμετώπιση της (coping).

Η γνωστική εκτίμηση αποτελεί μία διαδικασία μέσω της οποίας το άτομο εκτιμά εάν ένα νέο γεγονός ή μία αλλαγή στο περιβάλλον του σχετίζεται με την ευημερία του και εάν συμβαίνει αυτό, με ποιον τρόπο, ενώ σύμφωνα με τον Lazarus (1993) η αντιμετώπιση των αγχογόνων καταστάσεων αποτελεί «το σύνολο των διαρκώς μεταβαλλόμενων γνωστικών και συμπεριφοριστικών προσπαθειών του ατόμου να

χειριστεί συγκεκριμένες εσωτερικές και εξωτερικές απαιτήσεις οι οποίες εκτιμώνται ως επιβαρυντικές και υπερβολικές για τα αποθέματα του ατόμου».

Σύμφωνα με τους Folkman και Lazarus (1980) τα άτομα χρησιμοποιούν στρατηγικές επικεντρωμένες στο πρόβλημα σε ανταγωνιστικές καταστάσεις, ενώ χρησιμοποιούν στρατηγικές επικεντρωμένες στο συναίσθημα σε καταστάσεις όπου η έκβαση είναι ανεξέλεγκτη. Σε έρευνα των Folkman et al. (1986), όπου το δείγμα αποτέλεσαν 130 παιδιά και έφηβοι, τα ευρήματα έδειξαν ότι τα παιδιά και οι έφηβοι χρησιμοποιούν στρατηγικές αντιμετώπισης προβλήματος και συναισθήματος (problem focused και emotion focused coping) για να αντιμετωπίσουν σχολικούς και διαπροσωπικούς στρεσογόνους παράγοντες.

Σύμφωνα με ερευνητές οι άνθρωποι που βασίζονται περισσότερο σε στρατηγικές προσέγγισης του προβλήματος έχουν την τάση να προσαρμόζονται καλύτερα στις στρεσογόνες συνθήκες και να εμφανίζουν λιγότερα ψυχολογικά συμπτώματα (Holahan, Moos & Schaefer, 1996), έχουν λιγότερη δυσφορία και αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση του άγχους (Taylor, 1995) και επιπλέον, η αντίληψη ελέγχου της στρεσογόνου κατάστασης, σχετίζεται με τη βελτιωμένη επίδοση σε γνωστικά έργα (Thompson & Spacapan, 1991), ενώ η διαφυγή - αποφυγή σχετίζεται με την ψυχολογική δυσφορία, χωρίς να προσδιορίζεται εάν είναι σύμπτωμα ή αιτία (Folkman, 1992).

Αγχογόνοι παράγοντες όπως η σύγκρουση ρόλων, η ασάφεια ρόλων και ο φόρτος εργασίας δεν παρουσιάζουν εξίσου ισχυρή συσχέτιση με την επαγγελματική ικανοποίηση, αν και η κατεύθυνση της συσχέτισης και των τριών με την ικανοποίηση παραμένει αρνητική. Πιο συγκεκριμένα, ο Currivan (2000) αναφέρει ότι η συσχέτιση ανάμεσα στην ασάφεια ρόλου και την επαγγελματική ικανοποίηση είναι πιο ισχυρή συγκριτικά με αυτή που παρατηρείται μεταξύ της τελευταίας και της σύγκρουσης ρόλων. Δοθείσης της πολυπαραγοντικής φύσης και των δύο μεταβλητών, η ποικιλία και πολυπλοκότητα των προαναφερθέντων σχέσεων ίσως θα πρέπει να αποδοθεί στις ατομικές διαφορές, όπως είναι η εσωτερική παρακίνηση και η προσαρμοστικότητα (De Nobile and McCormick, 2005 στο Καλέας και Πλατσίδου, 2008).

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping and development: An integrative perspective*. New York: Guilford Press.

Ames, C. (1987). The enhancement of student motivation. In M. Maehr & D. Kleiber (Eds.), *Advances in motivation and achievement: Vol. 5. Enhancing motivation* (pp. 123-148). Greenwich, CT: JAI Press.

Atkins, F. D. (1991). Children's perspective of stress and coping: An integrative review. *Issues in Mental Health Nursing*, 12, 171-178.

Band, E. B. & Weiss, J. R. (1988) How to feel better when it feels bad: Children's perspectives on coping with everyday stress. *Developmental Psychology*, 24, 247-253.

