

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ  
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ-  
ΠΡΟΝΟΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**

**ΣΤΗΝ «ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ»**

**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**Κυκλικό ωράριο εργασίας και επιπτώσεις στην ψυχική υγεία**

Μπανιά Μαλαματή

Νοσηλεύτρια

**ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**

Δρ.Ιωάννα Παπαθανασίου, επιβλέπουσα καθηγήτρια

Δρ.Κωνσταντίνος Τσάρας, Μέλος Τριμελούς Επιτροπής

Δρ.Ευαγγελία Κοτρώτσιου, Μέλος Τριμελούς Επιτροπής

**Λάρισα, 2015**



**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ  
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ-  
ΠΡΟΝΟΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**

**ΣΤΗΝ «ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ»**



**Circular working time and mental health impacts**

# Ευχαριστίες

Η παρούσα διπλωματική εργασία εκπονήθηκε στα πλαίσια του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών « Στην Ψυχική Υγεία », του Τμήματος Νοσηλευτικής Σχολής Επιστημών Υγείας-Πρόνοιας του Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Θεσσαλίας, υπό την επίβλεψη της καθηγήτριας Κας Δρ.Ιωάννας Παπαθανασίου.Θα ήθελα λοιπόν να απευθύνω θερμές ευχαριστίες στην κυρία Ιωάννα Παπαθανασίου για την ευκαιρία που μου έδωσε να ασχοληθώ με ένα τόσο ενδιαφέρον θέμα και την καθοδήγηση και την αμέριστη συμπαράστασή της καθ' όλη την διάρκεια της εκπόνησης. Επίσης θέλω να ευχαριστήσω τα υπόλοιπα μέλη της τριμελούς επιτροπής την κυρία Δρ.Ευαγγελία Κοτρώτσιου και τον κύριο Δρ.Κωνσταντίνο Τσάρα, για την αποτελεσματική συνεργασία και συμβολή τους στην ολοκλήρωση της παρούσας εργασίας.

Ακόμα θέλω να ευχαριστήσω τον όμιλο EUROMEDICA «ΑΡΩΓΗ» Θεσσαλονίκης , όπου εργάζομαι, για την διευκόλυνση στην διαμόρφωση των ωραρίων εργασίας ώστε να μπορώ να παρακολουθήσω το πρόγραμμα σπουδών.

Θερμές ευχαριστίες θέλω να δώσω στο φίλο μου Βάγια Αθανάσιο για την υπομονή του στην εκπλήρωση ενός από τους στόχους μου και πάνω απ' όλα θέλω να ευχαριστήσω την οικογένεια μου γιατί ήταν αρωγός σε όλη την διαδρομή των σπουδών μου σε όλα τα επίπεδα.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη.....	ΣΕΛ 6
Abstract .....	ΣΕΛ 7
ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	ΣΕΛ 8
1. Το κυκλικό ωράριο εργασίας .....	ΣΕΛ 8
2. Η καταλληλότητα των εργαζομένων για εργασία σε κυκλικό ωράριο .....	ΣΕΛ 11
3. Οι επιπτώσεις του κυκλικού ωραρίου στη σωματική υγεία .....	ΣΕΛ 12
3.1. Η διαταραχή του κερκάδιου ρυθμού και το μεταβολικό σύνδρομο .....	ΣΕΛ 12
3.2. Οι διαταραχές ύπνου .....	ΣΕΛ 14
4. Οι κοινωνικές επιπτώσεις της εργασίας σε κυκλικό ωράριο.....	ΣΕΛ 16
5. Οι επιπτώσεις του κυκλικού ωραρίου στην ψυχική υγεία .....	ΣΕΛ 17
5.1. Χαμηλή Επαγγελματική Ικανοποίηση .....	ΣΕΛ 17
5.2. Εργασιακό στρες .....	ΣΕΛ 19
5.3. Εργασιακή εξουθένωση (Burnout).....	ΣΕΛ 20
5.4. Κατάθλιψη .....	ΣΕΛ 22
6. Πρόληψη και αντιμετώπιση των επιπτώσεων του κυκλικού ωραρίου εργασίας .....	ΣΕΛ 24
7. Η Μεθοδολογία της Έρευνας .....	ΣΕΛ 26
7.1. Το Ερευνητικό Εργαλείο .....	ΣΕΛ 27
7.1.1. Μέτρηση της αξιοπιστίας και εγκυρότητας του ερωτηματολογίου ...	ΣΕΛ 27
7.2. Ο Πληθυσμός και το Δείγμα της Έρευνας .....	ΣΕΛ 28

7.3. Η Διαδικασία της έρευνας .....	ΣΕΛ 29
7.4. Ανάλυση Δεδομένων .....	ΣΕΛ 29
8. Στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων .....	ΣΕΛ 30
8.1 Περιγραφική στατιστική ανάλυση .....	ΣΕΛ 30
8.2. Συγκριτική Στατιστική Ανάλυση.....	ΣΕΛ 123
Συμπεράσματα .....	ΣΕΛ 138
Βιβλιογραφία.....	ΣΕΛ 140

## Περίληψη

Η παρούσα μελέτη έχει ως στόχο τη διερεύνηση των επιπτώσεων του κυκλικού ωραρίου εργασίας στην ψυχική υγεία των εργαζομένων. Ο όρος κυκλικό ωράριο αφορά την οργάνωση της εργασίας κατά βάρδιες, έτσι ώστε οι εργαζόμενοι να εργάζονται διαδοχικά στις ίδιες θέσεις εργασίας και να καλύπτεται όλο το 24ωρο, συμπεριλαμβανομένων των Σαββατοκύριακων και των αργιών. Τα δεδομένα προηγούμενων ερευνών έχουν δείξει ότι η εργασία σε κυκλικό ωράριο έχει εμφανείς αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία των εργαζομένων, με κυριότερες τις διαταραχές ύπνου και σίτισης, το μεταβολικό σύνδρομο, το διαβήτη και τις καρδιαγγειακές παθήσεις, καθώς και τη χαμηλή επαγγελματική ικανοποίηση, την εργασιακή εξουθένωση και τις διαταραχές της διάθεσης (π.χ. κατάθλιψη). Η παρούσα έρευνα διεξήχθη με την ποσοτική μέθοδο του ερωτηματολογίου, το οποίο κατασκευάστηκε με βάση τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών με συναφές αντικείμενο. Έλαβαν μέρος 100 Έλληνες εργαζόμενοι του δημοσίου και ιδιωτικού τομέα από το Νομό Θεσσαλονίκης, οι οποίοι επιλέχθηκαν τυχαία. Τα αποτελέσματα της έρευνας συνάδουν με αυτά προηγούμενων ερευνών, διότι επιβεβαιώνουν ότι οι περισσότεροι εργαζόμενοι αντιμετωπίζουν προβλήματα με τη διάρκεια και την ποιότητα του ύπνου, και ιδιαίτερα οι εργαζόμενοι σε απογευματινές και βραδινές βάρδιες, ενώ μεγάλο μέρος αυτών αισθάνεται σωματική και ψυχική κόπωση. Επίσης, πολλοί εργαζόμενοι δήλωσαν ότι το κυκλικό ωράριο επηρεάζει αρνητικά τις σχέσεις τους με τους συναδέλφους και το χρόνο που αφιερώνουν στον εαυτό τους, ένα σημαντικό ποσοστό αυτών δήλωσε τάσεις παραίτησης, ενώ η επαγγελματική ικανοποίηση και η γενικότερη ψυχική υγεία των εργαζομένων κυμάνθηκαν σε χαμηλά προς μέτρια επίπεδα, ιδιαίτερα στους άνδρες εργαζόμενους, στους εργαζόμενους με τα λιγότερα έτη εργασίας σε βάρδιες και στους εργαζόμενους σε βραδινές βάρδιες. Συνεπώς, από τη μελέτη αναδεικνύεται η ανάγκη θέσπισης κατάλληλων μέτρων πρόληψης και αντιμετώπισης των επιπτώσεων του κυκλικού ωραρίου εργασίας στην ψυχική υγεία των εργαζομένων.

Λέξεις-κλειδιά: κυκλικό ωράριο, εργασία σε βάρδιες, ψυχική υγεία., επαγγελματική ικανοποίηση, Έλληνες εργαζόμενοι

## Abstract

The present study aims to investigate the impact of the circular working time on the mental health of employees. The term cyclical time refers to the organization of shift work, so that employees work successively in the same positions and cover 24 hours a day, including weekends and holidays. Data from previous studies have shown that working in circular time has obvious negative effects on the physical and mental health of employees, mainly including sleep and eating disorders, metabolic syndrome, diabetes and cardiovascular disease, and low job satisfaction, job burnout and mood disorders (e.g. depression). The study was conducted with the quantitative method of the questionnaire, which was constructed based on the results of previous studies with similar claims. One hundred randomly selected employees of the Greek public and private sector in the Prefecture of Thessaloniki participated in the study. The survey results are consistent with those of previous surveys, since they confirm that most employees have problems with the length and quality of sleep, particularly employees in afternoon and night shifts, while many of them experience physical and mental fatigue. Also, many employees claimed that the cyclic schedule negatively affects their relationships with colleagues and the time they devote to themselves, with a significant percentage of them having resignation trends, while the job satisfaction and the overall mental health of the employees were at low to moderate levels, particularly among male employees, employees with fewer years of shift work and employees in night shifts. Therefore, the study highlights the need to adopt appropriate measures to prevent and tackle the effects of the cyclical working time on the mental health of employees.

Key-words: circular working time, shift work, mental health, job satisfaction, Greek employees

## ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

### Εισαγωγή

Τις τελευταίες δεκαετίες οι ραγδαίες εξελίξεις της τεχνολογίας, της ιατρικής και της επιστήμης έχουν επιφέρει τεράστιες αλλαγές σε όλους τους τομείς της καθημερινότητας - κοινωνικό, πολιτισμικό, οικονομικό- επηρεάζοντας τη δομή και τη λειτουργία των σύγχρονων κοινωνιών. Συνέπεια όλων αυτών των μεταβολών είναι η καθιέρωση μιας «24ωρης» κοινωνίας, η οποία καλείται να καλύψει τις σύγχρονες ανάγκες και απαιτήσεις (Costa, 2003).

### 1. Το κυκλικό ωράριο εργασίας

Στις περισσότερες χώρες του δυτικού κόσμου, το μεγαλύτερο ποσοστό των εργαζομένων δεν έχει σταθερό και μόνιμο ωράριο, καθώς εργάζεται είτε με μερική ή εποχιακή απασχόληση είτε σε κυλιόμενα ή κυκλικά ωράρια, τα οποία συμπεριλαμβάνουν βραδινές και νυχτερινές βάρδιες. Το νέο αυτό είδος εργασίας ονομάζεται «κυκλική εργασία» ή «εναλλασσόμενο ωράριο» ή «εργασία σε βάρδιες». Πρακτικά, πρόκειται για την αξιοποίηση ολόκληρου του 24ώρου με στόχο την παροχή υπηρεσιών 24/ 7 (24 ώρες την ημέρα, 7 ημέρες την εβδομάδα). Σύμφωνα με την πρακτική αυτή, η μέρα μπορεί να διαιρεθεί σε τακτές χρονικές περιόδους («βάρδιες»), κατά τη διάρκεια των οποίων διαφορετικές ομάδες εργαζομένων αναλαμβάνουν διάφορα πόστα. Με άλλα λόγια, το κυκλικό ωράριο περιγράφει ένα πρόγραμμα εργασίας κατά το οποίο οι εργαζόμενοι εργάζονται σε ώρες εκτός του τυπικού ωραρίου των 8:00 π.μ. με 5:00 μ.μ. και σε ημέρες πέρα από την τυπική εργατική εβδομάδα Δευτέρας με Παρασκευής (Grosswald, 2004).

Σύμφωνα με την οδηγία 2000/ 34 του Συμβουλίου Εργασίας (Council Directive 2000/ 34, 2000) ο όρος κυκλικό ωράριο συμπεριλαμβάνει «κάθε μέθοδο οργάνωσης της εργασίας σε βάρδιες κατά την οποία οι εργαζόμενοι διαδέχονται ο ένας τον άλλον στις ίδιες θέσεις εργασίας με ορισμένο ρυθμό, συμπεριλαμβανομένης και της εργασίας εκ περιτροπής, και η οποία μπορεί να είναι συνεχής ή ασυνεχής, συνεπάγεται δε την ανάγκη να εργάζονται οι εργαζόμενοι σε διαφορετικές ώρες σε μια δεδομένη περίοδο ημερών ή εβδομάδων». Σταδιακά, η έννοια του κυκλικού ωραρίου έχει διευρυνθεί και περιλαμβάνει πλέον όσους εργάζονται εκτός των κανονικών ωρών της ημέρας, καθώς και αυτούς που εργάζονται σε βραδινές βάρδιες, νυχτερινές βάρδιες, εναλλασσόμενες βάρδιες, σπαστές βάρδιες, αλλά και την εργασία σε τρεις βάρδιες ή εφημερίες



κατά τη διάρκεια της εβδομάδας ή/ και του Σαββατοκύριακου (Institute for Work and Health, 2003).

Ήδη από την προηγούμενη δεκαετία οι εκτιμήσεις των ερευνητών έδειξαν ότι ένα ποσοστό 20-25% των εργαζομένων σε όλη την Ευρώπη και την Αμερική εργάζονται σε κυκλικό ωράριο (Paoli & Merllie, 2001). Σύμφωνα με το Γραφείο Στατιστικής της Εργασίας (Bureau of Labor Statistics), πάνω από 27 εκατομμύρια Αμερικανοί πολίτες απασχολούνται με ευέλικτα ή εναλλασσόμενα ωράρια εργασίας, ενώ σχεδόν το 15% του εργατικού δυναμικού απασχολείται με ένα εναλλακτικό χρονοδιάγραμμα, δηλαδή βραδινές και νυχτερινές ώρες και εκ περιτροπής εργασία με βάρδιες (rotating shift work ) (Gamble, Resuehr, Johnson, 2013).

Το συνηθέστερο κυκλικό ωράριο περιλαμβάνει συνεχείς νυχτερινές βάρδιες ή εναλλασσόμενες βάρδιες μετά τις 19:00 και πριν από τις 09:00 π.μ. Το κυκλικό ωράριο αποτελεί πάγια τακτική στους τομείς της υγειονομικής περίθαλψης, των στρατιωτικών επαγγελματιών και των υπηρεσιών (αστυνομικοί, πυροσβέστες) (Mahoney, 2010). Πέραν τούτων, το κυκλικό ωράριο απαντάται στους κλάδους της μεταποίησης, της φιλοξενίας και των μεταφορών, ενώ χαρακτηρίζει περισσότερο τις μεγάλες επιχειρήσεις παρά τις μικρές. Επιπλέον, είναι πιο συχνό στους άρρενες, τους ανειδίκευτους και τους νεότερους εργαζόμενους, ενώ οι γυναίκες εργαζόμενες σε βάρδιες είναι πιο πιθανό να είναι άγαμες και άτεκνες (Institute for Work and Health, 2003).

Όσον αφορά ειδικότερα τις γυναίκες εργαζόμενες, αποτελούν πλέον ένα σημαντικό ποσοστό του εργατικού δυναμικού στις περισσότερες χώρες του κόσμου. Σύμφωνα με την Έρευνα Εργατικού Δυναμικού, το ποσοστό των γυναικών που εργάζονται στο Ηνωμένο Βασίλειο ήταν 50% το 2010, ενώ σχεδόν το 70% αυτών εργάζονται κατά την αναπαραγωγική τους ηλικία, ποσοστό που μεταφράζεται σε 350.000 εγκύους εργαζόμενες κάθε χρόνο (Palmer, Bonzini, Harris et al., 2013). Ακόμη, ένας μεγάλος αριθμός γυναικών είναι πολύ πιθανό να είναι εργαζόμενες σε κυκλικό ωράριο, ακόμη και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Όπως αναφέρει ο Mahoney (2010), εκτιμάται ότι περισσότερα από 3 εκατομμύρια γυναίκες στην Αμερική δουλεύουν σε βραδινές ή νυχτερινές βάρδιες.

Σύμφωνα με συγκριτικές μελέτες που έχουν γίνει στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η κατανομή των τύπων κυκλικού ωραρίου στις διάφορες χώρες είναι ανομοιογενής. Ειδικότερα, σε χώρες όπως η Ελλάδα και η Φινλανδία (σε ποσοστό 25%), αλλά και η Μεγάλη Βρετανία (σε ποσοστό 22%) παρατηρείται υψηλότερη αναλογία σε σχέση με το μέσο όρο (ποσοστό 19%) εργαζομένων σε νυχτερινό ωράριο. Η εργασία σε απογευματινό ωράριο είναι συνηθέστερη στην Ισπανία (σε ποσοστό 61%), την Ολλανδία (σε ποσοστό 49%), την Ελλάδα (σε ποσοστό 53%), τη Φινλανδία (σε ποσοστό 57%) και τη Σουηδία (σε ποσοστό 54%). Η εργασία το Σάββατο αποτελεί

συνήθη πρακτική στην Ιταλία (σε ποσοστό 69%), την Ελλάδα (σε ποσοστό 66%), και τη Μεγάλη Βρετανία (σε ποσοστό 51%), ενώ η εργασία την Κυριακή είναι υψηλότερη στη Φινλανδία (σε ποσοστό 35%), την Ελλάδα (σε ποσοστό 33%), τη Δανία (επίσης σε ποσοστό 33%) και τη Μεγάλη Βρετανία (σε ποσοστό 31%). Όσον αφορά την εργασία σε ωράριο πάνω από 10 ώρες την ημέρα, τα ποσοστά είναι υψηλότερα στη Φινλανδία (48%), τη Σουηδία (46%), την Ολλανδία (37%), τη Μεγάλη Βρετανία (35%) και τη Δανία (34%) (Boissard, Cartron, Gollac & Valcyre, 2003).

Από τα παραπάνω γίνεται φανερό ότι η εργασία σε βάρδιες, και ειδικά σε κυκλικό ωράριο, αποτελεί την πλέον διαδεδομένη τακτική στα εργασιακά συστήματα πολλών χωρών της Ευρώπης και του κόσμου εδώ και πολλά χρόνια. Παρόλα αυτά, έρευνες των τελευταίων δεκαετιών έχουν αναδείξει τις αρνητικές επιπτώσεις της εργασίας σε κυκλικό ωράριο στη σωματική και ψυχική υγεία των εργαζομένων. Ειδικότερα, οι εργαζόμενοι σε κυκλικό ωράριο χαρακτηρίζονται από έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, μη φυσιολογική θερμοκρασία του σώματος και ασταθείς ορμονικούς ρυθμούς, γεγονός που είναι πολύ πιθανόν να οδηγήσει σε διάφορα προβλήματα υγείας. Στο πλαίσιο πολλών ερευνών η εργασία σε κυκλικό ωράριο έχει συσχετιστεί με τη διαταραχή του φυσιολογικού κερκάδιου κύκλου (Hastings, Reddy & Maywood, 2003), η οποία είναι πιθανό να προκαλέσει στέρηση ύπνου (Mahoney, 2010), καρδιαγγειακή νόσο (Akerstedt, Knutsson, Alfredsson & Theorell, 1984), διαταραχές της διάθεσης και κατάθλιψη (Scott, 2000).

Όπως εξηγούν οι Gamble et al. (2013), το κερκάδιο ρολόι επιτρέπει στο ανθρώπινο σώμα να προβλέψει την τακτική και καθημερινή επανάληψη των γεγονότων που συμβαίνουν περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα, ρυθμίζοντας τις βασικές ψυχολογικές λειτουργίες και οδηγώντας στις αντίστοιχες ψυχολογικές και σωματικές αντιδράσεις. Οι ρυθμοί του σώματος κατά τη διάρκεια του 24ώρου ρυθμίζονται από ένα πρωτεύον ρολόι στον υπερχιασματικό πυρήνα του υποθαλάμου, που ρυθμίζει άλλα ρολόγια στους περιφερειακούς ταλαντωτές. Συνεπώς, οποιαδήποτε διαταραχή συμβαίνει στους κερκάδιους ρυθμούς του σώματος επηρεάζει το σύστημα συντονισμού των νευρώνων, διαταράσσοντας έτσι τη συνολική λειτουργία του οργανισμού.

Όσον αφορά τον πληθυσμό των γυναικών που εργάζονται σε κυκλικό ωράριο, έχει βρεθεί ότι εμφανίζουν αυξημένο κίνδυνο καρκίνου του μαστού (Davis, Mirick & Stevens, 2001), δυσμηνόρροιας και ενδομητρίωσης, ενώ η διαταραχή ύπνου λόγω εργασίας σε βάρδιες σε προχωρημένη εγκυμοσύνη έχει βρεθεί ότι αυξάνει τις πιθανότητες για τοκετό που απαιτεί ιατρική παρέμβαση, όπως καισαρική τομή (Lee & Gay, 2004). Ως εκ τούτου, η ισχύουσα νομοθεσία σε πολλές χώρες απαιτεί την αξιολόγηση και, στο μέτρο του δυνατού, την ελαχιστοποίηση των κινδύνων για την υγεία και την ασφάλεια των εγκύων εργαζομένων (Bonzini, Coggon & Palmer, 2006).

