**Τμήμα Γ4 Δελτίο Τύπου**

# Στο πλαίσιο των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων, οι μαθητές του τμήματος Γ4 το 4ο Γυμνάσιο Γλυφάδας, υπό την καθοδήγηση της καθηγήτριάς μας κ.Κατερίνας Χαζάπη, πραγματοποιήσαμε έρευνα με θέμα «Το εργασιακό στρες των σημερινών εργαζομένων». Στη συνέχεια, σας παρουσιάζουμε τα αποτελέσματα της έρευνας, που πραγματοποιήθηκε από τις 13/10/21 έως τις 3/11/2021. Η συλλογή των στοιχείων έγινε με τη συμπλήρωση ανώνυμων ερωτηματολογίων.

Στη σήμερον ημέρα, η συντριπτική πλειοψηφία των εργαζομένων αντιμετωπίζει το πρόβλημα του εργασιακού στρες, το οποίο επηρεάζει τη ζωή τους σε εξαιρετικά μεγάλο βαθμό. Τα αίτια για τα οποία αυτό υπάρχει και εξελίσσεται μέσα τους είναι διαφορετικά για τον καθένα. Ωστόσο υπάρχουν κάποιοι κοινοί λόγοι για τους οποίους οι εργαζόμενοι έρχονται αντιμέτωποι με αυτό.

Ένα σημαντικό ποσοστό εργαζομένων είναι γονείς, οι οποίοι αναγκάζονται να έρθουν σε σύγκρουση κοινωνικών ρόλων, με αποτέλεσμα να έχουν ανεπαρκή χρόνο στην διάθεσή τους για να αφιερώσουν εξίσου στην οικογενειακή και εργασιακή ζωή τους . Έτσι, αναγκάζονται να θέσουν προτεραιότητες. Οι περισσότεροι (κυρίως οι γυναίκες) επιλέγουν να αφοσιωθούν στην οικογενειακή τους ζωή σε μεγαλύτερο βαθμό απ’ ότι στο επάγγελμά τους, κι αυτό δημιουργεί φόβους απόλυσης από τους εκάστοτε εργοδότες-αφεντικά ή ακόμα και να μένουν πίσω στην παραγωγική διαδικασία, εφόσον δεν αφιερώνουν τον απαιτούμενο χρόνο στην εργασία τους.

Εν τω μεταξύ, το ίδιο τους το επάγγελμα μπορεί από μόνο του να αποδειχθεί σημαντικός παράγοντας εργασιακού στρες. Όλοι οι εργαζόμενοι έρχονται αντιμέτωποι με ουκ ολίγα επαγγελματικά διλήμματα, καλούνται να λάβουν αποφάσεις που μπορεί είτε να τους ευνοήσουν, είτε να τους δημιουργήσουν προβλήματα. Γίνεται εύκολα αντιληπτό, λοιπόν, ότι, σε συνδυασμό με την πιθανή εκμετάλλευσή τους από τους εργοδότες, η έλλειψη σιγουριάς και ασφάλειας γίνεται απόλυτα αισθητή στους εργαζόμενους. Επιπρόσθετα, οι φόβοι απόλυσης ενισχύονται δραματικά όταν παρατηρείται αδυναμία από τους εργαζομένους να αποδώσουν σε επαρκές επίπεδο για την θέση εργασίας στην οποία βρίσκονται.

Χωρίς καμία αμφιβολία λοιπόν, το εργασιακό στρες, μέσω διάφορων παραγόντων ταλαιπωρεί τους εργαζόμενους ανά τον κόσμο, κι επιφέρει προβλήματα σε όλους τους τομείς. Ίσως, λόγω εργασιακού στρες, χειροτερέψουν οι σχέσεις του εργαζόμενου με τους ανθρώπους που τον περιβάλλουν (οικογένεια, φίλοι κ.α.). Ενδέχεται να υπάρχει μια επιθυμία έκφρασης θυμού, αρκετά συχνότερα από το κανονικό. Η ψυχική υγεία τραυματίζεται από το εργασιακό άγχος σε τέτοιο βαθμό, ώστε σοβαρές ψυχικές ασθένειες να κάνουν την εμφάνισή τους (κατάθλιψη, μελαγχολία, διατροφικές διαταραχές, προβλήματα ύπνου, ψυχοσωματικοί πόνοι), στις οποίες ο ταλαιπωρημένος από άγχος εργαζόμενος, βρίσκει ως λύση την κατάχρηση ισχυρών φαγητού, φαρμάκων, χαπιών, αλκοόλ ή άλλων ουσιών.

Επομένως, συμπεραίνεται ότι το εργασιακό στρες αποτελεί βασικό, σύγχρονο πρόβλημα της κοινωνίας, και κρίνεται απαραίτητο να πραγματοποιηθούν σοβαρές αλλαγές, με σκοπό την σταδιακή μείωσή του, διότι η απουσία αυτού θα μας απάλλασσε από κάτι που βασανίζει τον κόσμο, λαμβάνοντας υπ’ όψιν τα προβλήματα που προκαλεί αυτό στον άνθρωπο. Ως εκ τούτου, θα βελτίωνε τη ποιότητα του βιοτικού του επιπέδου, όπως απαιτείται πλέον στον 21ο αιώνα που ζούμε.

Συντακτική Ομάδα του Δελτίου Τύπου:

Πανούσος Δημήτρης

Παττακός Νικόλας

Σουλακάκης Παναγιώτης