Baumrind, D. & Black, A. (1967). Socialization practices associated with dimensions of competence in preschool boys and girls. *Child Development*, 38, 291-327.

Billings, A. G. & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877-891.

Boekaerts, M. (1994, April). *The other side of learning: Allocating resources to restore well-being* (ERIC Document No. ED 378 668). Paper presented at the annual conference of the American Educational Research Association, New Orleans, L.A.

Brodzinsky, D. M., Elias, M. J., Steiger, C., Simon, J., Gill, M. & Hitt, J. C. (1992) Coping scale for children and youth: scale development and validation. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 59, 525-537.

Brown, J., O'Kneffe, J., Sander, S.H. & Baker, L.B. (1986). Developmental changes in children's cognition to stressful end painful situation. *Journal of Pediatric Psychology*, 11(3), 343-357.

Chandler, L. A. (1981b). The Source of Stress Inventory. *Psychology in the Schools*, 18, 164-168.

Chandler, L_A. (1981a). What teachers can do about childhood stress. *Phi Delta Kappa*, 63, 276-277.

Compas, B. E., Banez, G. A., Malcarne, V. & Worsham, N. (1991). Perceived control and coping with stress: A developmental perspective. *Journal of Social Issues*, 47(4), 23-34.

Compas, B. E., Malcarne, V. & Fondacaro, K. M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Counselling and Clinical Psychology*, 56, 405-411.

Cox, R. P. (1996). An exploration of the demographic and social correlates of

criminal behavior among adolescent males. *Journal of Adolescence Health*, 19, 17-24.

Cox, T. (1978) *Stress*. Baltimore: University Park Press.

Dweck C. and Reppucci N.D. (1973). Learned helplessness, anxiety and achievement motivation. Neglected parallels in cognitive, affective and coping responses. In H.W. Krehne & L. Laux (Eds), *Achievement, Stress and Anxiety* (p.93-125). Washington D.C. :Hemisphere.

Endler, N. S. & Parker, J. D. A. (1990a). The multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.

Endler, N. S. & Parker, J. D. A. (1990b). State and trait anxiety, depression and coping styles. *Australian Journal of Psychology*, 42(2), 207-220.

Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980) An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.

Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 107-113.

Folkman, S. & Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter : Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes . *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992 -1003 .

Folkman, S. & Lazarus,R. S. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.

Folkman, S. (1992). Making the case for coping. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application* (pp. 31-46). London: Praeger.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.

Groer, M. W., Thomas, S. P., & Shoffner, D. (1992). Adolescent stress and coping: A longitudinal study. *Research in Nursing & Health*, 15, 209-217.

Hatzichristou, C. (1998). Alternative school psychological services: Development of data-based model in the Greek schools. *School Psychology Review*, 27 (2), 246-259.

Holahan, C. J., Moos, R. H. & Schaefer, J. A. (1996). Coping, Stress Resistance, and Growth: Conceptualizing Adaptive Functioning. In M. Zeidner & N. S. Endler

(Eds.), *Handbook of coping: theory, research, applications* (pp. 24-43). New York: John Wiley & Sons, Inc.

Καλέας Μ., Πλατσίδου Μ., (2008) Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων και επαγγελματική ικανοποίηση των Ελλήνων γιατρών στα δημόσια νοσοκομεία, *Σύγχρονη Κοινωνία, Εκπαίδευση και Ψυχική Υγεία*, 1.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal and, Coping*. New York: Springer.

Lazarus, R.S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.

Maccoby, E. E. & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In E. M. Hetherington (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 4. Socialization, personality, and social development* (4th ed., pp. 1-101). New York: John Wiley and Sons.

McIntosh, D. N., Silver, R. L, & Wortman, C. B. (1993). Religion's role in adjustment to a negative life event: Coping with the loss of a child. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 812-821.

Miller, A. (1986). Performance impairment after failure: Mechanism and sex differences. *Journal of Educational Psychology*, V43, 486-491.

Nestoros JN. (1980a), *Antianxiety agents and synaptic transmission in the brain: electrophysiological studies*. Phd Thesis, McGill University, Canada.

Nestoros JN. (1980b), Ethanol specifically potentiates GABAergic neurotransmission in feline cerebral cortex. *Science*, 209, 708-710.

Nestoros J.N. (1984), Gabaergic Mechanisms and Anxiety: An overview and A New Neurophysiological Model, *Canadian Journal of Psychiatry*, 29, 520-528.