## 2. Η καταλληλότητα των εργαζομένων για εργασία σε κυκλικό ωράριο

Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας κατέστη σαφές ότι η εργασία σε κυκλικό ωράριο αποτελεί μεγάλο τμήμα της σύγχρονης καθημερινής ζωής και αφορά μεγάλο ποσοστό του εργατικού δυναμικού παγκοσμίως. Κοινή παραδοχή είναι ότι σε μια κοινωνία που δεν σταματά ποτέ, η προσοχή θα πρέπει να στρέφεται στη βελτίωση της ποιότητας της ανθρώπινης ζωής (περισσότερα προϊόντα, περισσότερες υπηρεσίες, υψηλότεροι μισθοί, περισσότερες δραστηριότητες αναψυχής, κ.λπ.), γεγονός που απαιτεί συνεχή προσαρμογή του ανθρώπινου δυναμικού στις εξελίξεις και τις νέες μορφές οργάνωσης της καθημερινότητας. Παρόλα αυτά, μεγάλη ανησυχία προκαλεί στους ειδικούς το αν και κατά πόσο οι σύγχρονοι εργαζόμενοι είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν αυτές τις αλλαγές και τις νέες μορφές κοινωνικής οργάνωσης της εργασίας, καθώς και να επωφεληθούν από αυτές, με το λιγότερο δυνατό κόστος για τη σωματική και ψυχική τους υγεία (Costa, 2003).

Ήδη από τη δεκαετία του 1990 οι έρευνες στράφηκαν στην καταλληλότητα του κυκλικού ωραρίου εργασίας για το εργατικό δυναμικό και την ανοχή των εργαζομένων σε αυτό. Σύμφωνα με τον Nachreiner (1998), η καταλληλότητα ενός εργαζομένου για εργασία σε κυκλικό ωράριο αποτελεί συνάρτηση των προσωπικών του χαρακτηριστικών και των εργασιακών και κοινωνικών συνθηκών.

Σε γενικές γραμμές, άτομα που βρίσκονται σε καλή φυσική κατάσταση, ακολουθούν ένα υγιεινό μοτίβο διατροφής και ύπνου θεωρούνται καταλληλότερα και ανεκτικά σε εργασία σε κυκλικό ωράριο και βάρδιες, καθώς είναι πιο παραγωγικά, κουράζονται πιο δύσκολα και αναρρώνουν πιο εύκολα. Αντίστοιχα, χαμηλότερη ανοχή στην εργασία σε κυκλικό ωράριο έχουν άτομα με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και συμπεριφορές της προσωπικότητας, όπως η υψηλότερη λειτουργικότητα κατά τις πρωινές ώρες, η ύπαρξη νευρώσεων, οι άκαμπτες συνήθειες ύπνου και η δυσκολία στην αντιμετώπιση της υπνηλίας και η τάση για εσωτερικό αποσυγχρονισμό (Rosa, 1990).

Σύμφωνα με άλλες έρευνες, η ηλικία αποτελεί επίσης παράγοντα (α)καταλληλότητας και (μη) ανοχής στην εργασία σε κυκλικό ωράριο. Οι νεότεροι άνθρωποι θεωρούνται υγιέστεροι, και κατ' επέκταση καταλληλότεροι για τέτοιου είδους εργασία, παρόλο που η δέσμευση σε κυκλικά ωράρια είναι πιθανόν να αποτελέσει εμπόδιο στην κοινωνική τους ζωή και σε άλλες δραστηριότητες (π.χ. σπουδές). Οι γηραιότεροι εργαζόμενοι θεωρούνται λιγότερο κατάλληλοι και ανθεκτικοί στην κυκλική εργασία σε βάρδιες, διότι χαρακτηρίζονται συνήθως από χειρότερη

φυσική κατάσταση, σταδιακή μείωση της ικανότητας του ύπνου να αποκαθιστά τη λειτουργικότητα του οργανισμού και αυξανόμενο εσωτερικό αποσυγχρονισμό των κιρκάδιων ρυθμών (Harma, 1996).

### **3. Οι επιπτώσεις του κυκλικού ωραρίου στη σωματική υγεία**

#### **3.1. Η διαταραχή του κιρκάδιου ρυθμού και το μεταβολικό σύνδρομο**

Στις μελέτες που έχουν διεξαχθεί διεθνώς για τη διερεύνηση των πιθανών επιπτώσεων της εργασίας σε κυκλικό ωράριο στην υγεία των εργαζομένων, διάφορες επιμέρους μορφές του είδους αυτού εργασίας έχουν διερευνηθεί, ανάλογα με το εκάστοτε εργασιακό πλαίσιο. Ειδικότερα, σε ορισμένες περιπτώσεις το εβδομαδιαίο πρόγραμμα εργασίας ενός οργανισμού χαρακτηρίζεται ως «περιστρεφόμενο προς τα εμπρός, όπως οι δείκτες του ρολογιού (clockwise - δεξιόστροφα)», κάθε εβδομαδιαία βάρδια δηλαδή ξεκινά από ένα προοδευτικά αργότερο σημείο της ημέρας. Η γρήγορη αυτή εναλλαγή του προγράμματος έχει συνδεθεί με περιορισμένες δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία (Sakai, Watanabe & Kogi, 1993; Knauth, 1996). Αντίθετα, σε άλλα πλαίσια εργασίας το εβδομαδιαίο πρόγραμμα περιστρέφεται με πιο αργούς ρυθμούς και με φορά «προς τα πίσω», αντίστροφα δηλαδή από τους δείκτες του ρολογιού (anti-clockwise - αριστερόστροφα). Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι τα χρονοδιαγράμματα αυτού του είδους, που περιλαμβάνουν κυρίως νυχτερινές βάρδιες κατά τη διάρκεια του κυκλικού ωραρίου, συνδέονται με διαταραχές στους ανθρώπινους κιρκάδιους ρυθμούς και την ποιότητα του ύπνου των εργαζομένων, συμπεριλαμβανομένης και της αποστέρησης ύπνου (Nesthus, Cruz, Boquet et al., 2001; Signal & Gander, 2007).

Η καθημερινή λειτουργία του ανθρώπου, αλλά και κάθε έμβιου όντος, κατά τη διάρκεια του 24ώρου ρυθμίζεται από το φυσιολογικό κύκλο φωτός-σκότους, ο οποίος συντονίζει τη φυσιολογική μεταβολική λειτουργία και τη συμπεριφορά του οργανισμού σε έναν εσωτερικό, κιρκάδιο ρυθμό (από τη λατινική λέξη *circa*, δηλαδή περί, γύρω και τη λέξη *dies*, δηλαδή ημέρα) (Prasai, George & Scott, 2008). Ο κιρκάδιος ρυθμός του οργανισμού παράγεται από ένα εσωτερικό κεντρικό ρολόι το οποίο βρίσκεται στον υπερχιασματικό πυρήνα του υποθαλάμου του εγκεφάλου. Το ρολόι αυτό ρυθμίζει επίσης τη λειτουργία άλλων περιφερειακών ρολογιών, τα οποία βρίσκονται στους περιφερειακούς ιστούς και αντιστοιχούν στη θερμοκρασία του σώματος, το ρυθμό της καρδιάς, το ενδοκρινικό σύστημα, τη λειτουργία των νεφρών, του στομάχου και του ήπατος, τη διατροφή και τον ύπνο (Panda & Hogenesch, 2004).

Επομένως, εφόσον όλες οι φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού ρυθμίζονται και συντονίζονται από το εσωτερικό κιρκάδιο ρολόι, η διαταραχή της λειτουργίας του ρολογιού αυτού

επιφέρει με τη σειρά της διαταραχές σε όλους τους τομείς της καθημερινής λειτουργικότητας του οργανισμού, με κυριότερους το μεταβολισμό και τον κύκλο ύπνου/ ανάπαυσης. Σύμφωνα με τους Bass & Takahashi (2010), η αυξημένη δραστηριότητα του ανθρώπου κατά τη διάρκεια των ωρών «ξεκούρασης», σε συνδυασμό με τη διαταραχή των ωρών ύπνου (π.χ. λόγω κυκλικού ωραρίου) έχει συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο παχυσαρκίας, διαβήτη και καρδιαγγειακής νόσου, αλλά και ορισμένες μορφές καρκίνου και φλεγμονώδεις διαταραχές.

Η διαταραχή των κιρκάδιων ρυθμών του οργανισμού έχει παραλληλιστεί με την προσαρμογή του οργανισμού σε μια νέα δραστηριότητα, με τη διαφορά ότι το ανθρώπινο σώμα δεν μπορεί ποτέ να προσαρμοστεί πλήρως σε τέτοιου είδους ρυθμούς, εφόσον είναι προορισμένο να ακολουθεί τη φυσιολογική εναλλαγή φωτός/ σκότους που συμβαίνει στο περιβάλλον του. Συνακόλουθα, το κιρκάδιο σύστημα του οργανισμού βρίσκεται σε κατάσταση απορρύθμισης για όσο χρονικό διάστημα το άτομο εργάζεται σε κυκλικό ωράριο, και κυρίως σε νυχτερινές βάρδιες. Επιπλέον, η εργασία σε κυκλικό ωράριο έχει σαφείς επιπτώσεις στη φυσιολογική λειτουργία των καρδιακών παλμών και την πίεση του αίματος, που επίσης ρυθμίζονται από ένα κιρκάδιο ρολόι (Akerstedt et al., 1984).

Η συνηθέστερη επίπτωση της διαταραχής του κιρκάδιου ρολογιού του οργανισμού είναι η απορύθμιση του μεταβολισμού και η σταδιακή εμφάνιση του λεγόμενου «μεταβολικού συνδρόμου». Το μεταβολικό σύνδρομο είναι ένας συνδυασμός παραγόντων κινδύνου που ενδέχεται να οδηγήσουν σε καρδιαγγειακή νόσο και διαβήτη. Πιο συγκεκριμένα, είναι μια διαταραχή της αποθήκευσης και χρήσης ενέργειας και διαγιγνώσκεται όταν το άτομο εμφανίζει έναν συνδυασμό τριών από τις εξής πέντε ιατρικές καταστάσεις: κοιλιακή παχυσαρκία, αυξημένη πίεση του αίματος, αυξημένα επίπεδα γλυκόζης πλάσματος, υψηλά τριγλυκερίδια ορού και χαμηλή χοληστερόλη υψηλής πυκνότητας. Ο επιπολασμός του μεταβολικού συνδρόμου αυξάνεται με την ηλικία και εκτιμάται ότι πλήττει το 34% του ενήλικου πληθυσμού (Ford, Giles & Dietz, 2002).

Τα υψηλότερα ποσοστά μεταβολικού συνδρόμου έχουν εντοπιστεί μεταξύ των εργαζομένων σε κυκλικό ωράριο σε βάρδιες σε σχέση με το γενικό πληθυσμό, όπως δείχνει πληθώρα ερευνών. Μια πρόσφατη μελέτη από τους De Bacquer, Van Rissenghem, Clays et al. (2009) κατέδειξε ότι ο κίνδυνος της ανάπτυξης μεταβολικού συνδρόμου αυξάνεται σταδιακά ανεξαρτήτως των ετών εργασίας σε βάρδιες, ενώ το κυκλικό ωράριο εργασίας φαίνεται να έχει αντίκτυπο σε κάθε συνιστώσα του μεταβολικού συνδρόμου. Νωρίτερα, η μελέτη των Esquirol, Bongard, Mabile et al. (2009) είχε αποκαλύψει ότι η εργασία σε βάρδιες σχετίζεται σημαντικά με το μεταβολικό σύνδρομο, ενώ ο κίνδυνος εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου είναι υψηλότερος στο νοσηλευτικό προσωπικό που εργάζεται σε νυχτερινό κυκλικό ωράριο.

### 3.2. Οι διαταραχές ύπνου

Η διαταραχή του φυσιολογικού κερκάδιου ρυθμού του οργανισμού, ο οποίος κανονικά ακολουθεί το φυσιολογικό κύκλο φωτός-σκότους, έχει σημαντικές επιπτώσεις –πέρα από το μεταβολισμό- στη φυσιολογική λειτουργία του ύπνου. Μερικές από τις γνωστότερες επιπτώσεις της εργασίας σε κυκλικό ωράριο στην υγεία και την ευεξία των εργαζομένων είναι η έλλειψη ύπνου, ο κακής ποιότητας ύπνος και το αυξημένο αίσθημα κόπωσης που συνδέονται με τη νυχτερινή, κυρίως, εργασία. Ο κύκλος του ύπνου των εργαζομένων σε κυκλικό ωράριο διαταράσσεται λόγω της ρήξης των κερκάδιων κύκλων του οργανισμού, ενώ η έλλειψη ύπνου έχει σαφώς αρνητικά αποτελέσματα σε επίπεδο γνωστικό, συναισθηματικό και συμπεριφορικό. Η νυχτερινή εργασία εκθέτει τον εργαζόμενο σε επίπεδα κερκάδιων ρυθμών κατώτερα του φυσιολογικού, διαταράσσοντας την ενεργοποίηση όλων των σωματικών και ψυχολογικών λειτουργιών, ενώ ο ύπνος κατά τη διάρκεια της ημέρας διαταράσσεται από τη φυσιολογική ενεργοποίηση του οργανισμού στο πλαίσιο του κερκάδιου κύκλου φωτός-σκότους. Συνακόλουθα, διαταράσσονται και άλλες λειτουργίες όπως η όρεξη και η πέψη, οι οποίες επίσης ελέγχονται από παρόμοιους μηχανισμούς (Akerstedt et al., 1984).

Για τους σκοπούς της μελέτης των Sookoian, Gemma, Fernandez et al. (2007) συγκρίθηκαν 877 άτομα που εργαζόταν κατά τη διάρκεια της ημέρας και 474 άτομα που εργαζόταν σε κυκλικό ωράριο σε βάρδιες με βάση το ιατρικό τους ιστορικό, τα αποτελέσματα των ιατρικών τους εξετάσεων (συμπεριλαμβανομένων των ανθρωπομετρικών μετρήσεων και της πίεσης του αίματος), τις απαντήσεις τους σε ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τον τρόπο ζωής τους και τους βιοχημικούς τους δείκτες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι εργαζόμενοι σε κυκλικό ωράριο εκδήλωναν μεταξύ άλλων συμπτώματα όπως οι διαταραχές ύπνου, η έντονη επαγρύπνηση, οι διαταραχές διατροφής και η κόπωση, λόγω του ανορθόδοξου προγράμματος εργασίας που ακολουθούσαν.

Σύμφωνα με την ερμηνεία των αποτελεσμάτων της παραπάνω μελέτης, τα συμπτώματα αυτά αποτελούν σε πολλές περιπτώσεις ένδειξη για σοβαρές χρόνιες παθήσεις. Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης μελέτης, η αποστέρηση ύπνου στους εργαζόμενους σε βάρδιες συνδέθηκε με μείωση στην απόδοση των εργαζομένων σε έργα που απαιτούσαν τόσο σωματική όσο και γνωστική προσπάθεια, αλλά και με συμπτώματα μεταβολικού συνδρόμου, όπως αύξηση της καρδιαγγειακής νόσου και της επακόλουθης θνησιμότητας, στηρίζοντας τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών (Di Lorenzo, De Pergola, Zocchetti et al., 2003; Fujino, Iso, Tamakoshi et al., 2006).

Οι Mauss, Litaker, Jarczok et al. (2013) διεξήγαγαν μια διαχρονική μελέτη σε 765 εργαζόμενους σε κυκλικό ωράριο. Ειδικότερα, οι εργαζόμενοι ακολουθούσαν χρονοδιαγράμματα τριών ή τεσσάρων βαρδιών, τα οποία συμπεριελάμβαναν νυχτερινές βάρδιες και ακολουθούσαν «αριστερόστροφη περιστροφή». Οι εργαζόμενοι σε βάρδιες τριών κύκλων εργαζόταν 5 ημέρες την εβδομάδα για 7 ¼ ώρες, ξεκινώντας στις 6 το πρωί, στις 2 το μεσημέρι ή στις 10 το βράδυ και με ένα διάλειμμα 45 λεπτών κατά τη διάρκεια της βάρδιας. Έπειτα από κάθε 5 ημέρες εργασίας ακολουθούσαν 2 ημέρες ανάπαυσης (ρεπό). Οι εργαζόμενοι σε βάρδιες τεσσάρων κύκλων εργαζόταν 6 ημέρες την εβδομάδα για 6 ώρες ημερησίως, ξεκινώντας στις 6 το πρωί, στις 12 το μεσημέρι., στις 6 το απόγευμα ή στις 12 το βράδυ, χωρίς διάλειμμα. Έπειτα από κάθε 6 ημέρες εργασίας ακολουθούσε 1 ½ ημέρα ανάπαυσης. Συνεπώς, οι εργαζόμενοι σε προγράμματα τριών και τεσσάρων βαρδιών εργαζόταν σε μία νυχτερινή βάρδια κάθε τρίτη ή τέταρτη εβδομάδα, αντίστοιχα.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, οι εργαζόμενοι σε νυχτερινές βάρδιες είχαν χαμηλότερη ποιότητα ύπνου, λιγότερο ευοίωνα προφίλ λιπιδίων, αλλά και υψηλότερες πιθανότητες να έχουν μεταβολικό σύνδρομο, παρότι νεότεροι από τους συναδέλφους τους που εργαζόταν σε βάρδιες κατά τη διάρκεια της ημέρας. Τα ευρήματα ήταν πιο έντονα σε αυτούς που εργαζόταν με χρονοδιαγράμματα βαρδιών τριών κύκλων, κάτω από τις ίδιες συνθήκες εργασίας με τους συναδέλφους τους που εργαζόταν σε κύκλους τεσσάρων βαρδιών. Αξιοσημείωτο είναι το εύρημα ότι οι εργαζόμενοι που εργάζονται σε κύκλους τεσσάρων βαρδιών σημείωσαν γενικά καλύτερα αποτελέσματα στους δείκτες υγείας στο πλαίσιο της μελέτης, συμπεριλαμβανομένης της καλύτερης δραστηριότητας του παρασυμπαθητικού συστήματος, σε μια συμπληρωματική ανάλυση που έγινε μετά το πέρας της μελέτης.

Σε μία άλλη διαχρονική μελέτη από τους Guo et al. (2013) συμμετείχαν πάνω από 26.000 συνταξιούχοι, πρώην εργαζομένους σε κυκλικό ωράριο, στους οποίους αξιολογήθηκε –μεταξύ άλλων- η ποιότητα ύπνου με βάση τον Δείκτη Ποιότητας Ύπνου του Πίτσμπουργκ (Pittsburgh Sleep Quality Index - PSQI). Η «κανονική ποιότητα ύπνου» ορίστηκε με βάση τα εξής κριτήρια: (1) ικανότητα του ατόμου να αποκοιμηθεί μέσα σε 30 λεπτά αφότου ξαπλώσει, (2) απουσία νυχτερινής αφύπνισης, (3) αυξημένη εγρήγορση και ενέργεια κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η «κακή ποιότητα ύπνου» ορίστηκε με βάση την εκδήλωση συμπτωμάτων στέρησης ύπνου, διαταραχών όπως η αϋπνία, καθώς και με βάση τη λήψη υπνωτικών χαπιών. Η «μειωμένη ποιότητα ύπνου» ορίστηκε ως μια κατάσταση μεταξύ της κανονικής ποιότητας ύπνου και της κακής ποιότητας ύπνου. Οι συμμετέχοντες σε αυτή την ομάδα ανήκαν σε μία από τις ακόλουθες περιπτώσεις: (1) δυσκολίες στον ύπνο (περισσότερο από 3 φορές την εβδομάδα), (2) αφύπνιση τη νύχτα (περισσότερο από 3 φορές κάθε νύχτα), (3) εφιάλτες τη νύχτα συχνά (περισσότερο από 3 φορές την εβδομάδα).

Τα ευρήματα της μελέτης έδειξαν ότι το κυκλικό ωράριο σε βάρδιες συσχετίζεται θετικά με αυξημένο κίνδυνο κακής ποιότητας ύπνου, αλλά και αυξημένο κίνδυνο διαβήτη και υπέρτασης στους συνταξιούχους. Ειδικότερα, βρέθηκε ότι η βραχυπρόθεσμη εργασία σε κυκλικό ωράριο (για λιγότερο από 10 χρόνια) επηρεάζει την ποιότητα του ύπνου, και μάλιστα ο αντίκτυπος στην κακή ποιότητα του ύπνου μπορεί να διαρκέσει έως και για 20 χρόνια μετά την παύση της εργασίας σε βάρδιες. Αντίστοιχα, η μακροχρόνια εργασία σε κυκλικό ωράριο (για περισσότερο από 10 χρόνια) συσχετίστηκε θετικά με αυξημένο κίνδυνο διαβήτη και υπέρταση. Η μελέτη αυτή επιβεβαίωσε τα ευρήματα παρόμοιας έρευνας που είχε διεξαχθεί από τους Gumenyuk, Roth & Drake (2012), σύμφωνα με την οποία πολλοί εργαζόμενοι σε κυκλικό ωράριο αντιμετωπίζουν προβλήματα στην προσαρμογή των κirkάδιων ρυθμών του οργανισμού στο ασταθές ωράριο εργασίας και τη διάρκεια των βαρδιών. Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξε και η πρόσφατη έρευνα των Κουφούδη, Παπαδάκη, Καστελιάνου και Παπαδάκη (2015), σύμφωνα με την οποία οι νοσηλευτές που εργαζόταν σε κυκλικό ωράριο εμφάνιζαν σαφώς περισσότερες και πιο σοβαρές διαταραχές ύπνου σε σχέση με τους συναδέλφους τους που εργαζόταν σε σταθερό ωράριο.

