

Τόσο το θέμα του στρες, όσο και οι τρόποι για την αντιμετώπιση του έχουν απασχολήσει έντονα την επιστημονική κοινότητα τα τελευταία 15 χρόνια. Αυτό φαίνεται να έχει βάση στις επιπτώσεις που έχει το στρες όχι μόνο στην ψυχική αλλά και στην σωματική υγεία του ατόμου. Ωστόσο, παρά την κινητοποίηση των επιστημόνων η θεραπεία και η ολοκληρωτική ίαση του φαινομένου δεν είναι απλή διαδικασία.

- Ένα από τα πρώτα μοντέλα που δημιουργήθηκαν με σκοπό να περιγράψουν και να εξηγήσουν την διαδικασία μέσα από την οποία περνά το άτομο στην προσπάθειά του να αντιμετωπίσει στρεσογόνες καταστάσεις είναι το αλληλεπιδραστικό μοντέλο των Lazarus και Folkman.

100-103

Σύμφωνα με αυτό, το άτομο περνά από δύο διαφορετικές διαδικασίες, καθοριστικής σημασίας για την έκβαση του προβλήματος. Αυτές είναι η γνωστική εκτίμηση και η αντιμετώπιση του προβλήματος. Η πρώτη αναφέρεται στο βαθμό και στον τρόπο με τον οποίο η κατάσταση σχετίζεται με το άτομο και η δεύτερη που αναφέρεται στην αντιμετώπιση, ορίζεται ως η προσπάθειά επίλυσης, ανοχής ή μείωσης των εξωτερικών και εσωτερικών πιέσεων που ασκεί η κατάσταση.

Πιο αναλυτικά, στην διαδικασία της γνωστικής εκτίμησης διακρίνονται δύο στάδια:

- Στο πρώτο στάδιο: αναφέρεται στην πρωτογενή εκτίμηση, που σημαίνει ότι το άτομο αξιολογεί τη σημασία του γεγονότος και του αποδίδει κάποιο νόημα
- Στο δεύτερο στάδιο: αναφέρεται στη δευτερογενή εκτίμηση, κατά την οποία το άτομο αξιολογεί τα αποθέματα που διαθέτει για να αντιμετωπίσει το γεγονός αυτό

77

Σε ότι αφορά την διαδικασία αντιμετώπισης του στρες, οι Lazarus και Folkman (1984) εντόπισαν δύο λειτουργίες:

- Την προσπάθεια αντιμετώπισης του προβλήματος
- Την ρύθμιση των συναισθημάτων

Τέλος, οι Lazarus και Folkman (1984) για να μελετήσουν την διαδικασία αντιμετώπισης του στρες, δημιούργησαν μια κλίμακα, το Ways of Coping. Η κλίμακα αποτελείται από προτάσεις οι οποίες αποτυπώνουν διάφορους τρόπους αντιμετώπισης σε επίπεδο συμπεριφοράς, σκέψης και συναισθήματος. Το άτομο δηλαδή, δηλώνει κατά πόσο η κάθε πρόταση που βρίσκεται στην κλίμακα εκφράζει τρόπους με τους οποίους αντιμετώπισε ένα συγκεκριμένο πρόβλημα. Το Ways of Coping, βασίζεται στην διάκριση των στρατηγικών σε δύο κατηγορίες:

- Στρατηγικές που αποσκοπούν στην επίλυση του προβλήματος και
- Στρατηγικές που έχουν ως στόχο την ρύθμιση των συναισθημάτων

Σε αντίθεση με τους Lazarus και Folkman (1984) , οι Carver και Scheier (1989), χρησιμοποίησαν μια διαφορετική προσέγγιση στη δημιουργία της κλίμακας τους, την οποία ονόμασαν Coping Orientations to Problems Experienced- COPE (Τρόποι αντιμετώπισης προβλημάτων). Κατέληξαν σε 15 στρατηγικές που πιστεύουν ότι καλύπτουν τους βασικούς τρόπους αντιμετώπισης του στρες. Οι 5 από αυτές τις στρατηγικές αποσκοπούν στην επίλυση του προβλήματος ενώ οι υπόλοιπες 10 στην ρύθμιση των συναισθημάτων. Η κλίμακα αυτή αξιολογεί τον βαθμό που το άτομο χρησιμοποιεί αυτές τις 15 στρατηγικές.