Νέστορος Ι.Ν. (1990), Συνθετικό Μοντέλο Ψυχοθεραπείας, *Πρακτικά Α΄ Πανελληνίου Συνεδρίου Ψυχοθεραπείας: Μέθοδοι και Τεχνικές*, Αθήνα, Πολιτισμικό Κέντρο ‘‘Δήμος Αθηναίων’’.

Νέστορος Ι.Ν. (1992α), Επισκόπηση και αξιολόγηση του φαινομένου της επιθετικότητας στην Ελλάδα. Στο Ι.Ν. Νέστορος (Επιμέλεια), *Η Επιθετικότητα στην οικογένεια, στο σχολείο και στην κοινωνία*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα (σελ. 13-21).

Νέστορος Ι.Ν. (1992β), Ψυχοπαθολογία και Επιθετικότητα. Στο Ι.Ν. Νέστορος (Επιμέλεια), *Η Επιθετικότητα στην οικογένεια, στο σχολείο και στην κοινωνία*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα (σελ. 185-224)

Νέστορος Ι.Ν. (1993), *Στον κόσμο της ψύχωσης. Η Οδύσσεια του Eric και άλλες περιπτώσεις*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.

Νέστορος Ι.Ν. (1994), Η Σχιζοφρένεια: Σύγχρονες επιστημονικές απόψεις για την αιτιολογία και την θεραπεία. Στο Μ. Καϊλα, Ν. Πολεμικός & Γ. Φιλίππου (Επιμέλεια), *Άτομα με Ειδικές Ανάγκες*. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα (Α΄ τόμος, σελ. 235-252).

Νέστορος Ι.Ν. (1996), Εισαγωγικό Σημείωμα. Στο Η.Η. Bloomfield & Ρ. McWilliams, *Θεραπεύοντας την Κατάθλιψη*, Αθήνα, Εκδόσεις Θυμάρι (σελ. 14-17).

Nestoros J.N. (1997), Integrative psychotherapy of individuals with schizophrenic symptoms. In P.J. Hawkins, & J.N. Nestoros (Eds), *Psychotherapy: New perspectives on theory, practice and research*, Athens, Ellinika Grammata (pp. 321-363).

Nestoros J.N. (2000), Modern "Amphiararaia" in the Greek periphery. In G. Thill (Ed.), *Sustainable Development in the Islands and the Roles of Research and Higher Education*, Vol.2, Namur, Coordination Scientifique de PRELUDE (pp. 159-165).

Νέστορος Ι.Ν. (2000), Σχιζοφρένεια Παρανοϊκού Τύπου: Ψυχολογικές, Κοινωνικές και Οικονομικές Παράμετροι. Στο Ι. Νέστορος, Β. Πεσμαζόγλου, & Μ. Σαματάς (Επιμέλεια), *Σύγχρονα Ρεύματα στις Κοινωνικές Επιστήμες*, Αθήνα, Εκδόσεις Τυπωθήτω (σελ. 389-410).

Nestoros J.N. (2001), Synthetiki Psychotherapy: An Integrative Psychotherapy for Individuals with Schizophrenic Symptoms, *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 31, 51-59.

Νέστορος Ι.Ν., & Βαλλιανάτου Ν.Γ. (1990/1996), *Συνθετική Ψυχοθεραπεία. Με στοιχεία Ψυχοπαθολογίας*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.

Νέστορος Ι.Ν., & Ζγαντζούρη Κ.Α. (2002), Περί Ψυχωσικών Εκδηλώσεων. Στο Μ. Καϊλα (επιμέλεια), *Εκπαιδευτική, Οικογενειακή και Πολιτική Ψυχοπαθολογία*, Αθήνα, Εκδόσεις Ατραπός (κεφάλαιο υπό έκδοση στον παρόντα τόμο).

Νέστορος Ι.Ν., Ζγαντζούρη Κ.Α., & Λαμπρόπουλος Γ.Κ. (1999), Συνθετική Ψυχοθεραπεία: Από τη θεωρία στην εφαρμογή. Στο Π. Ασημάκης (επιμέλεια), *Σύγχρονες Ψυχοθεραπείες στην Ελλάδα: Από τη θεωρία στην εφαρμογή*, Αθήνα, Ινστιτούτο Προσωπικής Ανάπτυξης & University of Indianapolis Athens Press (σελ. 325-378).