#### **4. Οι κοινωνικές επιπτώσεις της εργασίας σε κυκλικό ωράριο**

Πέρα από τις σωματικές επιπτώσεις της εργασίας σε κυκλικό ωράριο, οι ειδικοί έχουν αναδείξει ορισμένα αρνητικά αποτελέσματα και σε άλλους τομείς της καθημερινής ζωής των εργαζομένων, όπως η παρεμβολή των ωρών εργασίας σε διάφορες κοινωνικές δραστηριότητες. Με τον τρόπο αυτό μειώνεται ο διαθέσιμος χρόνος του εργαζομένου για ενασχόληση με την οικογένεια και τους φίλους, για ψυχαγωγία ή εθελοντικές δραστηριότητες. Ακόμη, η διαρκής εναλλαγή των ωρών εργασίας μπορεί να κάνει τη συμμετοχή σε τακτικές δραστηριότητες λιγότερο εφικτή, με αποτέλεσμα να οδηγείται ο εργαζόμενος στην αδράνεια και την παθητικότητα (Froberg, 1981). Επιπρόσθετα, αρκετοί εργαζόμενοι με ασταθή ωράρια αντιλαμβάνονται ότι οι δικοί τους άνθρωποι ή οι φίλοι τους δυσκολεύονται να ακολουθήσουν τους ρυθμούς τους, με αποτέλεσμα να αποφεύγουν τη συνεύρεση και την από κοινού συμμετοχή σε δραστηριότητες. Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι κοινωνική απομόνωση και μειωμένη ικανότητα του εργαζομένου να εκπληρώσει τους διάφορους κοινωνικούς ρόλους που έχει αναλάβει ή του έχουν επιβληθεί από την κοινωνία (Wedderburn, 1981).



## 5. Οι επιπτώσεις του κυκλικού ωραρίου στην ψυχική υγεία

Το εργασιακό περιβάλλον, στο οποίο το άτομο περνά το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας του, αποτελεί στη σύγχρονη εποχή ένα χώρο ο οποίος χαρακτηρίζεται από υψηλές σωματικές και γνωστικές απαιτήσεις, οι οποίες οδηγούν σε κόπωση και ψυχική πίεση. Σαν αποτέλεσμα, εκατοντάδες μελέτες διεξάγονται διεθνώς με στόχο τη διερεύνηση των επιπτώσεων των συνθηκών εργασίας στη σωματική και ψυχική υγεία των εργαζομένων. Όπως έγινε σαφές, οι εργαζόμενοι σε ιδιόρρυθμες μορφές εργασίες, όπως το κυκλικό ωράριο σε βάρδιες, έχουν αυξημένες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν σωματικά προβλήματα όπως το μεταβολικό σύνδρομο και οι διαταραχές ύπνου. Τα προβλήματα αυτά είναι πιθανόν να επιφέρουν περαιτέρω προβλήματα, ψυχολογικής φύσεως, τα οποία επηρεάζουν αρνητικά τη συνολική λειτουργικότητα και υγεία του εργαζομένου.

Οι παράγοντες οι οποίοι είναι πιθανόν να πυροδοτήσουν την εκδήλωση ή επιδείνωση ψυχικών διαταραχών στους εργαζόμενους μπορεί να σχετίζονται με τη φύση του επαγγέλματος, τις εργασιακές συνθήκες, την απουσία κατάλληλης υποστήριξης εκ μέρους των συναδέλφων και συμπαράστασης εκ μέρους των οικείων, καθώς και την προσωπικότητα του ίδιου του εργαζομένου (Κοΐνης & Σαρίδη, 2014).

### 5.1. Χαμηλή Επαγγελματική Ικανοποίηση

Η ευημερία (well being) ενός οργανισμού –και εν γένει ενός εργασιακού περιβάλλοντος- περιγράφεται ως ο τρόπος με το οποίο η λειτουργία και η αξία του γίνεται αντιληπτή από τους εργαζόμενους. Περιλαμβάνει επίσης τη σωματική και πνευματική υγεία των εργαζομένων, το αίσθημα της ευτυχίας και την κοινωνική ευημερία, που μπορούν να αποδοθούν με τον όρο «επαγγελματική ικανοποίηση» (Grant, Christianson & Price, 2007).

Η επαγγελματική ικανοποίηση ή η έλλειψη αυτής επηρεάζεται από τη σχέση ανάμεσα στις προσδοκίες που έχει το άτομο από την εργασία του και τα επιτεύγματα που έχει επιτύχει στην πραγματικότητα. Όπως δείχνουν τα αποτελέσματα των ερευνών, τα επίπεδα της υψηλής επαγγελματικής ικανοποίησης συνδέονται -και μπορούν ακόμα και να προβλέψουν- τα χαμηλά επίπεδα του εργασιακού στρες (occupational stress) και της ακρότερης μορφής του, της εργασιακής εξουθένωσης (occupational burnout) (Platsidou & Agaliotis, 2008).

Η επαγγελματική ικανοποίηση έχει επίσης συνδεθεί με έναν άλλο παράγοντα της εργασίας, την εργασιακή δέσμευση (job commitment). Πιο συγκεκριμένα, οι εργαζόμενοι οι οποίοι αισθάνονται ικανοποιημένοι με τις συνθήκες εργασίας τους έχουν θετικές σχέσεις με τους

συναδέλφους τους, βιώνουν χαμηλό εργασιακό άγχος και αισθάνονται ότι η δουλειά τους αναγνωρίζεται από τους ανωτέρους τους τείνουν να εκφράζουν τα θετικά τους συναισθήματα με σωματικό, πνευματικό και συναισθηματικό τρόπο. Σαν αποτέλεσμα, οι εργαζόμενοι με υψηλή εργασιακή δέσμευση καταβάλλουν μεγαλύτερη σωματική, πνευματική και συναισθηματική προσπάθεια προκειμένου να ανταποκριθούν στο ρόλο τους. Αντίθετα, οι εργαζόμενοι με χαμηλή εργασιακή δέσμευση είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν σωματική, πνευματική και συναισθηματική απόσυρση από τα ενδεχόμενα προβλήματα και δυσκολίες που παρουσιάζονται στο χώρο εργασίας. Από τα παραπάνω συνάγεται το συμπέρασμα ότι η επαγγελματική ικανοποίηση και η συνακόλουθη εργασιακή δέσμευση έχουν θετική επίδραση τόσο σε προσωπικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο οργανισμού, καθώς ευνοούν την ατομική εξέλιξη και την αύξηση της ποιοτικής παραγωγικότητας αντίστοιχα (Kahn, 1990).

Οι παράγοντες οι οποίοι είναι πιθανόν να απειλήσουν την επαγγελματική ικανοποίηση, την εργασιακή δέσμευση και τη γενικότερη ευημερία των εργαζομένων σε ένα πλαίσιο εργασίας είναι οι δύσκολες και απαιτητικές συνθήκες εργασίας, τα εξαντλητικά ωράρια (ιδίως αν πρόκειται για κυκλικά ωράρια σε βάρδιες), οι σχέσεις με τους συναδέλφους και τα ατομικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των εργαζομένων. Η μελέτη των Αναγνωστοπούλου, Τσιμητρέα, Χαρίση και συν. (2012) έδειξε ότι η εργασία σε κυκλικό ωράριο –και κυρίως σε βραδινές και νυχτερινές βάρδιες– λόγω έλλειψης προσωπικού σε τριτοβάθμιο νοσοκομείο είχε ως αποτέλεσμα την έντονη δυσαρέσκεια των εργαζομένων, τη διατάραξη της επαγγελματικής-οικογενειακής τους ισορροπίας, αλλά και τη συναισθηματική εξάντληση. Οι εν λόγω εργαζόμενοι εργαζόταν σε πολύ ασταθές κυκλικό ωράριο, το οποίο δεν εφαρμοζόταν με συνέπεια και είχε ως αποτέλεσμα την εργασία σε διπλές βάρδιες, κατά παράβαση της Ευρωπαϊκής Οδηγίας (2000/ 34). Συνακόλουθα, οι εργαζόμενοι δήλωσαν ότι βιώνουν χαμηλά επίπεδα επαγγελματικής ικανοποίησης, επιρρέπεια σε εργασιακούς κινδύνους και αυξημένο εργασιακό στρες.

Νωρίτερα, η έρευνα των Σταυροπούλου, Παπαδάκη, Φτυλάκη και Καμπά (2010) σε νοσηλευτικό προσωπικό δημοσίου και ιδιωτικού νοσοκομείου είχε δείξει ότι το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος δήλωσε ότι βιώνει χαμηλή επαγγελματική ικανοποίηση λόγω των συνθηκών και του φόρτου εργασίας, του ασταθούς κυκλικού ωραρίου, καθώς και της έλλειψης υπομονής και κατανόησης από τους συναδέλφους, η οποία οδηγεί σε έντονη ψυχική πίεση, αρνητικές σκέψεις και έντονες αντιδράσεις. Επιπλέον, το κυκλικό ωράριο φάνηκε να πλήττει την επαγγελματική ικανοποίηση των νοσηλευτών από άποψη διαχείρισης ελεύθερου χρόνου. Ειδικότερα, οι εργαζόμενοι δήλωσαν ότι το κυκλικό ωράριο και η εργασία κατά τη διάρκεια των αργιών αποτελούν τροχοπέδη στη διάθεση χρόνου για τον εαυτό τους και την οικογένειά τους, με αποτέλεσμα να μην αισθάνονται ικανοποιημένοι από την επιλογή επαγγέλματος τους. Πέραν

τούτου, η χαμηλή επαγγελματική ικανοποίηση έχει ως αποτέλεσμα τα υψηλά επίπεδα εργασιακού στρες και, σύμφωνα με μεγάλο μέρος του δείγματος, τα υψηλά επίπεδα εργασιακής εξουθένωσης.

Η μελέτη των Δημητριάδου-Παντέκα, Λαβδανίτη, Μηνασίδου και συν. (2009) έδειξε ότι οι εργαζόμενοι σε κυκλικό ωράριο νοσηλευτές δήλωσαν χαμηλή ικανοποίηση λόγω της υποχρέωσής τους να εργάζονται σε ασταθή και απαιτητικά ωράρια εξ' αιτίας της έλλειψης προσωπικού. Η κυκλική εργασία σε βάρδιες κάνει τους εργαζόμενους να αισθάνονται ότι στερούνται το δικαίωμά τους για φυσιολογική ανάπαυση και ενασχόληση με την οικογένειά τους, να δυσκολεύονται να ανταποκριθούν στις υποχρεώσεις τους και να θεωρούν ότι λόγω των διαφόρων ελλείψεων σε προσωπικό και εξοπλισμό ξεπερνούν καθημερινά τις ανθρώπινες αντοχές τους. Επιπλέον, η εργασία σε κυκλικό ωράριο παρεμποδίζει τους νοσηλευτές να συμμετέχουν σε δραστηριότητες περαιτέρω εκπαίδευσης (π.χ. σεμινάρια), με αποτέλεσμα η χαμηλή επαγγελματική ικανοποίηση να επιδεινώνεται από το αίσθημα ότι δεν έχουν περιθώρια εξέλιξης.

## **5.2. Εργασιακό στρες**

Η συνηθέστερη επίπτωση του κυκλικού ωραρίου εργασίας στην ψυχική υγεία των εργαζομένων είναι το εργασιακό στρες. Το εργασιακό στρες είναι μια ψυχολογική κατάσταση στην οποία το άτομο έχει να αντιμετωπίσει υπερβολικές απαιτήσεις, ανησυχίες και προκλήσεις στο χώρο εργασίας, η οποία επιδρά ασυνείδητα μεν, σημαντικά δε, στην επαγγελματική του ρουτίνα (Sager, 1991). Πρόκειται στην ουσία για μια απάντηση του ατόμου στην πίεση που υφίσταται, η οποία εξαρτάται από το χώρο εργασίας, αλλά και την ίδια τη φύση του επαγγέλματος. Σαν αποτέλεσμα, ο εργαζόμενος εκδηλώνει συναισθηματική εξάντληση, ματαίωση, τάσεις φυγής και παραίτησης (Shaw, Duffy, Ali Abdulla & Singh, 2000).

Στις περισσότερες περιπτώσεις, το εργασιακό στρες σχετίζεται με τις άσχημες συνθήκες εργασίας, τον υπερβολικό φόρτο εργασίας, τις υπερωρίες, τα απαιτητικά ή/ και κυκλικά ωράρια, τις αυξημένες απαιτήσεις, τις πολύ συχνές αλλαγές ή –αντίθετα- τη μονοτονία. Επίσης, οι πολλές ευθύνες, η διαρκής αξιολόγηση, οι τεταμένες σχέσεις με τους συναδέλφους και η απειλή της απώλειας της δουλειάς, κάνουν τον εργαζόμενο ευάλωτο στο εργασιακό άγχος και επηρεάζουν σημαντικά την καθημερινότητά του (Rothman, 2008).

Έρευνες σε όλο τον κόσμο έχουν δείξει ότι το εργασιακό στρες αποτελεί πραγματικότητα σε πολλά είδη επαγγελμάτων. Η πλειοψηφία των ερευνών έχουν πραγματοποιηθεί στους τομείς της βιομηχανίας και της εκπαίδευσης, καταδεικνύοντας ότι το εργασιακό στρες εκδηλώνεται σε συνθήκες με υπερβολικό φόρτο εργασίας ή υποαπασχόληση όσον αφορά την ταχύτητα, την

ποσότητα και την ποιότητα, περιοριστικούς κανόνες και τεταμένες διαπροσωπικές σχέσεις (Cooper & Straw , 1998).

Όσον αφορά τους εργαζόμενους σε κυκλικό ωράριο, πολλές φορές χαρακτηρίζεται από απουσία καταμερισμού ευθυνών και καθορισμού ρόλων, γεγονός που δημιουργεί συγκρούσεις ανάμεσα στους εργαζόμενους. Η έρευνα του Dewe (1987) έδειξε ότι η σύγκρουση ευθυνών, καθηκόντων και ρόλων μεταξύ ιατρών και νοσηλευτών αποτελεί πηγή εκδήλωσης εργασιακού στρες σε όλους τους εργαζόμενους, ανεξαιρέτως βαθμίδας. Η έρευνα των Edward, McCranie, Lambert & Lambert (1987) σε νοσηλευτικό προσωπικό που εργαζόταν σε κυκλικό ωράριο έδειξε υψηλότερα ποσοστά εργασιακού στρες σε σχέση με το προσωπικό που εργαζόταν σε σταθερό ωράριο.

Ανάμεσα στις σοβαρότερες συνέπειες του εργασιακού στρες είναι η σωματική και πνευματική κόπωση, οι πονοκέφαλοι, η υπερευαισθησία του ανοσοποιητικού συστήματος, η κατάχρηση προϊόντων καπνού και αλκοόλ και τα συμπτώματα κατάθλιψης. Σαν αποτέλεσμα, το άτομο αρχίζει να απουσιάζει συχνά από τη δουλειά του, να μην είναι παραγωγικό, να μην μπορεί να επιλύσει προβλήματα στο χώρο εργασίας, να μην έχει κίνητρο να συνεχίσει τη δουλειά του, και γενικά να μην μπορεί να αντεπεξέλθει σε αυτή (Chonwen, 2013).

Όπως εξηγούν οι Μακρυνίκα, Ρεκλείτη & Ρούπα (2013), το εργασιακό στρες σε εργαζόμενους κυκλικού ωραρίου επηρεάζει αρνητικά, αλλά και επηρεάζεται αρνητικά από τα επίπεδα της ικανοποίησής τους από την εργασία. Επιπρόσθετα, οι εργαζόμενοι αυτοί εκδηλώνουν περισσότερες διαταραχές ύπνου, περισσότερες εντάσεις στις σχέσεις τους με τους συναδέλφους τους και αυξημένη δυσκολία συγκέντρωσης. Η τελευταία αυτή παρατήρηση έχει συνδεθεί με μεγαλύτερη επιρρέπεια στα ατυχήματα και υψηλότερη επιρρέπεια σε νοσήματα, όπως είχε δείξει και η έρευνα των Drake, Roehrs, Richardson et al. (2004).

### **5.3. Εργασιακή εξουθένωση (Burnout)**

Σε ακραίες περιπτώσεις, οι εργαζόμενοι που βιώνουν χαμηλά επίπεδα επαγγελματικής ικανοποίησης για μεγάλο χρονικό διάστημα καταλήγουν σε υψηλά επίπεδα εργασιακού στρες και βιώνουν εργασιακή εξουθένωση. Πρόκειται για μία ιδιαίτερη μορφή εργασιακού στρες, η οποία εκδηλώνεται στις καθημερινές συνδιαλλαγές των εργαζομένων με τους συνεργάτες και τους πελάτες τους και μπορεί να αποδοθεί τόσο σε ατομικούς όσο και σε οργανωσιακούς παράγοντες. Η Maslach (2003) όρισε την επαγγελματική εξουθένωση ως τη μείωση της σωματικής και ψυχικής ενέργειας των εργαζομένων που οδηγεί στην εξάντληση.

Οι Maslach και Jackson (1981) έχουν διακρίνει τρεις πτυχές της εργασιακής εξουθένωσης:

1. Συναισθηματική εξάντληση, όπου το άτομο δεν έχει πνευματική ενέργεια να συνεχίσει να εργάζεται. Πρόκειται για ένα φαινόμενο κατά το οποίο ο εργαζόμενος βιώνει μια συναισθηματική «αποστράγγιση» λόγω της καθημερινής επαφής του με άλλους ανθρώπους. Η συναισθηματική εξάντληση εμφανίζεται κυρίως σε εργαζόμενους που εργάζονται σε θέσεις οι οποίες απαιτούν διαρκή επικοινωνία με άλλους ανθρώπους. Ως αποτέλεσμα, αισθάνονται αναποτελεσματικοί και αδυνατούν να καλύψουν τις ανάγκες των ανθρώπων με τους οποίους συνδιαλέγονται, με συνέπεια να αντιλαμβάνονται σταδιακά την εργασία τους ως βασανιστήριο (Cavous & Demir, 2010).

2. Αποπροσωποποίηση, που εκφράζεται με αρνητική συμπεριφορά του ατόμου προς τους συναδέλφους του και γενικά προς τους άλλους ανθρώπους. Περιγράφεται ως σκληρή και απόμακρη συμπεριφορά του εργαζομένου και αδιαφορία απέναντι στους άλλους ανθρώπους. Συνήθως οι άνθρωποι που βιώνουν αποπροσωποποίηση έχουν χάσει τους ατομικούς τους στόχους και τον ενθουσιασμό τους, διατηρώντας έτσι μια απόσταση από τα συναισθήματά τους και το έργο τους, που δείχνει περιφρόνηση για τους ανθρώπους με τους οποίους έρχονται σε επαφή, φτάνοντας μέχρι και στο σημείο να δείχνουν αρνητική και εχθρική στάση απέναντι στους άλλους (Cavous & Demir, 2010).

3. Χαμηλή αυτο-αποτελεσματικότητα, όπου το άτομο θεωρεί ότι δεν μπορεί να προσφέρει πια στη δουλειά του και παρουσιάζει τάσεις παραίτησης, σωματικής ή πνευματικής. Πιο συγκεκριμένα, το άτομο αρχίζει να βλέπει τον εαυτό του ως ανεπαρκή και αποτυχημένο. Με άλλα λόγια, το άτομο έχει την τάση να αξιολογεί διαρκώς τον εαυτό του αρνητικά. Οι άνθρωποι που βιώνουν αυτό το συναίσθημα τείνουν να πιστεύουν ότι δεν σημειώνεται πρόοδος στο έργο τους. Μάλιστα, νομίζουν ότι υστερούν, ότι δεν αποδίδουν καλά και ότι δεν συμβάλλουν σε χώρο εργασίας τους, στο περιβάλλον τους και στις αλλαγές που συμβαίνουν σε αυτό (Maslach, 2003).

Η επαγγελματική εξουθένωση θεωρείται μία από τις πιο δημοφιλείς περιοχές της έρευνας της οργανωτικής και επαγγελματικής ψυχολογίας. Η ικανοποίηση από την εργασία είναι ένα συναίσθημα που επηρεάζει πολλές πτυχές της καθημερινής ζωής και συνδέεται με τα κίνητρα των εργαζομένων, τις στάσεις και τις προσωπικές τους αξίες. Ως εκ τούτου, η συναισθηματική εξάντληση και απώλεια της προσωπικής ολοκλήρωσης οδηγούν τον εργαζόμενο σε αρνητικές στάσεις και συμπεριφορές στο χώρο εργασίας, αυξάνουν το άγχος του και επηρεάζουν την καθημερινή του δραστηριότητα, τη διάθεση και τις διαπροσωπικές σχέσεις του (Κάντας, 1993).