Το COPE έχει χρησιμοποιηθεί για την μελέτη της αποτελεσματικότητας των στρατηγικών σε στρεσογόνες καταστάσεις οι οποίες διαφέρουν σε βαθμό σοβαρότητας (π.χ. το AIDS, το τεστ Παπανικολάου).

Πέραν της γνωστικής εκτίμησης και της αντιμετώπισης του προβλήματος, ο εργαζόμενος, προκειμένου να διαχειριστεί το στρες στην εργασία του είναι βοηθητικό να (ΕΛΙΝΥΑΕ, 1989):

78

- Έχει ο ίδιος μεγαλύτερο μερίδιο ευθύνης όσον αφορά στον προγραμματισμό της εργασίας του
- Προσπαθεί να συμμετέχει ενεργά στη λήψη αποφάσεων που αφορούν στον τομέα εργασίας του

- Καταφεύγει στον προϊστάμενο, τον εκπρόσωπο των εργαζομένων του οργανισμού στον οποίο απασχολείται ή στους συναδέλφους του προκειμένου να καταγγείλει τυχόν περιστατικά ηθικής παρενόχλησης ή βίας
- Ζητά διευκρινίσεις από τον προϊστάμενό του σε περίπτωση που θεωρεί ότι οι αρμοδιότητες που του έχουν ανατεθεί χαρακτηρίζονται από ασάφειες ως προς τον ρόλο του

Η αντιμετώπιση, λοιπόν, του εργασιακού στρες μπορεί να επιτευχθεί μέσα από την ανάπτυξη στρατηγικών ελέγχου, στη διαμόρφωση των οποίων καθοριστικό ρόλο διαδραματίζει και ο εργαζόμενος. Πρώτα από όλα, λοιπόν, απαιτείται η εκτίμηση των δυνητικών κινδύνων στρες στην εργασία (risk assessment), με την χρήση κατάλληλων τεχνικών. Έπειτα, θα πρέπει να εφαρμοστούν παρεμβάσεις βασισμένες στα αποτελέσματα της ανίχνευσης κινδύνων, ώστε τα παρεμβατικά προγράμματα να είναι σχεδιασμένα στηριζόμενα στις πραγματικά υπάρχουσες ανάγκες.

Η διαδικασία εκτίμησης κινδύνων εργασιακού στρες, αποτελεί βασικό μεθοδολογικό εργαλείο, και επηρεάζεται από τον βαθμό συμμετοχής των ίδιων των εργαζομένων σε όλες τις φάσεις της. Τα στάδια της εκτίμησης κινδύνου περιλαμβάνουν:

79

1. Αναγνώριση των κινδύνων
2. Λήψη απόφασης σχετικά με το ποιος βρίσκεται σε κίνδυνο και υπό ποιες συνθήκες
3. Εκτίμηση του κινδύνου
4. Αναγνώριση υπαρχόντων μέτρων
5. Εκτίμηση υπαρχόντων μέτρων
6. Λήψη αποφάσεων για νέα απαιτούμενα μέτρα
7. Καταγραφή των αποτελεσμάτων
8. Αναθεώρηση των αποτελεσμάτων σε τακτά χρονικά διαστήματα και συνεχής αξιολόγηση για την επίδραση των ληφθέντων μέτρων

Το στρες δεν είναι ασθένεια αλλά, η παρατεταμένη έκθεση σε αυτό, μπορεί να

μειώσει την αποτελεσματικότητα και αποδοτικότητα στην εργασία, ενώ μπορεί να οδηγήσει και σε προβλήματα υγείας. Βέβαια, όλες οι εκδηλώσεις του στρες στη δουλειά δεν μπορούν να θεωρηθούν ως εργασιακό στρες. Εκτός αυτού, διαφορετικά άτομα μπορούν να αντιδράσουν διαφορετικά σε παρόμοιες καταστάσεις και τα ίδια άτομα μπορεί να αντιδράσουν διαφορετικά σε παρόμοιες καταστάσεις σε διαφορετικές στιγμές της ζωής τους. Ωστόσο, σε κάθε περίπτωση ο εργαζόμενος θα πρέπει να παίρνει τα απαραίτητα μέτρα προστασίας από το εργασιακό στρες και να εκπαιδεύεται σε λειτουργικούς τρόπους διαχείρισης αυτού (Lazarous, 1999)