Piekarska, A. (2000). School stress, teachers' abusive behaviors and children's coping strategies. *Child Abuse & Neglect*, 24(11), 1443-1449.

Ryan - Wenger, N. M. (1992). A taxonomy of children's coping strategies: A step

toward theory development. *American Journal of Orthopsychiatry*, 62, 256 - 263.

Schultz, E. W. (1980). Teaching coping skills for stress and anxiety. *Teaching Exceptional Children*, 13, 12-15.

Seiffge-Krenke, I. (1990). Developmental processes in self-concept and coping behaviour. In H. Bosma & S. Jackson (Eds.), *Coping and self-concept in adolescence* (pp. 51-68). Berlin. Germany: Springer.

Spirito A., Stark, L. J., Grace, K. & Stamoulis, D. (1991). Common problems and coping strategies reported in childhood and early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 20(5), 531-544.

Spirito A., Stark, L. J., Grace, K. & Stamoulis, D. (1991). Common problems and coping strategies reported in childhood and early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 20(5), 531-544.

Steinberg, L., Lamborn, S. D., Darling, N., Mounts, N. S. & Dornbusch, S. M. (1994). Over-time changes in adjustment and competence among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child Development*, 65, 754-770.

Stevenson, H. W. & Newman, R. S. (1986). Long-term prediction of achievement and attitudes in mathematics and reading. *Child Development*, 57, 646-659.

Stotland, E. (1987) Stress. Κεφάλαιο στο βιβλίο του R. Corsini (Ed): *Concise Encyclopedia of Psychology*. New York: Wiley.

Taylor, E. S. (1995). *Health Psychology*. New York: Me Graw-Hill.

Teo, A., Carlson, E., Mathieu, P. Egeland, B. & Sroufe, A. (1996). A prospective longitudinal study of psychosocial predictors of achievement. *Journal of School Psychology*, 34(3), 285-306.

Thompson, S. C. & Spacapan, S. (1991). Perceptions of control in vulnerable populations. *Journal of Social Issues*, 47, 1-22.

Triandis, H. C. (1989). The self and the social behavior in differing cultural contexts. *Psychological Review*, 96(3), 506-520.

Γιαβρίμης, Π. (2002). *Ενδοπροσωπική και διαπροσωπική προσαρμογή μαθητών Δημοτικού Σχολείου με χαμηλή σχολική επίδοση*. Διδακτορική Διατριβή. Τομέας Ψυχολογίας, Φιλοσοφική Σχολή, Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Καραδήμας, Ε. (1996). *Ο ρόλος της προσωπικότητας και των περιβαλλοντικών συνθηκών στη διαμόρφωση στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων σε*

παιδιά. Διπλωματική Εργασία, Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σχολικής Ψυχολογίας, Τομέας Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Καραδήμας, Ε. (1998). Η προσαρμογή στα ελληνικά μιας κλίμακας μέτρησης των στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων. *Ψυχολογία*, 5 (3), 260-273.

Μπεζεβέγκης, Η. (2001). Άγχος, αγχογόνες καταστάσεις και η αντιμετώπισή τους σε παιδιά και εφήβους. Στο Ε. Βασιλάκη, Σ. Τριλίβα & Η. Μπεζεβέγκης (Επιμ.), *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπιση τους*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Μπεζεβέγκης, Η. (1996, Μάιος) Αντιμετωπίζοντας καθημερινές αγχογόνες καταστάσεις: Η κατασκευή μιας νέας κλίμακας Coping. Παρουσίαση στο 5^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχολογικής Έρευνας, Πάτρα.

Παρασκευόπουλος, Ι. (1985). *Εξελεκτική Ψυχολογία*. Τομ. 1-4. Αθήνα. Αυτοέκδοση.

Πυργιωτάκης, Ι. (1989). *Κοινωνικοποίηση και κοινωνικές ανισότητες*. Αθήνα: Γρηγόρης.

ΥΠ.Ε.Π.Θ. (1999). *Προγράμματα σπουδών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης*. Αθήνα.

Χατζηχρήστου, Χ. (2000). Ανασκόπηση της διεθνούς πραγματικότητας και εμπειρίας σχετικά με την οργάνωση και λειτουργία υπηρεσιών ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων. Στο Α. Καλαντζή-Αζίζι και Η. Μπεζεβέγκης (επιμέλεια). *Θέματα επιμόρφωσης/ευαισθητοποίησης στελεχών ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων*, (σελ. 27-44). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.