Η επαγγελματική εξουθένωση μπορεί να επηρεάσει και να επηρεαστεί τόσο από εσωτερικούς όσο και από εξωτερικούς παράγοντες. Οι εσωτερικοί παράγοντες περιλαμβάνουν τα ατομικά χαρακτηριστικά του εργαζόμενου, την προσωπικότητα, τις αξίες και τις στάσεις, την αποτελεσματικότητα, τον αυτοέλεγχο, τις επαγγελματικές προσδοκίες, καθώς και το είδος της απασχόλησης, την κοινωνική υποστήριξη, την οικογενειακή δομή, την ευθύνη του ατόμου και τη συναισθηματική του σταθερότητα. Οι εξωτερικοί παράγοντες περιλαμβάνουν τον υπερβολικό φόρτο εργασίας, την πίεση της εργασίας, τα εξουθενωτικά κυκλικά ωράρια εργασίας, την έλλειψη δικαιοσύνης στο χώρο εργασίας, την έλλειψη εργασιακής ασφάλειας, καθώς και την έλλειψη ευκαιριών για προαγωγή (Schaufeli & Baker, 2004).

Η βίωση της εργασιακής εξουθένωσης έχει σαφείς αρνητικές επιπτώσεις τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των εργαζομένων. Ειδικότερα, κάνει τους εργαζόμενους να αισθάνονται λιγότερο αποτελεσματικοί και επικοινωνιακοί, να αναπτύσσουν αρνητικές και ασταθείς σχέσεις στο χώρο εργασίας, καθώς και να περιφρονούν τους άλλους ανθρώπους και να δείχνουν έλλειψη σεβασμού προς αυτούς. Επιπρόσθετα, αξιολογούν αρνητικά τον εαυτό τους, γίνονται λιγότερο παραγωγικοί, έχουν τάση παραίτησης από τη δουλειά τους, ενώ επηρεάζεται αρνητικά και η προσωπική και οικογενειακή τους ζωή (Κουστέλιος & Κουστέλιου, 2001). Πέραν τούτου, έχει βρεθεί ότι οι εργαζόμενοι που βιώνουν εργασιακή εξουθένωση εκδηλώνουν σοβαρά ψυχοσωματικά προβλήματα, προβλήματα στον ύπνο και κατάθλιψη (Gill, Flaschner & Shachar 2006), ενώ είναι πιο επιρρεπείς σε καρδιαγγειακά νοσήματα, αλλά και κατάχρηση αλκοόλ και ουσιών (Angerer, 2003).

#### **5.4. Κατάθλιψη**

Η κατάθλιψη είναι μια ψυχική διαταραχή που ανήκει στην κατηγορία των διαταραχών της διάθεσης (συναισθηματικές). Πρόκειται για μια συναισθηματική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από ένα διαρκές αίσθημα λύπης, δυσφορίας ή και φόβου, μοναξιάς, αναξιοσύνης, ανημποριάς και απελπισίας. Τα βασικότερα συμπτώματα που εμφανίζει ένα άτομο με καταθλιπτική διαταραχή είναι τα εξής (DSM-V, 2013):

1. Καταθλιπτική διάθεση, σχεδόν κάθε μέρα.
2. Απώλεια του ενδιαφέροντος ή μείωση της ευχαρίστησης από δραστηριότητες που το ευχαριστούσαν στο παρελθόν.
3. Μείωση ή αύξηση της όρεξης ή του βάρους.

4. Αϋπνία ή υπερυπνία, σχεδόν καθημερινά.
5. Ψυχοκινητική ανησυχία ή ψυχοκινητική επιβράδυνση, καθημερινά.
6. Εύκολη κόπωση ή απώλεια της ενεργητικότητας.
7. Ιδέες ενοχής και αναξιότητας.
8. Δυσκολία στη συγκέντρωση, βραδύτητα στη σκέψη και δυσχέρεια στη λήψη των αποφάσεων.
9. Επαναλαμβανόμενες σκέψεις θανάτου ή ιδέες αυτοκαταστροφής.

Έχει υπολογιστεί ότι η κατάθλιψη πλήττει περίπου το 6% του γενικού πληθυσμού, ήτοι 350 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως, ενώ στη χώρα μας ο επιπολασμός υπολογίζεται σε 550 χιλιάδες. Σύμφωνα με τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας σε συνεργασία με την Παγκόσμια Τράπεζα του ΟΗΕ, με βάση το δείκτη βαρύτητας που μετρά τη συνολική επιβάρυνση στην προσωπική επαγγελματική και κοινωνική ζωή, πέντε από τις δέκα αρρώστιες με τον υψηλότερο δείκτη είναι ψυχικές. Η κατάθλιψη καταλαμβάνει σήμερα την τέταρτη θέση και υπολογίζεται ότι θα αναρριχηθεί στην 2η θέση της κατάταξης μέχρι το 2020.

Όσον αφορά τον επαγγελματικό τομέα, η κατάθλιψη είναι αποτέλεσμα της χαμηλής επαγγελματικής ικανοποίησης, του εργασιακού στρες και της εργασιακής εξουθένωσης. Ιδιαίτερα σε εργαζόμενους οι οποίοι εργάζονται σε ασταθή, κυκλικά ωράρια σε βάρδιες, η κατάθλιψη σχετίζεται με την απομυθοποίηση της ιδέας του επαγγέλματος, την αποθάρρυνση και την τάση παραίτησης (Kavari, Helyani & Dehghani, 2007).

Χαρακτηριστική είναι η μελέτη των Κυλούδη, Γεωργιάδη, Ρεκλείτη και συν. (2011), η οποία κατέδειξε ότι το εργασιακό άγχος σε επαγγελματίες υγείας, οι οποίοι εργάζονται κατ' εξοχήν σε κυκλικό ωράριο και βραδινές-νυχτερινές βάρδιες, συμβάλλει στην εμφάνιση διαταραχών της διάθεσης, ψυχικών διαταραχών και κατάθλιψης, με σημαντικές συνέπειες στα ίδια τα άτομα, το επαγγελματικό και οικογενειακό τους περιβάλλον και την κοινότητα. Σε παρόμοια ευρήματα έχουν καταλήξει πολλές άλλες έρευνες, από τις οποίες φάνηκε ότι αυτή η ομάδα εργαζομένων χαρακτηρίζεται από υψηλή εργασιακή εξουθένωση, η οποία επιφέρει συναισθηματική εξάντληση και αποπροσωποποίηση, χαμηλή επαγγελματική ικανοποίηση και κατάθλιψη (Healy & McKay, 2008; Tennant, 2001).

## 6. Πρόληψη και αντιμετώπιση των επιπτώσεων του κυκλικού ωραρίου εργασίας

Η ανάδειξη των αρνητικών επιπτώσεων του κυκλικού ωραρίου εργασίας στη σωματική και ψυχική υγεία, και εν γένει την καθημερινή ατομική και ομαδική λειτουργικότητα του ατόμου, έχει οδηγήσει τους ειδικούς στην αναζήτηση και θέσπιση κατάλληλων πρακτικών αντιμετώπισης και πρόληψης. Ο Κώδικας Ορθής Πρακτικής της ΔΟΕ για το χρόνο εργασίας και η Σύμβαση Νο. 171 (International Labour Office, 1993) για τη νυχτερινή εργασία, καθώς και η Ευρωπαϊκή οδηγία Νο. 93/104/ EC (European Council, 1993) σχετικά με ορισμένα στοιχεία της οργάνωσης του χρόνου εργασίας έχουν ήδη τεθεί σε εφαρμογή από πολλές εθνικές νομοθεσίες σε όλη την Ευρώπη (Knauth & Hornberger, 2003).

Συνακόλουθα, οι επαγγελματίες υγείας που εργάζονται σε χώρους εργασίας καλούνται να προστατεύσουν την υγεία των εργαζομένων από όλους τους πιθανούς παράγοντες επαγγελματικού κινδύνου, καθώς και ευθύνη να αξιολογήσουν την καταλληλότητα των εργαζομένων να εργαστούν σε κυκλική εργασία σε βάρδιες, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις πιθανές επιπτώσεις του είδους αυτού εργασίας στην ατομική ζωή των εργαζομένων και την οργάνωση της εργασίας. Η ιατρική αξιολόγηση, τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο, θα πρέπει να συνοδεύεται από μια προσεκτική ανάλυση των θέσεων εργασίας, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στην οργάνωση των βαρδιών, προκειμένου να ληφθούν υπόψη οι ψυχο-κοινωνικοί παράγοντες που οδηγούν σε (μη) καταλληλότητα των εργαζομένων για συγκεκριμένες θέσεις (Σταυροπούλου και συν., 2010).

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι κανένα σύστημα κυκλικής εργασίας δεν είναι καλύτερο από τα άλλα, ούτε υπάρχει ένα σύστημα το οποίο να είναι κατάλληλο για όλους τους χώρους εργασίας, αλλά κάθε σύστημα βαρδιών θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένο στις ειδικές απαιτήσεις της συγκεκριμένης θέσης εργασίας, καθώς και τις προσωπικές και κοινωνικές συνθήκες των εργαζομένων. Βασική προϋπόθεση είναι η ρύθμιση των συστημάτων βαρδιών με τη συμμετοχή των εργαζομένων σε όλη τη διαδικασία σχεδιασμού και εφαρμογής των προγραμμάτων εργασίας. Ο παράγοντας αυτός φαίνεται να είναι υψίστης σημασίας, όχι μόνο αν λάβει κανείς υπόψη ότι οι εργαζόμενοι είναι αυτοί που επηρεάζονται πιο άμεσα από τα προβλήματα στο χώρο εργασίας, αλλά και λόγω του ότι η παροχή των σωστών κινήτρων στους εργαζόμενους για να δεχθούν να επιλέξουν το συγκεκριμένο τύπο εργασίας έχει ως συνέπεια την αφοσίωσή τους σε αυτή και την αύξηση της απόδοσής τους, αλλά και της επαγγελματικής τους ικανοποίησης (Knauth & Hornberger, 2003).

Τα αποτελέσματα των μελετών συνάδουν στο εύρημα ότι τα περισσότερα προβλήματα και οι διαταραχές που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι σε κυκλικό ωράριο αφορούν την ψυχοσωματική τους υγεία και αντικατοπτρίζουν έναν συνδυασμό παραγόντων που σχετίζονται με την οικογένεια, τον τρόπο ζωής, τις γενικές κοινωνικές συνθήκες και άλλους επαγγελματικούς κινδύνους, καθώς



επίσης και άλλες πιθανές ασθένειες, που δεν σχετίζονται με την εργασία σε κυκλικό ωράριο σε βάρδιες. Συνεπώς, οι περιοδικοί έλεγχοι κρίνονται απαραίτητοι για την ανίχνευση των πρώτων ενδείξεων δυσκολίας προσαρμογής ή απουσίας ανοχής στην εργασία σε κυκλικό ωράριο και την άμεση παρέμβαση τόσο σε οργανωτικό όσο και σε ατομικό επίπεδο. Η περιοδικότητα των ελέγχων της υγείας θα πρέπει να καθορίζεται σε σχέση με τους διάφορους παράγοντες που σχετίζονται τόσο με τις συνθήκες εργασίας (π.χ. ρυθμοί εναλλαγής βάρδιών, συνδυασμός παραγόντων κινδύνου) όσο και με τα ατομικά χαρακτηριστικά (π.χ. ηλικία, υγεία). Ως γενική κατευθυντήρια γραμμή, φαίνεται σκόπιμο να σχεδιάζεται ένας δεύτερος έλεγχος της υγείας κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους της νυχτερινής εργασίας σε κυκλικό ωράριο (ο οποίος είναι ζωτικής σημασίας για την προσαρμογή στις συνθήκες αυτές και την έγκαιρη αντιμετώπιση πιθανών προβλημάτων), καθώς και διαδοχικοί έλεγχοι τουλάχιστον κάθε 3 χρόνια για όσους εργαζόμενους είναι κάτω των 45 ετών και κάθε 2 χρόνια για όσους είναι άνω των 45 (Costa, 2003).

## ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

### 7. Η Μεθοδολογία της Έρευνας

Η κατάλληλη ερευνητική μέθοδος επιλέχθηκε με βάση την βιβλιογραφική ανασκόπηση καθώς επίσης και για την εξυπηρέτηση των στόχων της έρευνας. Η παρούσα έρευνα πρωτογενών στοιχείων χαρακτηρίζεται ως ποσοτική και η διεξαγωγή της γίνεται με την χρήση ερωτηματολογίου, εργαλείο που χρησιμοποιείται κατά κόρων σε παρόμοιου είδους έρευνες (De Vaous, 2007).

Γενικός στόχος της έρευνας είναι η διερεύνηση της επίδρασης του κυκλικού ωραρίου της εργασίας στην ψυχική υγεία των εργαζομένων.

Επιπλέον, σχηματίστηκαν οι ακόλουθες ερευνητικές ερωτήσεις:

- Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ψυχικής υγείας των εργαζομένων και στα δημογραφικά τους στοιχεία (φύλο, ηλικία, εκπαίδευση,)?
- Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ικανοποίησης από την εργασία και στα δημογραφικά στοιχεία των ερωτώμενων (φύλο, ηλικία, εκπαίδευση)?
- Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ψυχικής υγείας των εργαζομένων και στα έτη εργασίας σε βάρδιες?
- Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ικανοποίησης από την εργασία και στο είδος της βάρδιας?
- Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ικανοποίησης από την εργασία και στην ψυχική υγεία των εργαζομένων?

## 7.1. Το Ερευνητικό Εργαλείο

Στην παρούσα διπλωματική εργασία επιλέχθηκε το ερωτηματολόγιο ως το εργαλείο συλλογής των δεδομένων της έρευνας.

Για τη συλλογή δεδομένων της έρευνας κατασκευάστηκε πρωτότυπο ερωτηματολόγιο με βάση προηγούμενες έρευνες σχετικά με το κυκλικό ωράριο εργασίας.

Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 2 ενότητες. Η πρώτη ενότητα περιλαμβάνει τα δημογραφικά στοιχεία των ερωτώμενων. Η δεύτερη ενότητα περιλαμβάνει 11 ερωτήσεις σχετικά με το κυκλικό ωράριο και την ικανοποίηση από την εργασία, οι οποίες μετρούνται σε διάφορες κλίμακες. Τέλος, η τρίτη ενότητα αφορά την ψυχική υγεία των εργαζομένων και η αξιολόγηση της γίνεται με βάση το ερωτηματολόγιο γενικής υγείας GHQ-28 το οποίο αποτελείται από 28 ερωτήσεις οι οποίες μετρούνται σε κλίμακα 4 σημείων όπου το 1=Περισσότερο / καλύτερα /Πιο γρήγορα /Καθόλου και το 4= Πολύ περισσότερο / Πολύ λιγότερο (υπάρχουν διαφορές ανα ερώτηση). Συγκεκριμένα το ερωτηματολόγιο γενικής υγείας (General Health Questionnaire) αναπτύχθηκε στην Αγγλία ως ένα εργαλείο για τη διερεύνηση της ψυχολογικής κατάστασης των ενηλίκων. Η αρχική του έκδοση αποτελούνταν από 60 ερωτήσεις αλλά διαφορετικές εκδόσεις του με λιγότερες ερωτήσεις (30, 28, 12 ερωτήσεις) έχουν αναπτυχθεί. Το ερωτηματολόγιο έχει σταθμιστεί για τον Ελληνικό πληθυσμό και αποτελείται από 4 υποκλίμακες: Somatic Symptoms (ερ. 1-7), anxiety/insomnia (8-14), social dysfunction (15-21) and severe depression (22-28).

### 7.1.1.Μέτρηση της αξιοπιστίας και εγκυρότητας του ερωτηματολογίου

Το ερωτηματολόγιο που επιλέχθηκε για την διεξαγωγή και την συλλογή των δεδομένων της έρευνας πρωτογενών στοιχείων ελέγχθηκε για την φαινομενική εγκυρότητα και την αξιοπιστία του.

Η φαινομενική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου επιβεβαιώνεται από το γεγονός ότι οι επιλεγμένες ενότητες και ερωτήσεις προέρχονται από την θεωρητική ανάλυση που έχει προηγηθεί. Το ερωτηματολόγιο δεν αντιμετωπίζει πρόβλημα εγκυρότητας καθώς όλες οι ερωτήσεις και οι οδηγίες είναι διατυπωμένες με σαφήνεια και επιπροσθέτως ο ερευνητής ήταν παρόν για την επίλυση τυχόν αποριών.

Η αξιοπιστία αφορά το κατά πόσο μία δοκιμασία ή έρευνα αναδεικνύει το πραγματικό μέγεθος του υπό μελέτη χαρακτηριστικού. Η αξιοπιστία προκύπτει μέσω της επαναληπτικότητας ενός

αποτελέσματος. Όταν συμβαίνει αυτό, τότε μπορεί να τεκμηριωθεί πως το εργαλείο υπολογίζει σε πολύ μεγάλο βαθμό την πραγματική τιμή του εξεταζόμενου χαρακτηριστικού.

Ο υπολογισμός της αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου έγινε με τη χρήση του συντελεστή εσωτερικής συνέπειας *alpha* (*a*) του *Cronbach*. Τιμές αξιοπιστίας μεγαλύτερες της τιμής 0,70 θεωρούνται αποδεκτές (De Vaus, 2007).

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.739	28

Η ανάλυση αξιοπιστίας που εκτελέστηκε είχε ως αποτέλεσμα συντελεστή αξιοπιστίας Cronbach Alpha 0.739=73.9%, βάσει του οποίου διαπιστώνεται ικανοποιητική εσωτερική συνέπεια αξιοπιστία των ερωτηματολογίων.

## 7.2. Ο Πληθυσμός και το Δείγμα της Έρευνας

Ο πληθυσμός της έρευνας αναφέρεται στο τμήμα του ευρύτερου πληθυσμού, που μπορεί να συμμετέχει στην έρευνα, δηλαδή τα υποψήφια στοιχεία, που μπορούν να επιλεγούν για τη δημιουργία του δείγματος (De Vaus, 2007).

Στην παρούσα έρευνα ο πληθυσμός στόχος είναι οι εργαζόμενοι στον ιδιωτικό και το δημόσιο Ελληνικό τομέα.

Το δείγμα της έρευνας ήταν δείγμα ευχέρειας 100 ατόμων.

Η επιλογή των ερωτώμενων έγινε τυχαία και για λόγους βολικότητας του ερευνητή. Βασικό κριτήριο συμμετοχής στην έρευνα ήταν η άριστη χρήση της ελληνικής γλώσσας καθώς το ερωτηματολόγιο της έρευνας δεν ήταν διαθέσιμο σε άλλη γλώσσα. Τέλος, γεωγραφικά η έρευνα πραγματοποιήθηκε με ερωτώμενους από όλες τις περιοχές του Νομού Θεσσαλονίκης με σκοπό το δείγμα να μην περιορίζεται στα πιθανά χαρακτηριστικά των κατοίκων μίας και μόνο περιοχής και

επομένως να υπάρχουν εντός του δείγματος εκπρόσωποι όλων των κοινωνικοοικονομικών τάξεων γεγονός που μπορεί να επιτρέψει την γενίκευση των αποτελεσμάτων για όλη τη χώρα.

### 7.3. Η Διαδικασία της έρευνας

Όπως αναφέρθηκε στο κεφάλαιο της δειγματοληψίας, η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε δείγμα εργαζομένων στον ιδιωτικό και το δημόσιο Ελληνικό τομέα του Νομού Θεσσαλονίκης. Χρονικά η έρευνα πραγματοποιήθηκε από της 5 έως τις 12 Ιουνίου και το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από 100 ερωτώμενους.

Ο ερευνητής ήταν παρόν κατά την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου εξασφαλίζοντας την κατανόηση την απάντηση όλων των ερωτήσεων, αποφεύγοντας έτσι πιθανές παρερμηνείες και απώλεια δεδομένων κατά τη συμπλήρωση. Επίσης, ο ερευνητής επησήμε στους ερωτώμενους πως τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα και πως τα αποτελέσματα θα χρησιμοποιηθούν μόνο για ερευνητικούς σκοπούς.

### 7.4. Ανάλυση Δεδομένων

Η ανάλυση των δεδομένων που παρείχε η έρευνα πρωτογενών στοιχείων έγινε με τη χρήση του προγράμματος στατιστικής ανάλυσης SPSS 20.0.

Για την ανάλυση των δεδομένων και την παρουσίαση των αποτελεσμάτων έγινε χρήση πινάκων συχνοτήτων και ραβδογραμμάτων, καθώς και συγκριτικής στατιστικής ανάλυσης για την διαπίστωση τυχόν στατιστικής σημαντικότητας στη συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών.

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) και το παραμετρικό τεστ Pearson correlation επιλέχθηκαν για την εξακρίβωση των στατιστικά σημαντικών συσχετίσεων. Η επιλογή των τεστ έγινε με βάση το επίπεδο μέτρησης των μεταβλητών. Συγκεκριμένα η ανάλυση διακύμανσης ANOVA επιλέχθηκε για την συσχέτιση μεταξύ μίας ποσοτικής και μίας ποιοτικής μεταβλητής ενώ το παραμετρικό τεστ Pearson για τη συσχέτιση μεταξύ δύο ποιοτικών μεταβλητών. Η διαδικασία ελέγχου υπόθεσης χρησιμοποιήθηκε για την εξακρίβωση των συσχετίσεων και επαναλήφθηκε για κάθε ζευγάρι μεταβλητών.

Η διαδικασία ελέγχου-υπόθεσης που ακολουθήθηκε (με επίπεδο σημαντικότητας τέθηκε 0.05) ήταν η εξής:

- $H_0$  = Δεν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ δύο μεταβλητών.
- $H_1$  = Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ δύο μεταβλητών.

## 8. Στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων

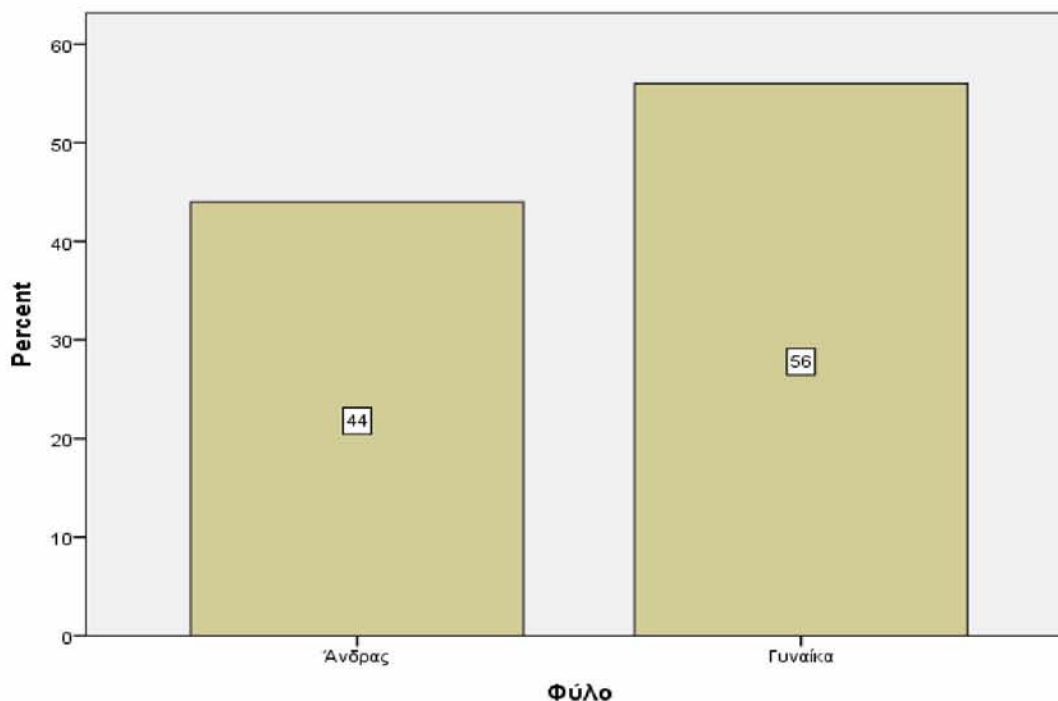
### 8.1 Περιγραφική στατιστική ανάλυση

#### Ενότητα 1

##### 1. Φύλο

Ο Πίνακας 1 και το Διάγραμμα 1 παρουσιάζουν τις συχνότητες και το ποσοστό για κάθε φύλο που συμμετείχε στην έρευνα. Οι άνδρες αποτελούν το 44% των ερωτηθέντων ενώ οι γυναίκες το 56%.

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Άνδρας	44	44,0	44,0	44,0
	Γυναίκα	56	56,0	56,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



Διάγραμμα 1.

## 2. Ηλικία

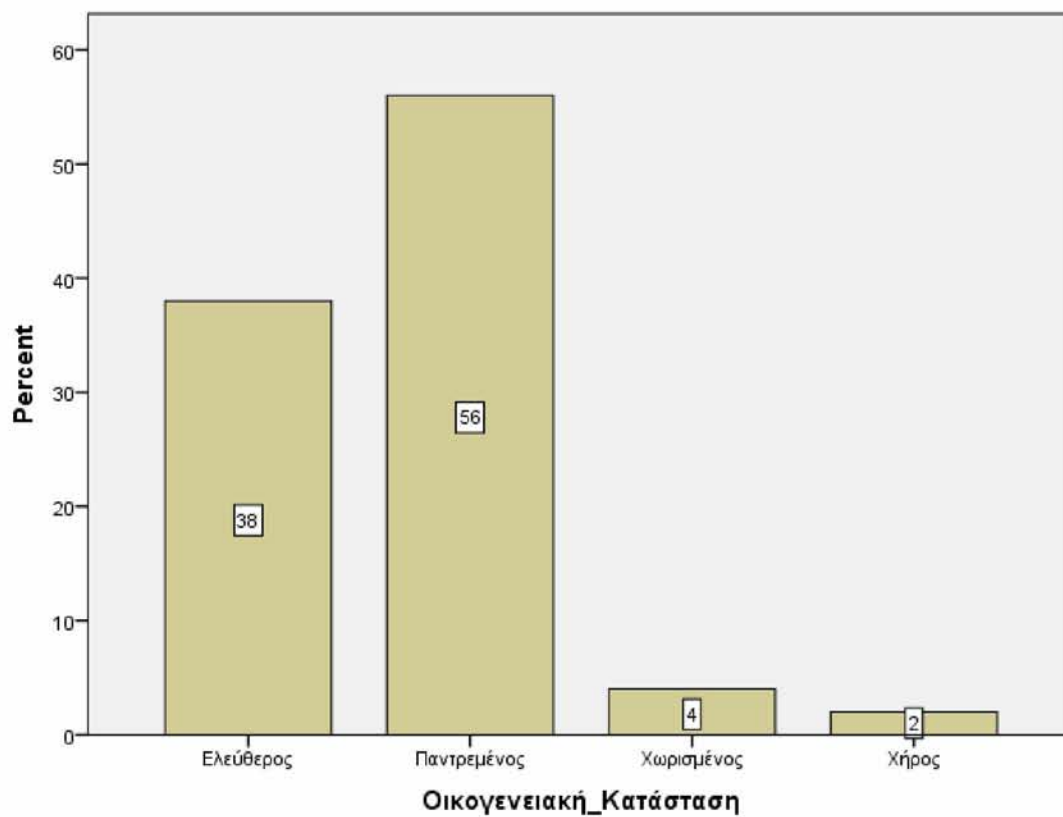
Ο μέσος όρος ηλικίας των ερωτώμενων είναι 34,18 χρονών. Η μικρότερη ηλικία είναι 23 χρονών και η μεγαλύτερη 48 χρονών. (Πίνακας 2).

Πίνακας 2: Ηλικία					
	N	Ελάχιστο	Μέγιστο	M.O.	Std. Deviation
Ηλικία	100	23,00	48,00	34,1800	6,49068
N	100				

## 3. Οικογενειακή κατάσταση

Σχετικά με την οικογενειακή κατάσταση των ερωτώμενων, το δείγμα αποτελείται κατά 38% από Ελεύθερους, κατά 56% από Παντρεμένους, 4% από Χωρισμένους και μόλις 2% Χήρους (Πίνακας 3, Διάγραμμα 2).

Πίνακας 3: Οικογενειακή Κατάσταση					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Ελεύθερος	38	38,0	38,0	38,0
	Παντρεμένος	56	56,0	56,0	94,0
	Χωρισμένος	4	4,0	4,0	98,0
	Χήρος	2	2,0	2,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



Διάγραμμα 2

#### 4. Ώρες εργασίας ανά εβδομάδα

Ο Πίνακας 4 παρουσιάζει τις ώρες εργασίας ανά εβδομάδα. Ο μέσος όρος είναι 40 ώρες.

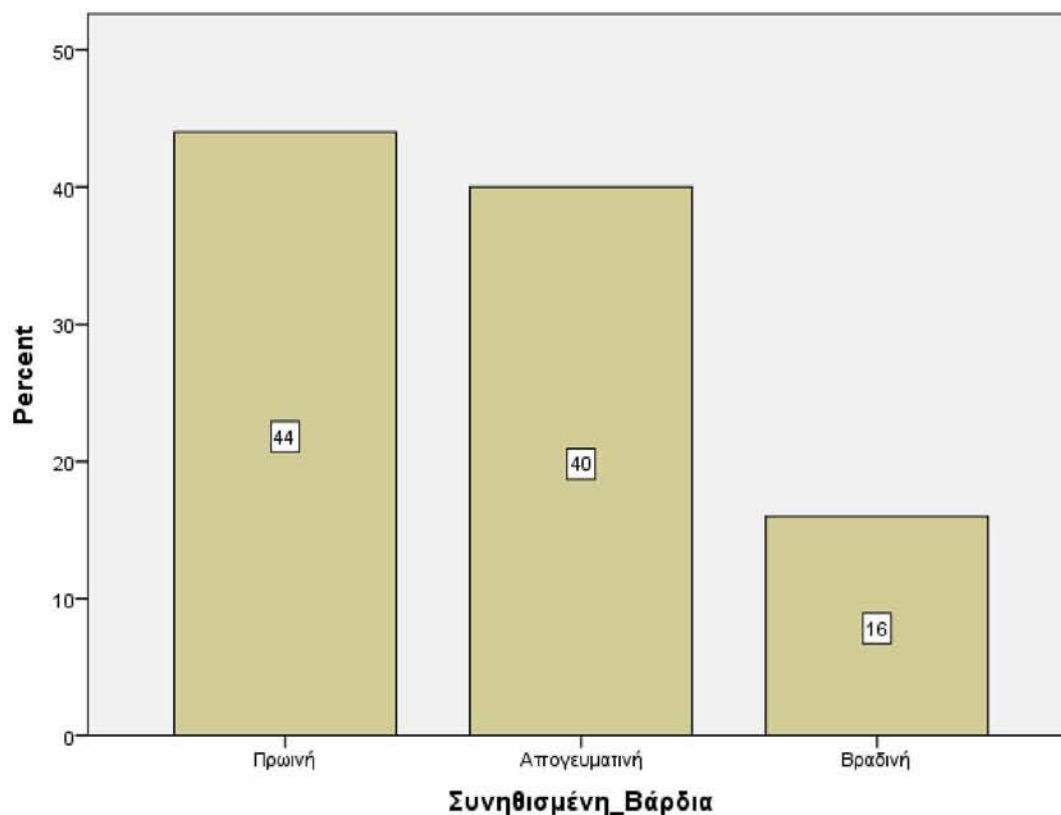
Πίνακας 4: Ώρες εργασίας ανά εβδομάδα					
	N	Ελάχιστο	Μέγιστο	M.O.	Std. Deviation
Ώρες Εργασίας ανά Εβδομάδα	100	40,00	40,00	40,0000	,00000
N	100				

#### 5. Ποιά είναι η συνηθισμένη σας βάρδια;



Ο Πίνακας 5 και το Διάγραμμα 3 παρουσιάζουν τις συχνότητες και το ποσοστό σχετικά με το 'Ποιά είναι η συνηθισμένη σας βάρδια'. Το 44% των ερωτηθέντων απάντησε Πρωινή, το 40% Απογευματινή, ενώ μόλις το 16% Βραδινή.

Πίνακας 5: 'Ποιά είναι η συνηθισμένη σας βάρδια;'		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Πρωινή	44	44,0	44,0	44,0
	Απογευματινή	40	40,0	40,0	84,0
	Βραδινή	16	16,0	16,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



Διάγραμμα 3

6. Πόσο χρονικό διάστημα δουλεύετε με την ίδια βάρδια;

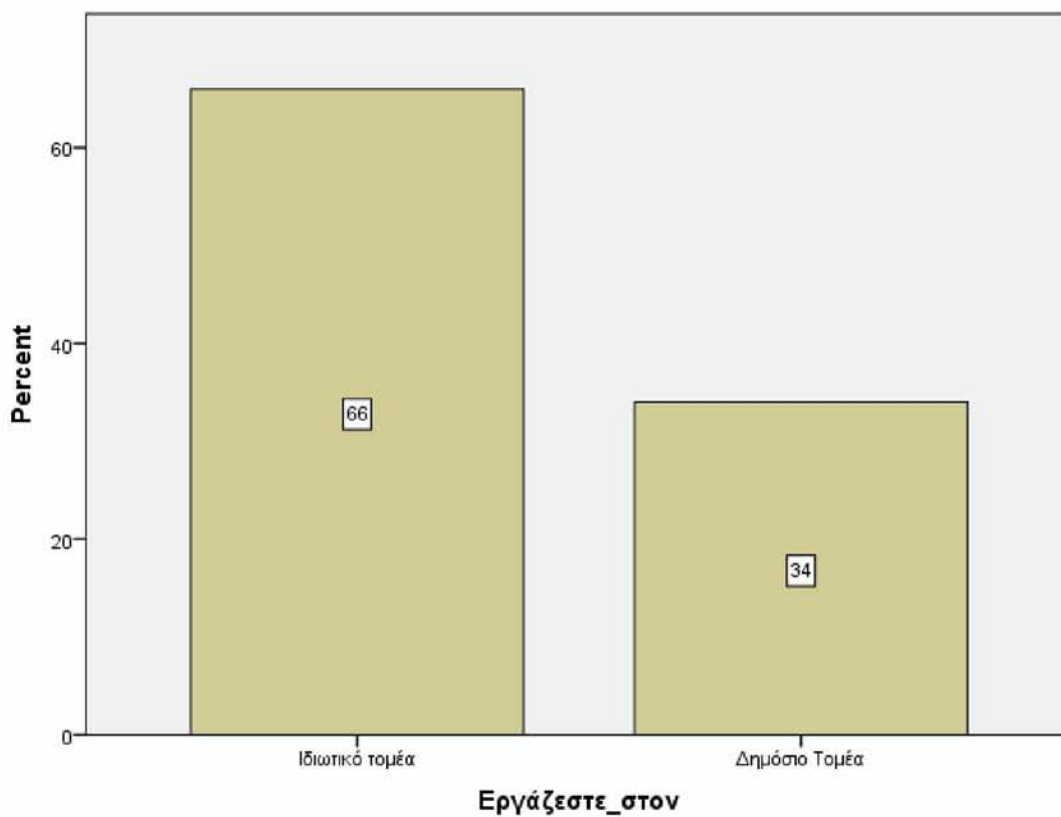
Ο μέσος όρος στο ερώτημα πόσο χρονικό διάστημα δουλεύετε με την ίδια βάρδια είναι 3,23 χρόνια. Το ελάχιστο διάστημα είναι 1 χρόνο και το μεγαλύτερο 9 χρόνια. (Πίνακας 6).

Πίνακας 6: 'Πόσο χρονικό διάστημα δουλεύετε με την ίδια βάρδια;'					
	N	Ελάχιστο	Μέγιστο	M.O.	Std. Deviation
	100	1,00	9,00	3,2300	1,67486
N	100				

7. Εργάζεστε στον:

Ο Πίνακας 7 και το Διάγραμμα 4 παρουσιάζουν τις συχνότητες και το ποσοστό σχετικά με τον τομέα εργασίας των ερωτώμενων. Το 66% των ερωτηθέντων απάντησε Ιδιωτικό τομέα, ενώ το 34% απάντησε Δημόσιο τομέα.

Πίνακας 7: Τομέας εργασίας					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Ιδιωτικό τομέα	66	66,0	66,0	66,0
	Δημόσιο Τομέα	34	34,0	34,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

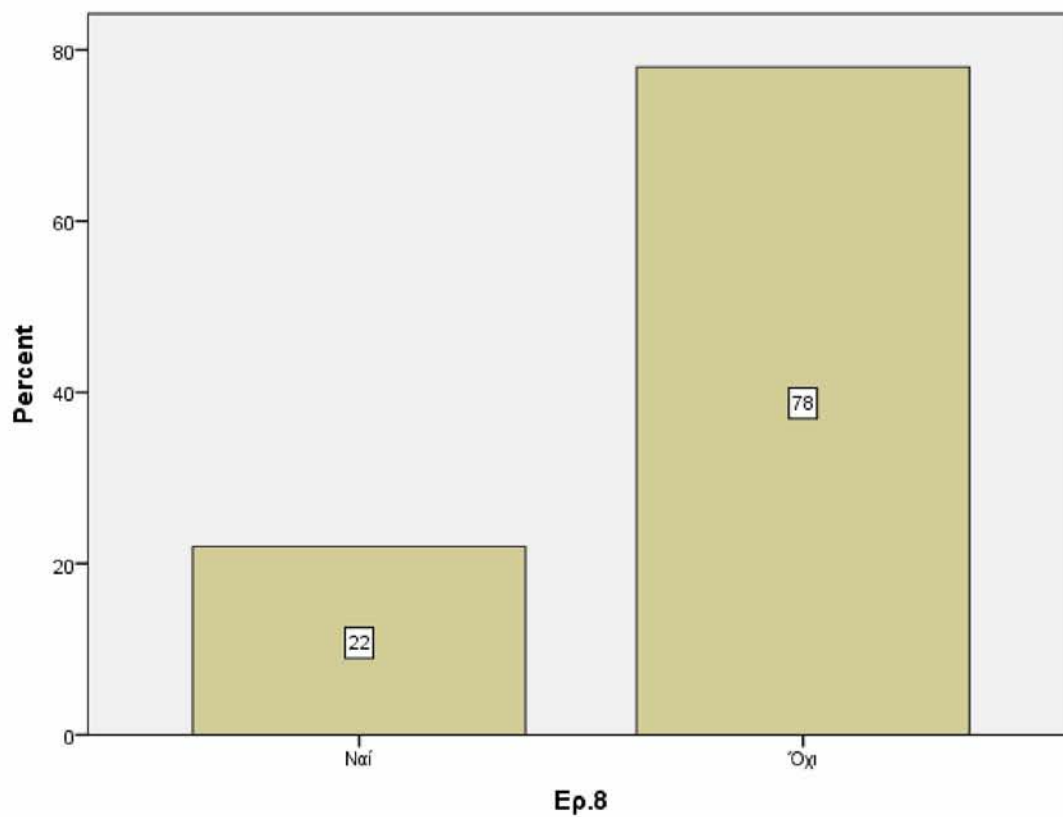


Διάγραμμα 4

8. Η θέση εργασία σας είναι υψηλής ευθύνης;

Ο Πίνακας 8 και το Διάγραμμα 5 παρουσιάζουν τις συχνότητες και το ποσοστό σχετικά με το ερώτημα «Η θέση εργασία σας είναι υψηλής ευθύνης». Το 78% των ερωτηθέντων απάντησε όχι, ενώ μόλις το 22% απάντησε ναι.

Πίνακας 8: 'Η θέση εργασία σας είναι υψηλής ευθύνης;'				
	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Ναί	22	22,0	22,0	22,0
Όχι	78	78,0	78,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	

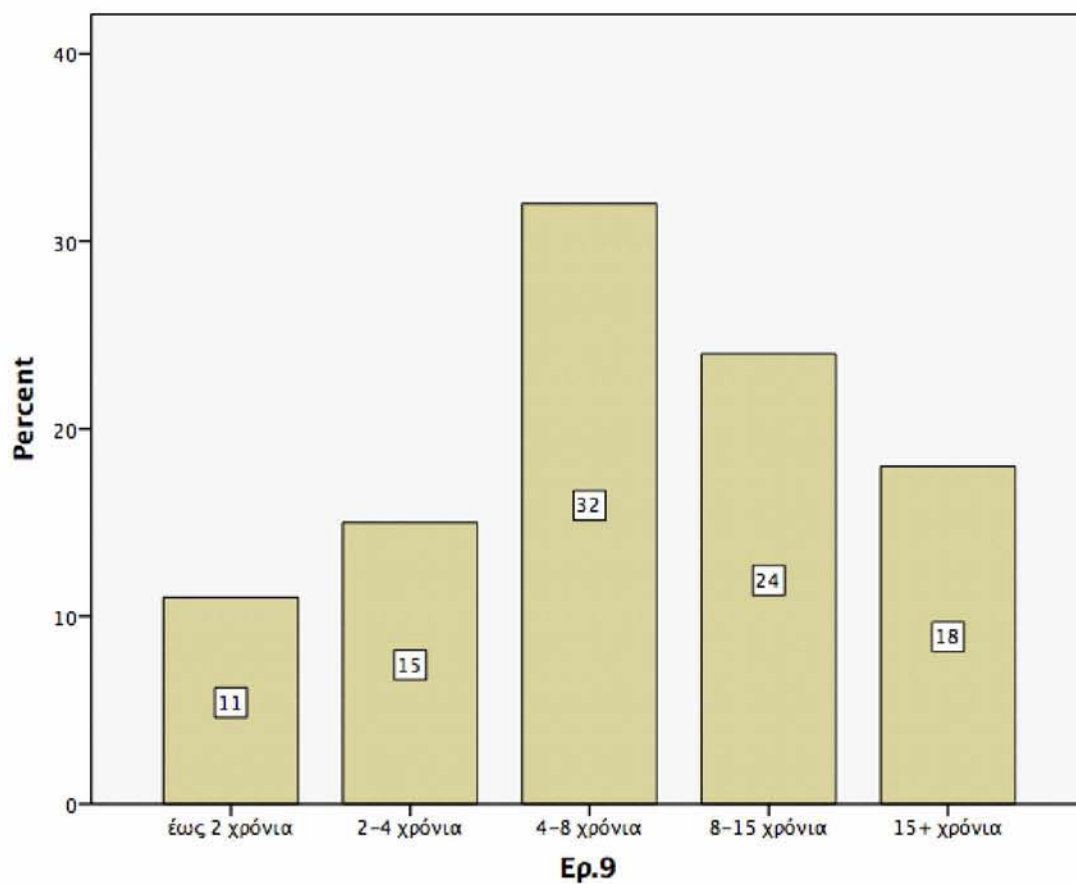


Διάγραμμα 5

9. Πόσο χρονικό διάστημα εργάζεστε συνολικά;

Σχετικά με το πόσο χρονικό διάστημα εργάζονται συνολικά, το 32% εργάζεται 4-8 χρόνια και το 24% 8-15 χρόνια. (Πίνακας 9, Διάγραμμα 6).

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
έως 2 χρόνια	11	11.0	11.0	11.0
2-4 χρόνια	15	15.0	15.0	26.0
4-8 χρόνια	32	32.0	32.0	58.0
8-15 χρόνια	24	24.0	24.0	82.0
15+ χρόνια	18	18.0	18.0	100.0
Σύνολο	100	100.0	100.0	



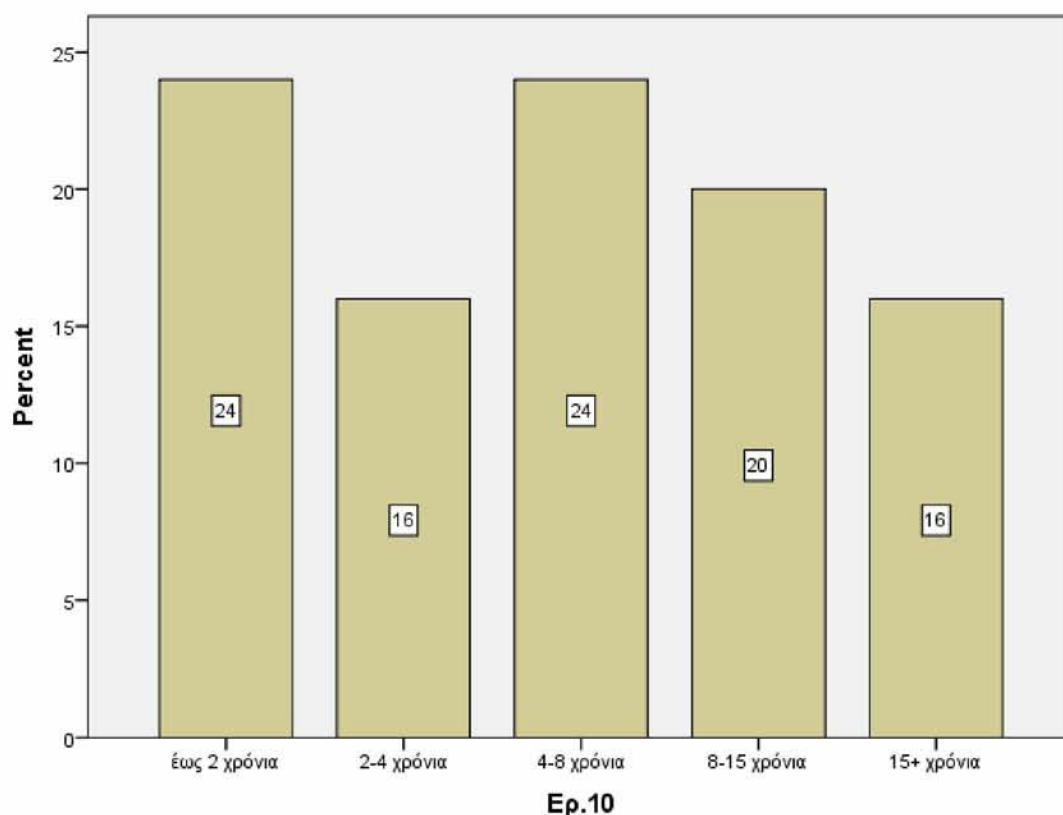
Διάγραμμα 6

#### 10. Πόσο χρονικό διάστημα εργάζεστε με βάρδιες;

Σχετικά με το πόσο χρονικό διάστημα οι ερωτώμενοι εργάζονται με βάρδιες, το 24% εργάζεται έως 2 χρόνια, ενώ το ίδιο ποσοστό έχει εργάζεται από 4-8 χρόνια. (Πίνακας 10, Διάγραμμα 7).

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	έως 2 χρόνια	24	24,0	24,0	24,0
	2-4 χρόνια	16	16,0	16,0	40,0
	4-8 χρόνια	24	24,0	24,0	64,0

8-15 χρόνια	20	20,0	20,0	84,0
15+ χρόνια	16	16,0	16,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	



## Διάγραμμα 7

### ΕΝΟΤΗΤΑ 2

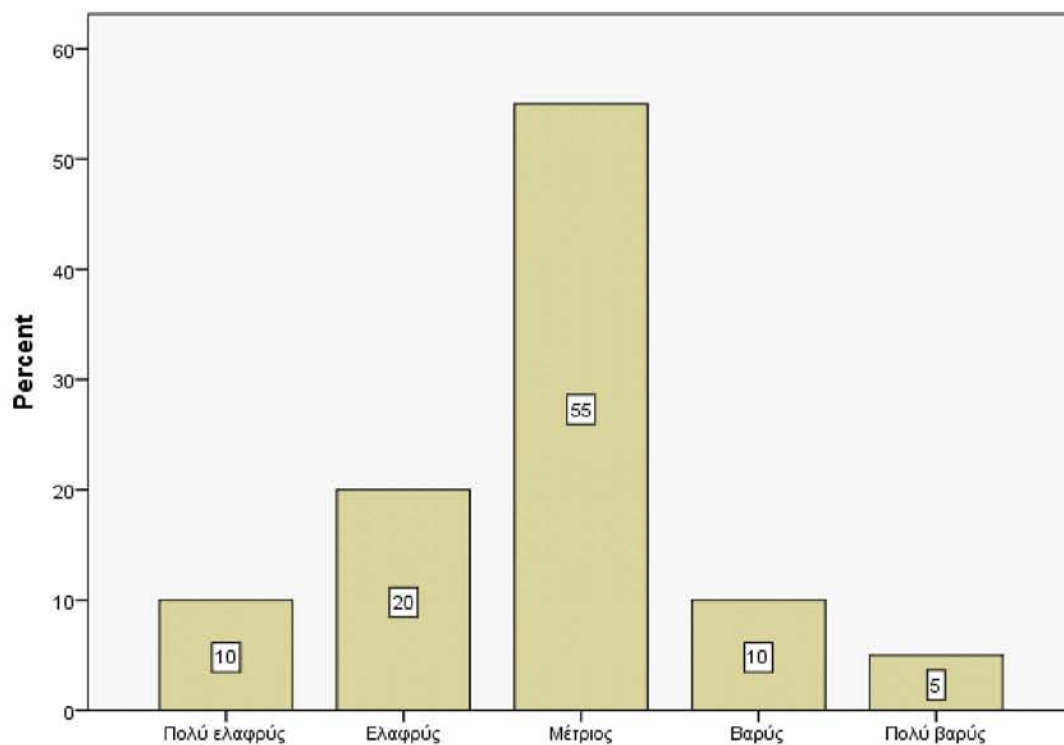
11. Παρακαλώ βαθμολογήστε το φόρτο εργασίας ανάλογα με τη βάρδια:

Ο Πίνακας 11 και το Διάγραμμα 8 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με 'Φόρτο εργασίας πρωινής βάρδιας'.

Συγκεκριμένα, το 55% των ερωτηθέντων χαρακτήρισε τον φόρτο εργασίας ως μέτριο ενώ 20% ως ελαφρύ.

Πίνακας 11: 'Φόρτο εργασίας πρωινής βάρδιας'

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Πολύ ελαφρύς	10	10,0	10,0	10,0
	Ελαφρύς	20	20,0	20,0	30,0
	Μέτριος	55	55,0	55,0	85,0
	Βαρύς	10	10,0	10,0	95,0
	Πολύ βαρύς	5	5,0	5,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



Ερ.11.1

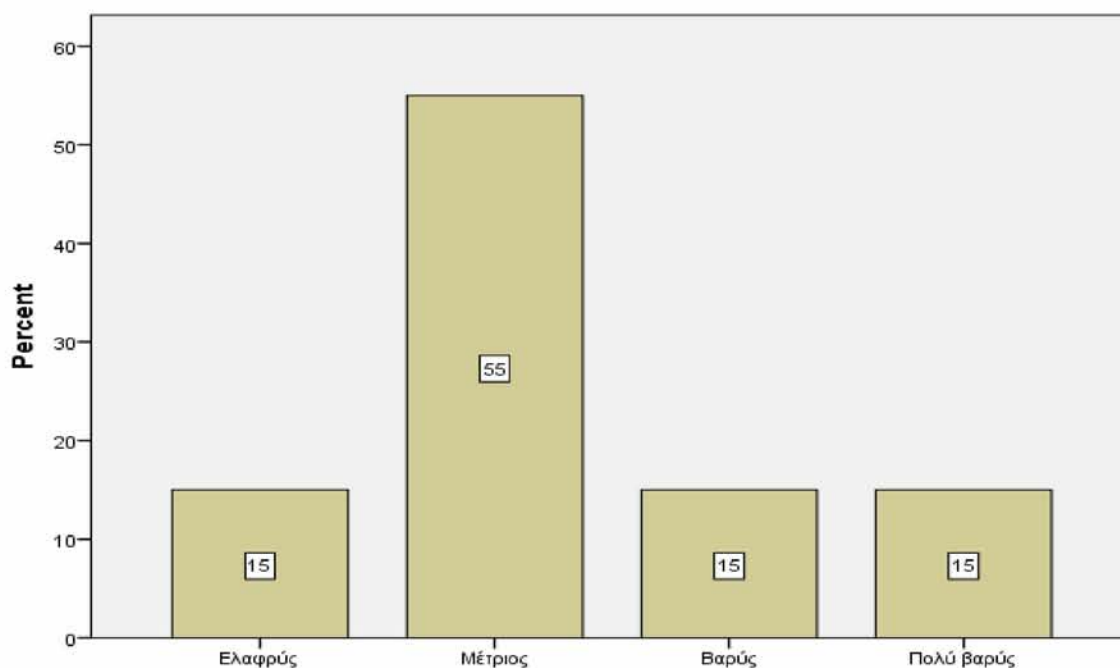
## Διάγραμμα 8

### Απογευματινή βάρδια

Ο Πίνακας 12 και το Διάγραμμα 9 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με 'Φόρτο εργασίας απογευματινής βάρδιας'. Συγκεκριμένα, το 55% των ερωτηθέντων χαρακτήρισε τον φόρτο εργασίας ως μέτριο ενώ από 15% ως ελαφρύ, βαρύ και πολύ βαρύ.

Πίνακας 12: 'Φόρτο εργασίας απογευματινής βάρδιας'					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Ελαφρύς	15	15,0	15,0	15,0
	Μέτριος	55	55,0	55,0	70,0
	Βαρύς	15	15,0	15,0	85,0
	Πολύ βαρύς	15	15,0	15,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	





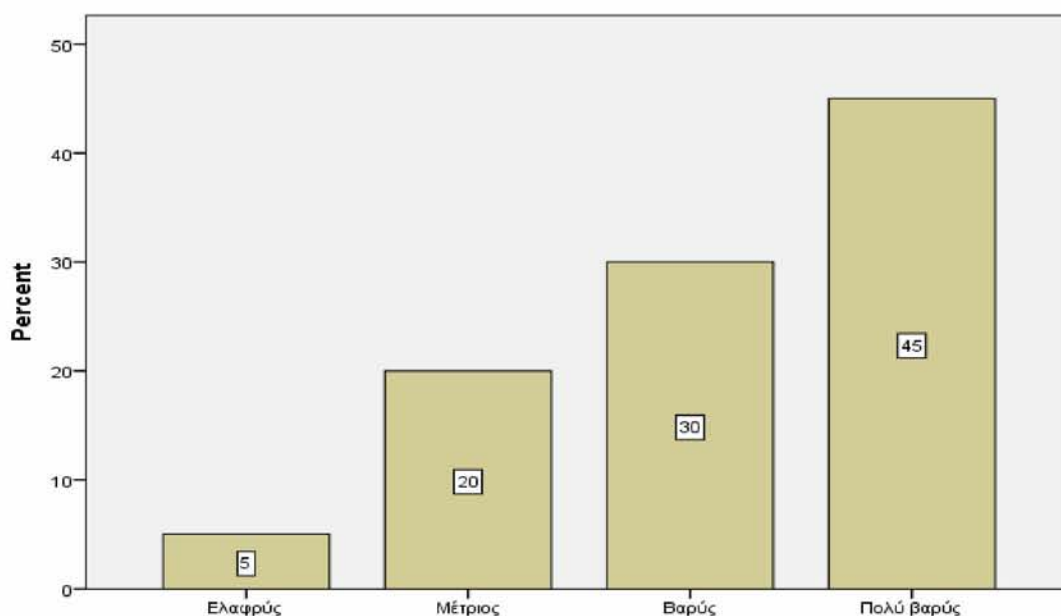
Ερ.11.2

#### Διάγραμμα 9

#### Βραδινή βάρδια

Ο Πίνακας 13 και το Διάγραμμα 10 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με 'Φόρτο εργασίας βραδινής βάρδιας'. Συγκεκριμένα, το 45% των ερωτηθέντων χαρακτήρισε τον φόρτο εργασίας ως πολύ βαρύ ενώ 30% ως βαρύ.

Πίνακας 13: 'Φόρτο εργασίας βραδινής βάρδιας'				
	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Ελαφρύς	5	5,0	5,0	5,0
Μέτριος	20	20,0	20,0	25,0
Βαρύς	30	30,0	30,0	55,0
Πολύ βαρύς	45	45,0	45,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	



Ερ.11.3

Διάγραμμα 10

12. Πόσες ώρες ύπνου νιώθετε ότι χρειάζεστε τη ημέρα, ανεξάρτητα από τη βάρδια που κάνετε;

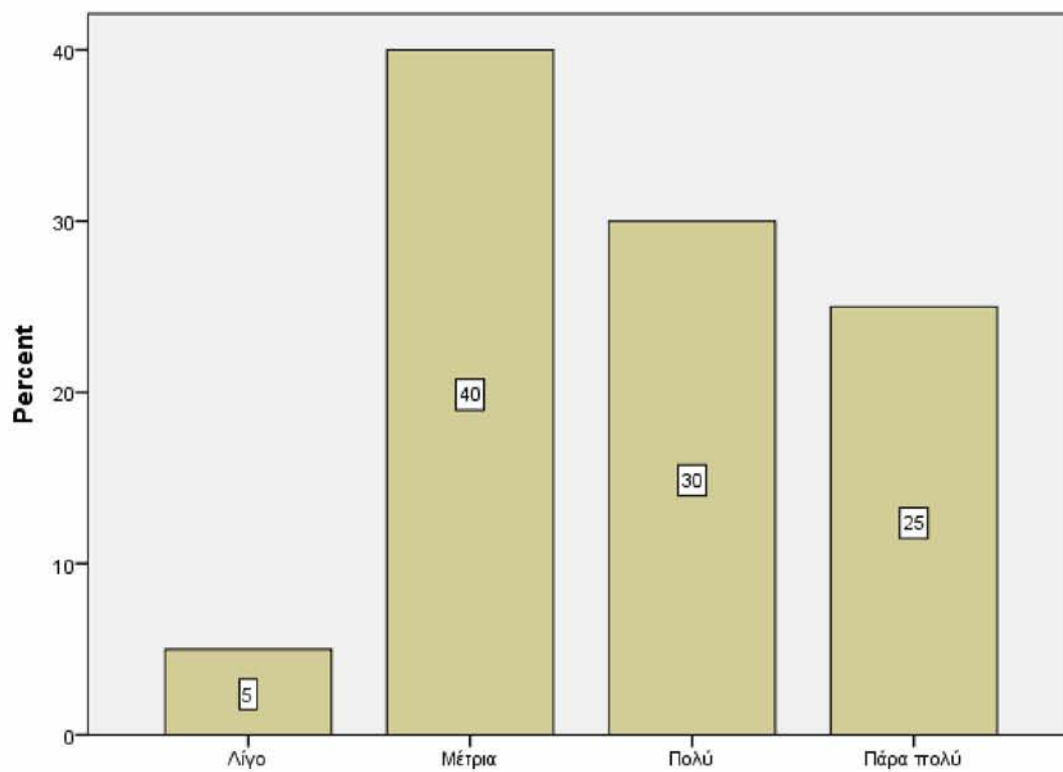
Ο μέσος όρος στο ερώτημα πόσες ώρες ύπνου νιώθετε ότι χρειάζεστε τη ημέρα, ανεξάρτητα από τη βάρδια που κάνετε είναι 6,7 ώρες (Πίνακας 14).

Πίνακας 14: 'Πόσες ώρες ύπνου νιώθετε ότι χρειάζεστε τη ημέρα, ανεξάρτητα από τη βάρδια που κάνετε;'					
	N	Ελάχιστο	Μέγιστο	M.O.	Std. Deviation
Ερ.12	100	5,00	8,00	6,7000	,84686
N	100				

13. Είστε ευχαριστημένοι με την διάρκεια που κοιμάστε; (Κυκλώστε ένα νούμερο για το καθένα)

Ο Πίνακας 15 και το Διάγραμμα 11 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με τον ύπνο ‘Μεταξύ συνεχόμενων πρωινών βαρδιών’. Συγκεκριμένα, το 40% των ερωτηθέντων δήλωσε πως είναι ευχαριστημένο σε μέτριο βαθμό ενώ 30% πως είναι πολύ ευχαριστημένο.

Πίνακας 15: ‘Μεταξύ συνεχόμενων πρωινών βαρδιών;’					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Λίγο	5	5,0	5,0	5,0
	Μέτρια	40	40,0	40,0	45,0
	Πολύ	30	30,0	30,0	75,0
	Πάρα πολύ	25	25,0	25,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



Ερ.13.1

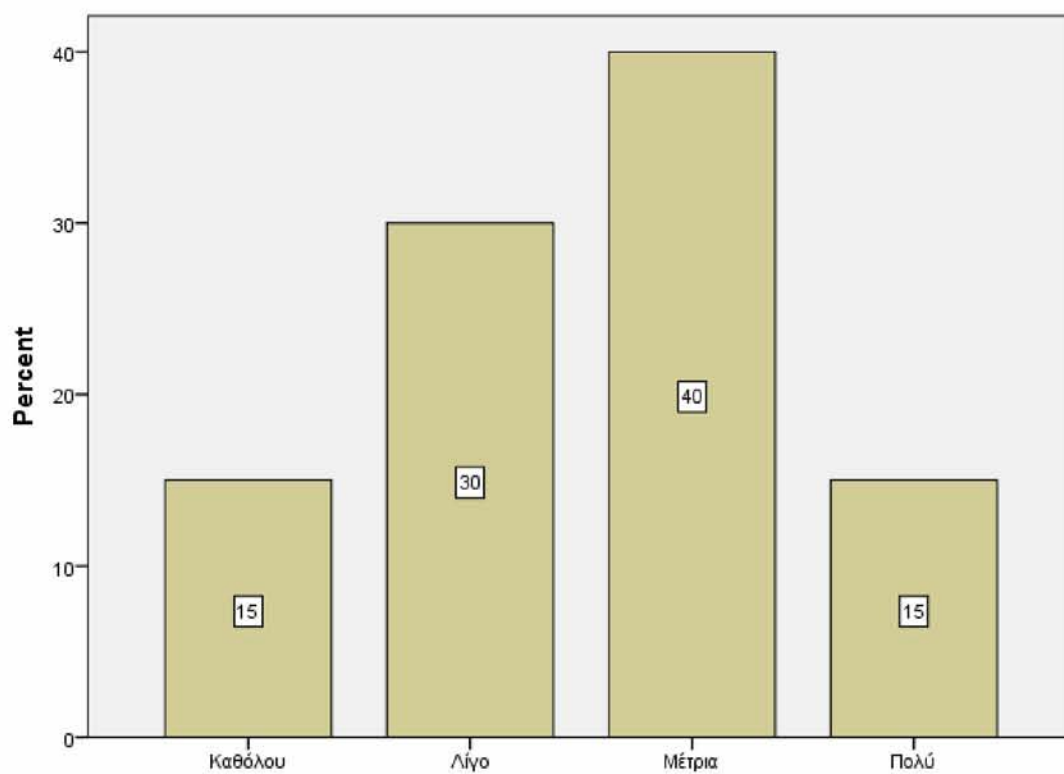
#### Διάγραμμα 11

#### Απογευματινές βάρδιες

Ο Πίνακας 16 και το Διάγραμμα 12 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με τον ύπνο 'Μεταξύ συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών'. Συγκεκριμένα, το 40% των ερωτηθέντων δήλωσε πως είναι ευχαριστημένο σε μέτριο βαθμό ενώ 30% πως είναι λίγο ευχαριστημένο.

Πίνακας 16: 'Μεταξύ συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών'				
	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό

Καθόλου	15	15,0	15,0	15,0
Λίγο	30	30,0	30,0	45,0
Μέτρια	40	40,0	40,0	85,0
Πολύ	15	15,0	15,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	



Ερ.13.2

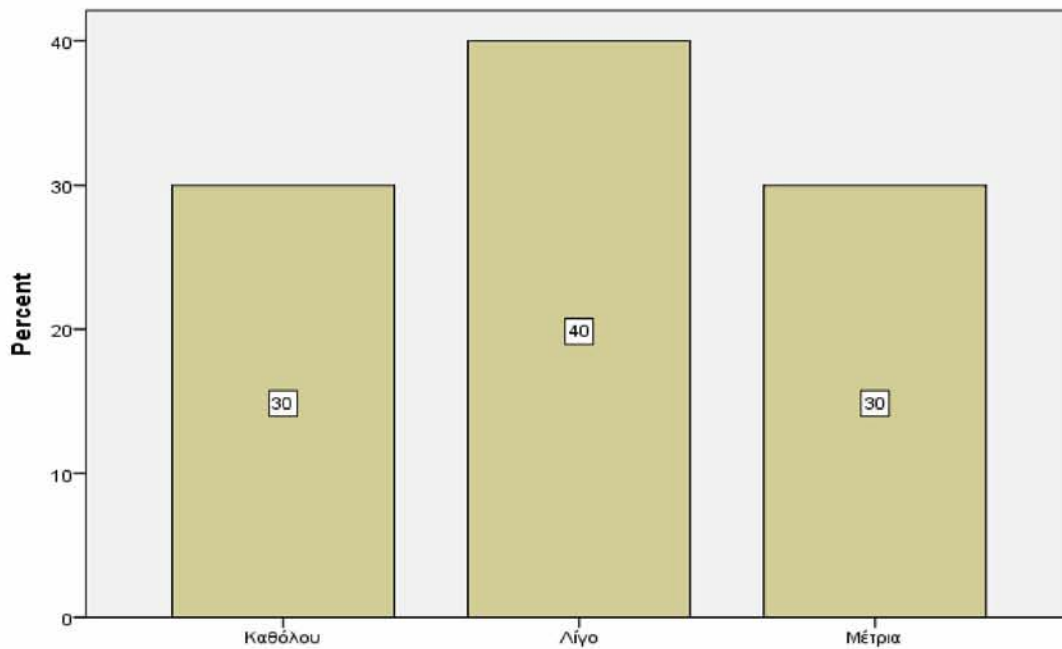
## Διάγραμμα 12

### Βραδινές βάρδιες

Ο Πίνακας 17 και το Διάγραμμα 13 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με τον ύπνο 'Μεταξύ συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών'. Συγκεκριμένα, το 40% των ερωτηθέντων δήλωσε πως είναι λίγο ευχαριστημένο ενώ απο 30% δήλωσαν σε μέτριο βαθμό ή καθόλου.

Πίνακας 17: 'Μεταξύ συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών'

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Καθόλου	30	30,0	30,0	30,0
	Λίγο	40	40,0	40,0	70,0
	Μέτρια	30	30,0	30,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



Ερ.13.3

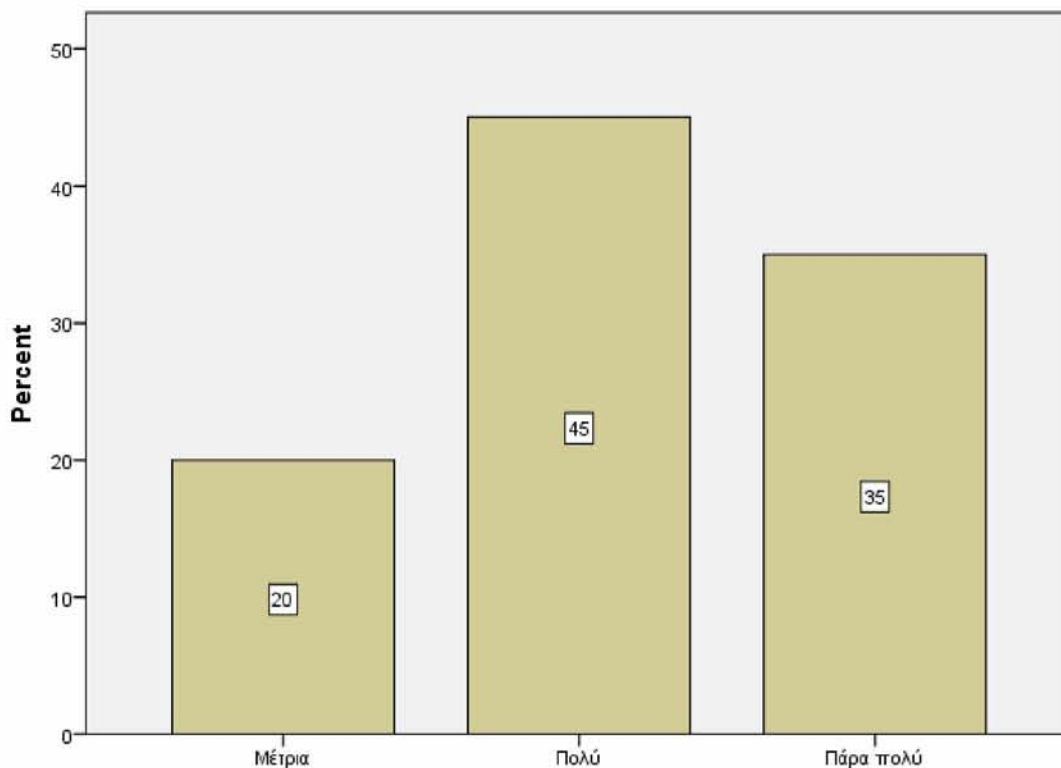
Διάγραμμα 13

Μεταξύ συνεχόμενων ημερών ξεκούρασης

Ο Πίνακας 18 και το Διάγραμμα 14 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με τον ύπνο ‘Μεταξύ συνεχόμενων ημερών ξεκούρασης’. Συγκεκριμένα, το 45% των ερωτηθέντων δήλωσε πως είναι πολύ ευχαριστημένο ενώ 35% πως είναι πάρα πολύ.

**Πίνακας 18: ‘Μεταξύ συνεχόμενων ημερών ξεκούρασης’**

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Μέτρια	20	20,0	20,0	20,0
Πολύ	45	45,0	45,0	65,0
Πάρα πολύ	35	35,0	35,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	



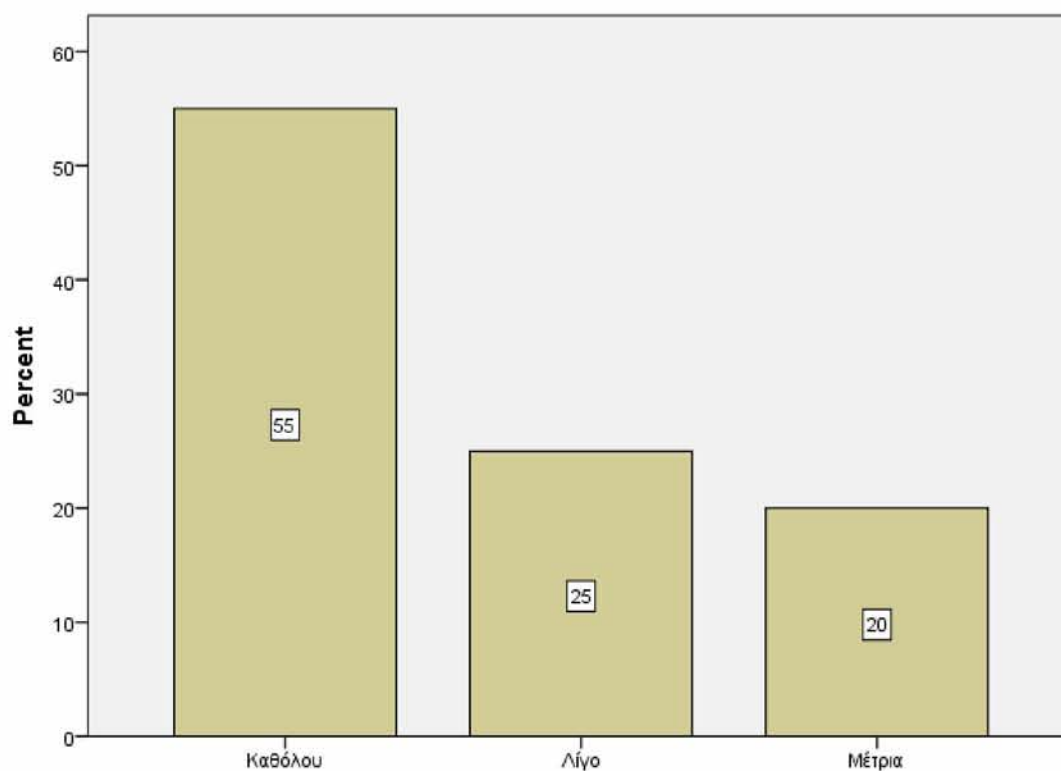
**Ερ.13.4**

Διάγραμμα 14

### Ανάμεσα σε πρωινή και απογευματινή βάρδια

Ο Πίνακας 19 και το Διάγραμμα 15 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με τον ύπνο 'Ανάμεσα σε απογευματινή και πρωινή βάρδια'. Συγκεκριμένα, το 55% των ερωτηθέντων δήλωσε πως δεν είναι καθόλου ευχαριστημένο ενώ 25% πως είναι λίγο.

Πίνακας 19: 'Ανάμεσα σε απογευματινή και πρωινή βάρδια'					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Καθόλου	55	55,0	55,0	55,0
	Λίγο	25	25,0	25,0	80,0
	Μέτρια	20	20,0	20,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



**Ερ.13.5**

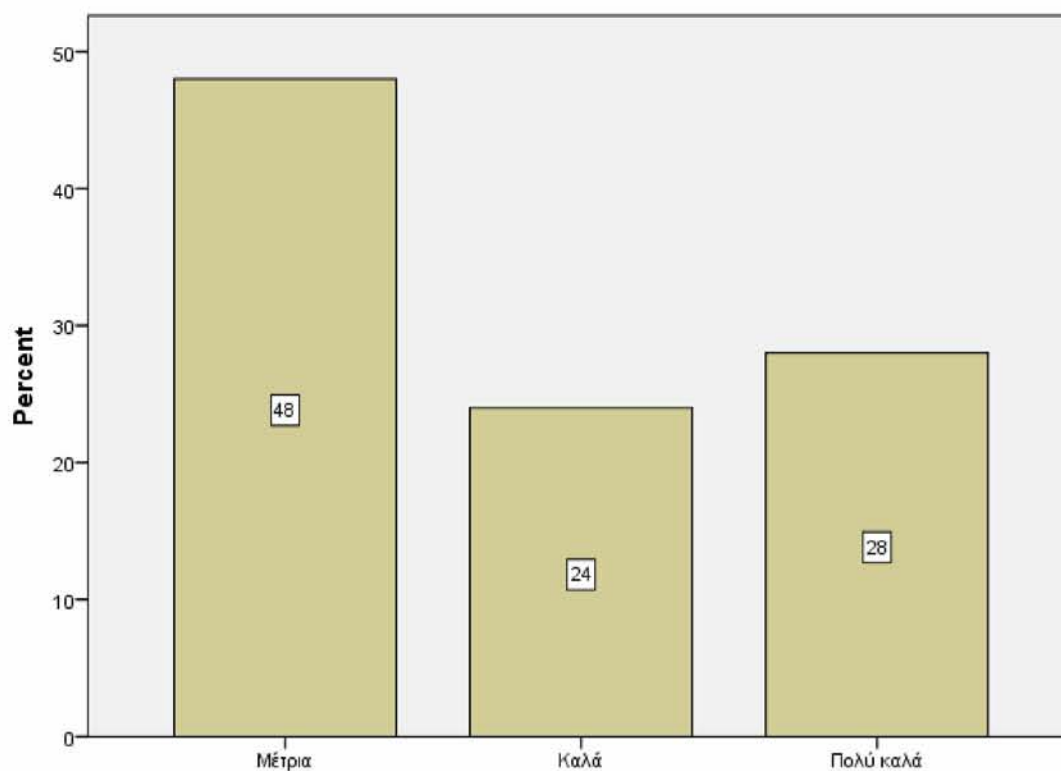


## Διάγραμμα 15

14. Πόσο καλά συνήθως κοιμάστε;

Ο Πίνακας 20 και το Διάγραμμα 16 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το πόσο καλά κοιμάστε 'Μεταξύ συνεχόμενων πρωινών βαρδιών'. Συγκεκριμένα, το 48% των ερωτηθέντων δήλωσε πως κοιμάται μέτρια ενώ 28% πολύ καλά

Πίνακας 20: 'Μεταξύ συνεχόμενων πρωινών βαρδιών'					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Μέτρια	48	48,0	48,0	48,0
	Καλά	24	24,0	24,0	72,0
	Πολύ καλά	28	28,0	28,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



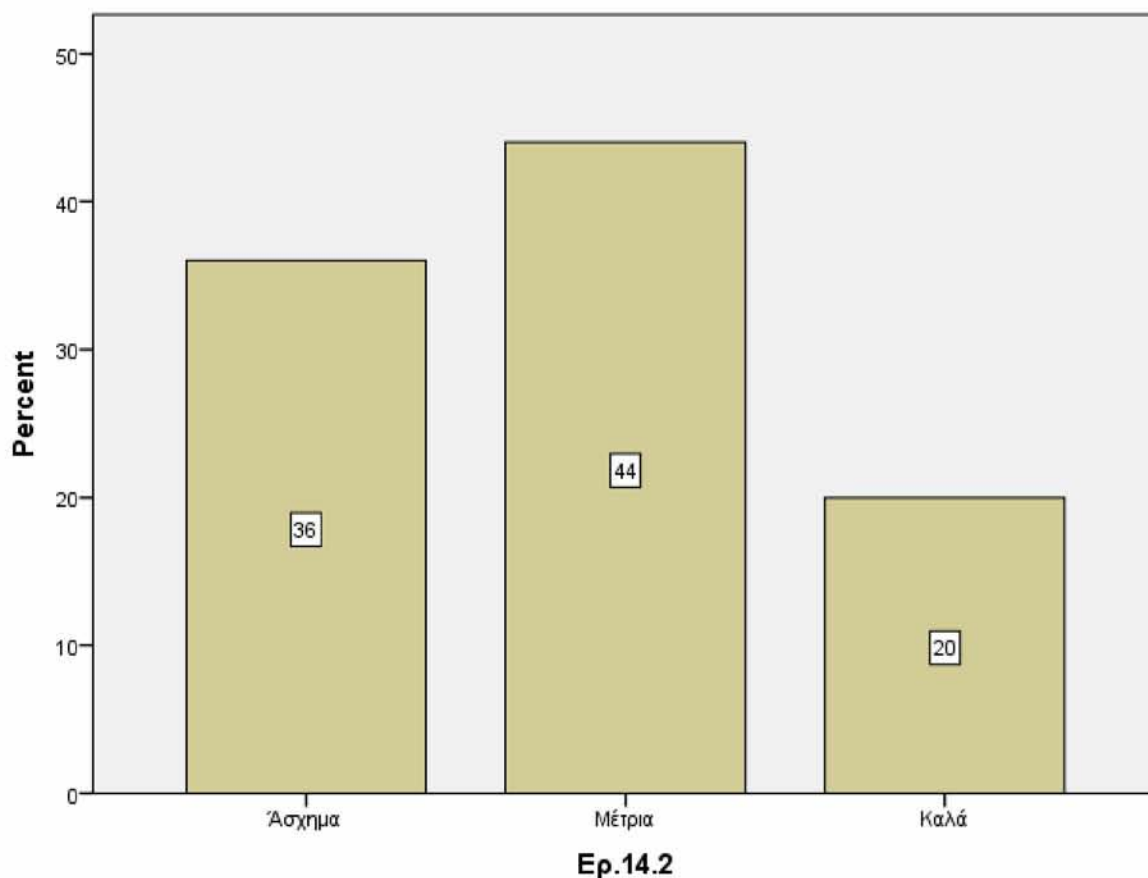
Ερ.14.1

## Διάγραμμα 16

### Μεταξύ συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών

Ο Πίνακας 21 και το Διάγραμμα 17 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το πόσο καλά κοιμάστε 'Μεταξύ συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών'. Συγκεκριμένα, το 44% των ερωτηθέντων δήλωσε πως κοιμάται μέτρια ενώ 36% άσχημα.

Πίνακας 21: 'Μεταξύ συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών'					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Άσχημα	36	36,0	36,0	36,0
	Μέτρια	44	44,0	44,0	80,0
	Καλά	20	20,0	20,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



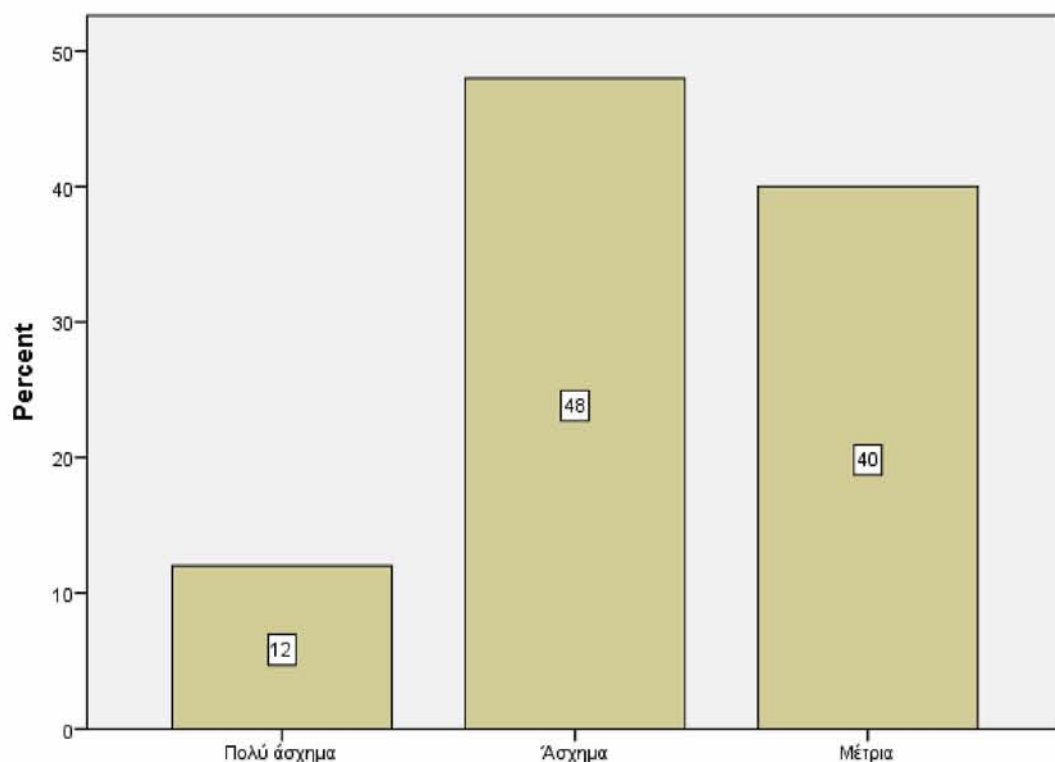
Διάγραμμα 17

Μεταξύ συνεχόμενων νυκτερινών βαρδιών

Ο Πίνακας 22 και το Διάγραμμα 18 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το πόσο καλά κοιμάστε ‘Μεταξύ συνεχόμενων νυκτερινών βαρδιών’. Συγκεκριμένα, το 48% των ερωτηθέντων δήλωσε πως κοιμάται άσχημα ενώ 40% πως κοιμάται μέτρια.

Πίνακας 22: ‘Μεταξύ συνεχόμενων νυκτερινών βαρδιών’				
	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Πολύ άσχημα	12	12,0	12,0	12,0

Άσχημα	48	48,0	48,0	60,0
Μέτρια	40	40,0	40,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	



Ερ.14.3

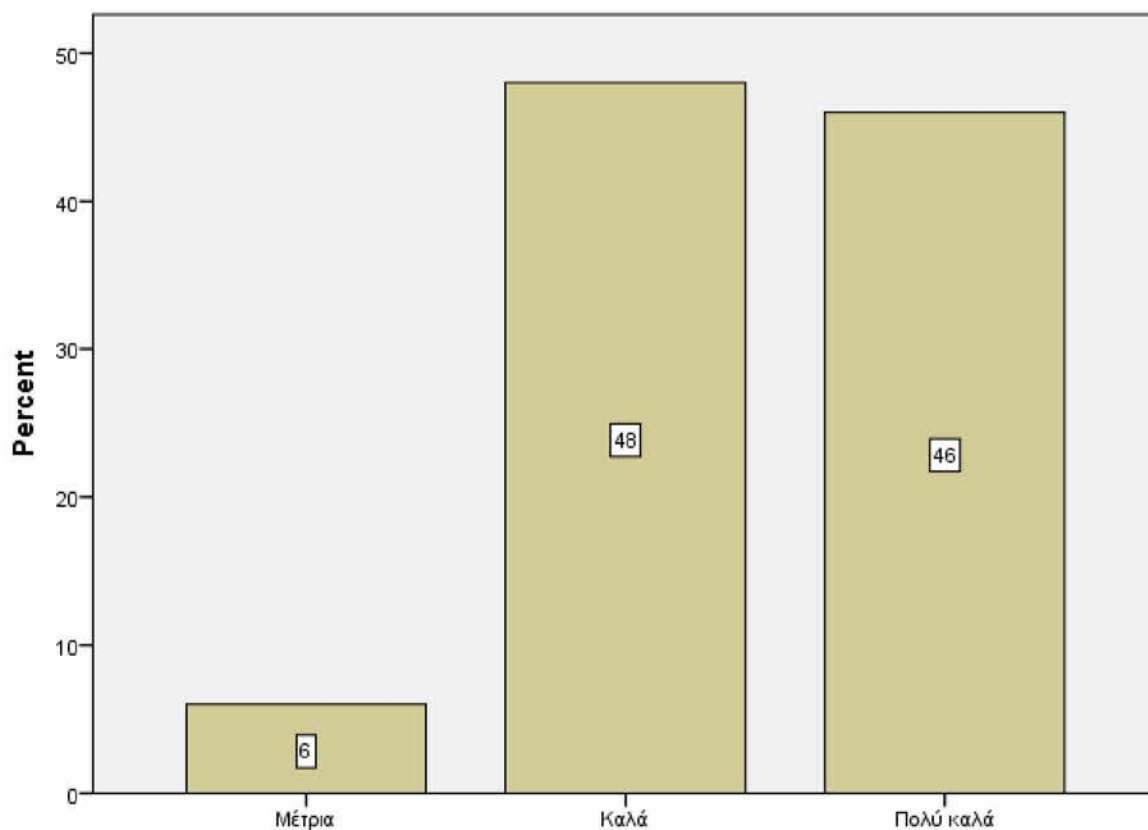
## Διάγραμμα 18

### Μεταξύ συνεχόμενων ημερών ξεκούρασης

Ο Πίνακας 23 και το Διάγραμμα 19 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το πόσο καλά κοιμάστε 'Μεταξύ συνεχόμενων ημερών ξεκούρασης'. Συγκεκριμένα, το 48% των ερωτηθέντων δήλωσε πως κοιμάται καλά ενώ 46% πολύ καλά.

Πίνακας 23: 'Μεταξύ συνεχόμενων ημερών ξεκούρασης'				
	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό

Μέτρια	6	6,0	6,0	6,0
Καλά	48	48,0	48,0	54,0
Πολύ καλά	46	46,0	46,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	



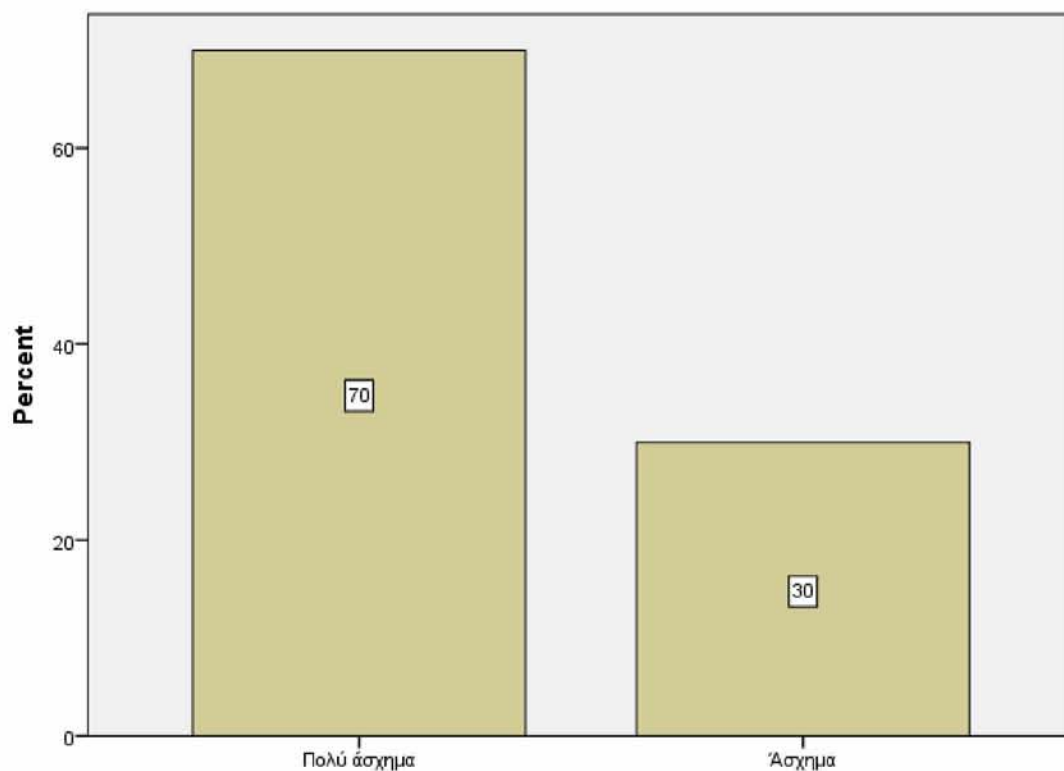
**Ερ.14.4**

Διάγραμμα 19

Ανάμεσα σε απογευματινή και πρωινή βάρδια

Ο Πίνακας 24 και το Διάγραμμα 20 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το πόσο καλά κοιμάστε 'Ανάμεσα σε απογευματινή και πρωινή βάρδια'. Συγκεκριμένα, το 70% των ερωτηθέντων δήλωσε πως κοιμάται πολύ άσχημα ενώ 30% άσχημα.

Πίνακας 24: 'Αμέμεσα σε απογευματινή και πρωινή βάρδια'					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Πολύ άσχημα	70	70,0	70,0	70,0
	Άσχημα	30	30,0	30,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



Ερ.14.5

Διάγραμμα 20

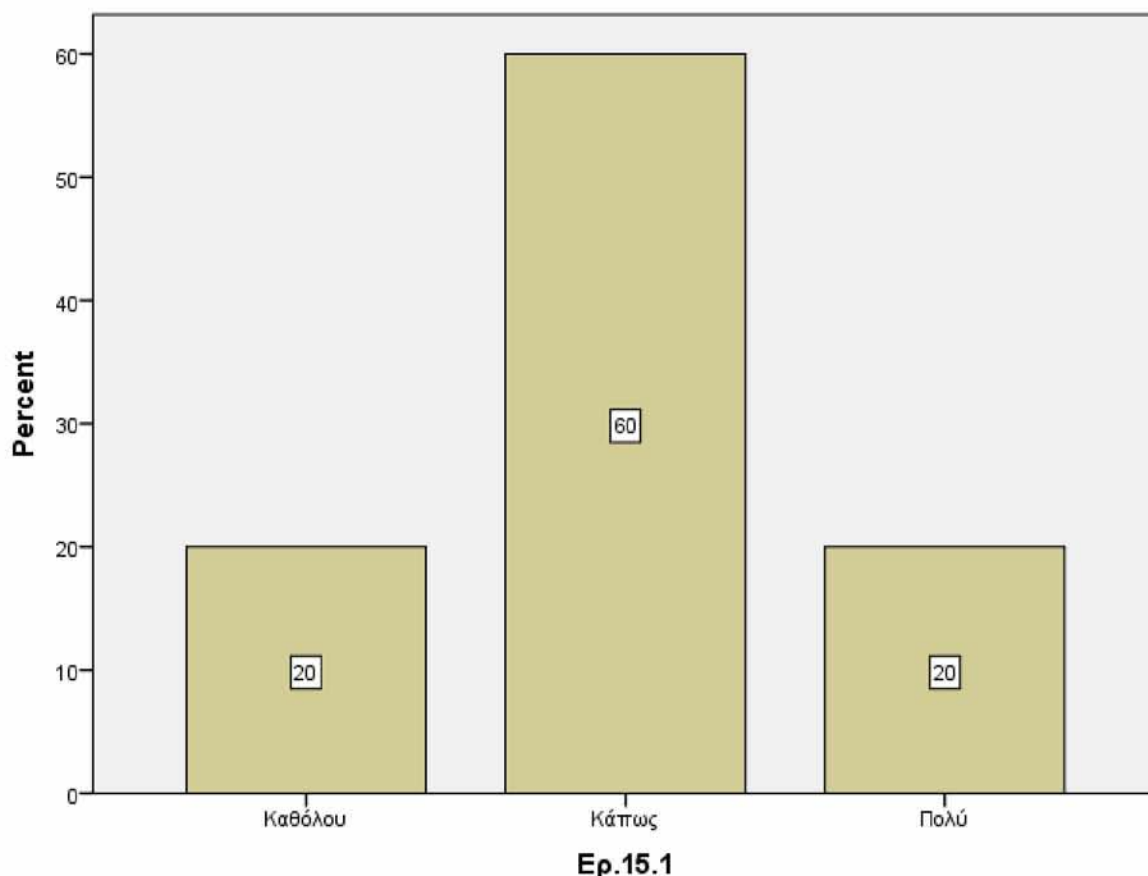
15. Οι παρακάτω ερωτήσεις σχετίζονται με το πόσο κουρασμένος ή ενεργητικός συνήθως αισθάνεστε, ανεξάρτητα από το αν είχατε αρκετό ύπνο ή εργαζόσασταν πολύ σκληρά. Ορισμένοι

άνθρωποι ‘υποφέρουν’ από μόνιμη κούραση ακόμα και τις μέρες και των διακοπών, ενώ άλλοι έχουν ανεξάντλητη ενέργεια. Παρακαλώ προσδιορίστε το βαθμό που οι παρακάτω ερωτήσεις ανταποκρίνονται στη δική σας φυσιολογική κατάσταση. (Κυκλώστε ένα νούμερο για το καθένα).

- Γενικά αισθάνομαι ότι έχω πολύ ενέργεια

Ο Πίνακας 25 και το Διάγραμμα 21 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με ‘Γενικά αισθάνομαι οτι έχω πολύ ενέργεια’. Συγκεκριμένα, το 60% των ερωτηθέντων δήλωσε κάπως και απο 20% δήλωσαν καθόλου και πολύ.

Πίνακας 25: ‘Γενικά αισθάνομαι οτι έχω πολύ ενέργεια’					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Καθόλου	20	20,0	20,0	20,0
	Κάπως	60	60,0	60,0	80,0
	Πολύ	20	20,0	20,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



Διάγραμμα 21

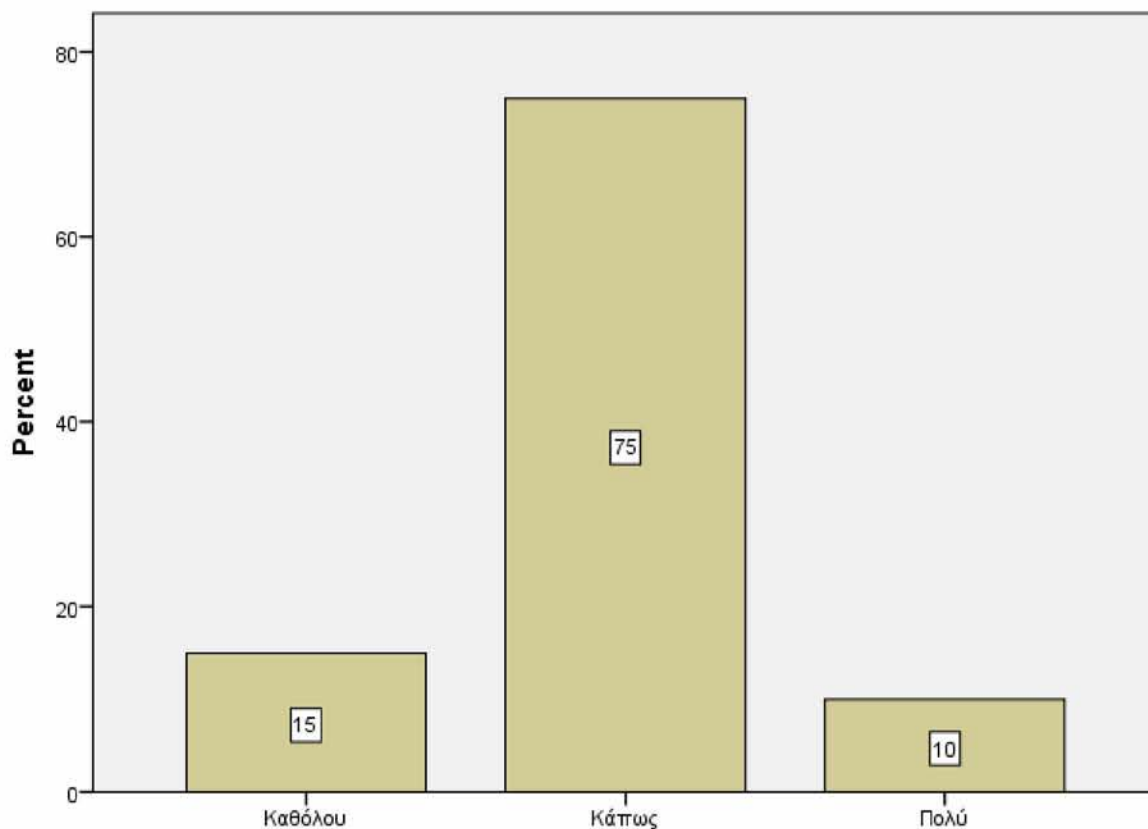
- Τις περισσότερες φορές αισθάνομαι κουρασμένος

Ο Πίνακας 26 και το Διάγραμμα 22 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με ‘Τις περισσότερες φορές, αισθάνομαι κουρασμένος’. Συγκεκριμένα, το 75% των ερωτηθέντων δήλωσε κάπως και το 15% καθόλου.

Πίνακας 26: ‘Τις περισσότερες φορές, αισθάνομαι κουρασμένος’					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Καθόλου	15	15,0	15,0	15,0
	Κάπως	75	75,0	75,0	90,0



Πολύ	10	10,0	10,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	



**Ερ.15.2**

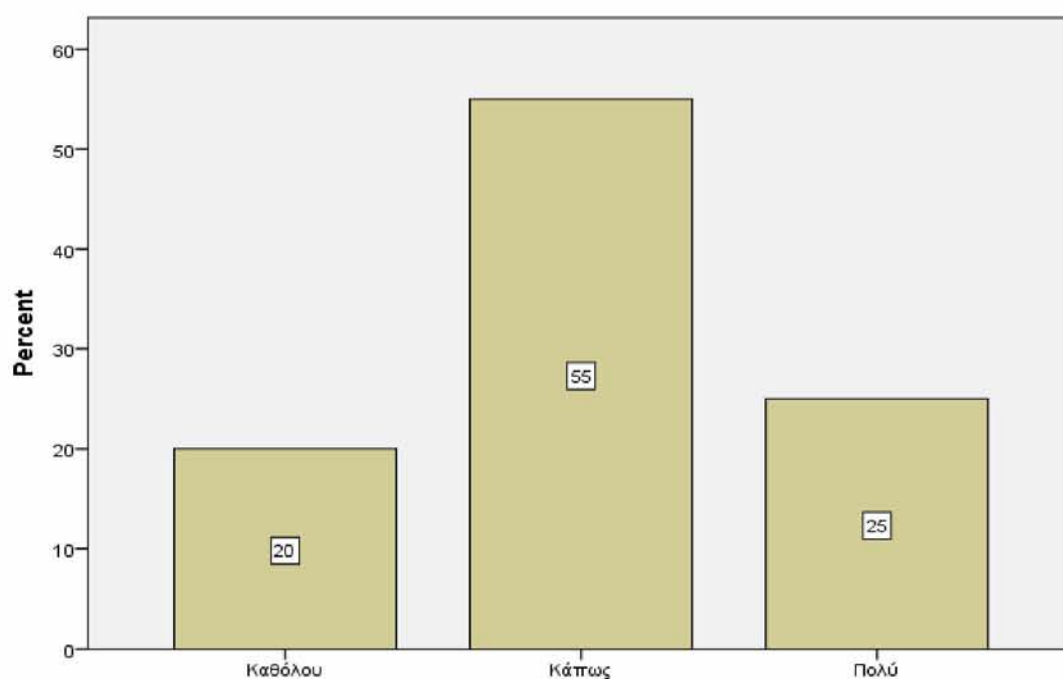
Διάγραμμα 22

- Συνήθως αισθάνομαι ζωντάνια

Ο Πίνακας 27 και το Διάγραμμα 23 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με 'Συνήθως, αισθάνομαι ζωντάνια'. Συγκεκριμένα, το 55% των ερωτηθέντων δήλωσε κάπως και το 25% πολύ.

Πίνακας 27: 'Συνήθως, αισθάνομαι ζωντάνια'				
	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό

Καθόλου	20	20,0	20,0	20,0
Κάπως	55	55,0	55,0	75,0
Πολύ	25	25,0	25,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	



**Ερ.15.3**

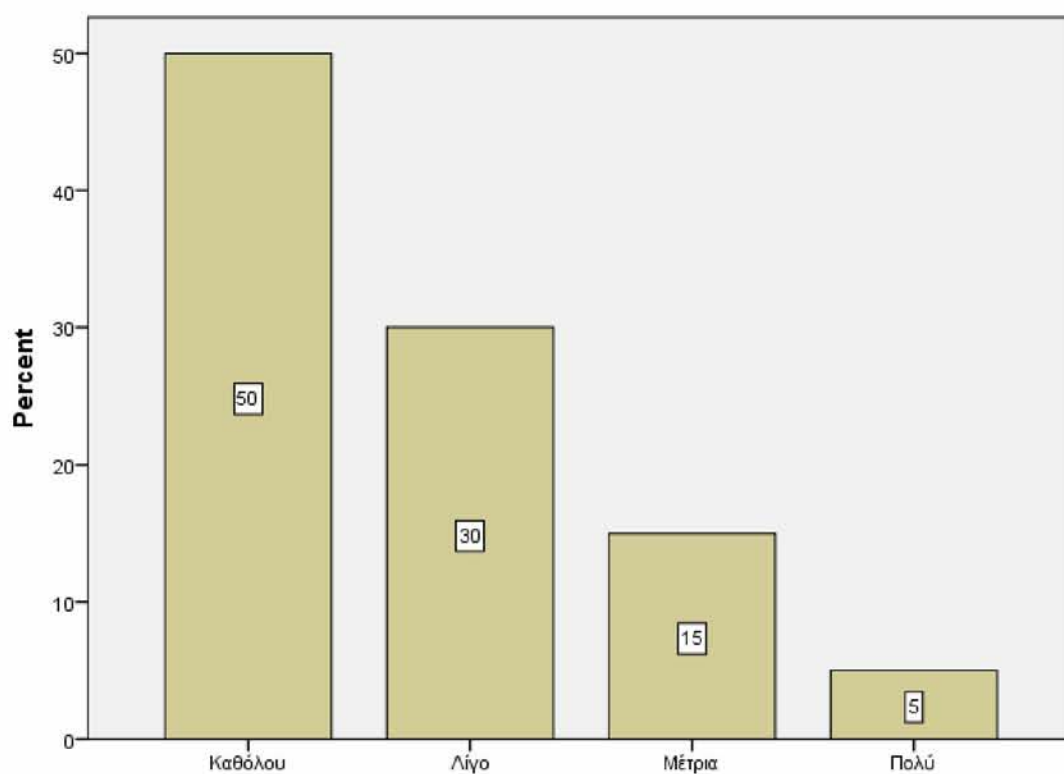
### Διάγραμμα 23

16. Θεωρείτε ότι οι σχέσεις σας με τους συναδέλφους σας έχουν διακυμάνσεις ανάλογα με τη βάρδια

Ο Πίνακας 28 και το Διάγραμμα 24 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Θεωρείτε ότι οι σχέσεις σας με τους συναδέλφους σας έχουν διακυμάνσεις κατά με τη Πρωινή βάρδια'. Συγκεκριμένα, το 50% των ερωτηθέντων δήλωσε καθόλου και το 30% λίγο.

**Πίνακας 28: Πρωινή βάρδια**

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Καθόλου	50	50,0	50,0	50,0
	Λίγο	30	30,0	30,0	80,0
	Μέτρια	15	15,0	15,0	95,0
	Πολύ	5	5,0	5,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



**Ερ.16.1**

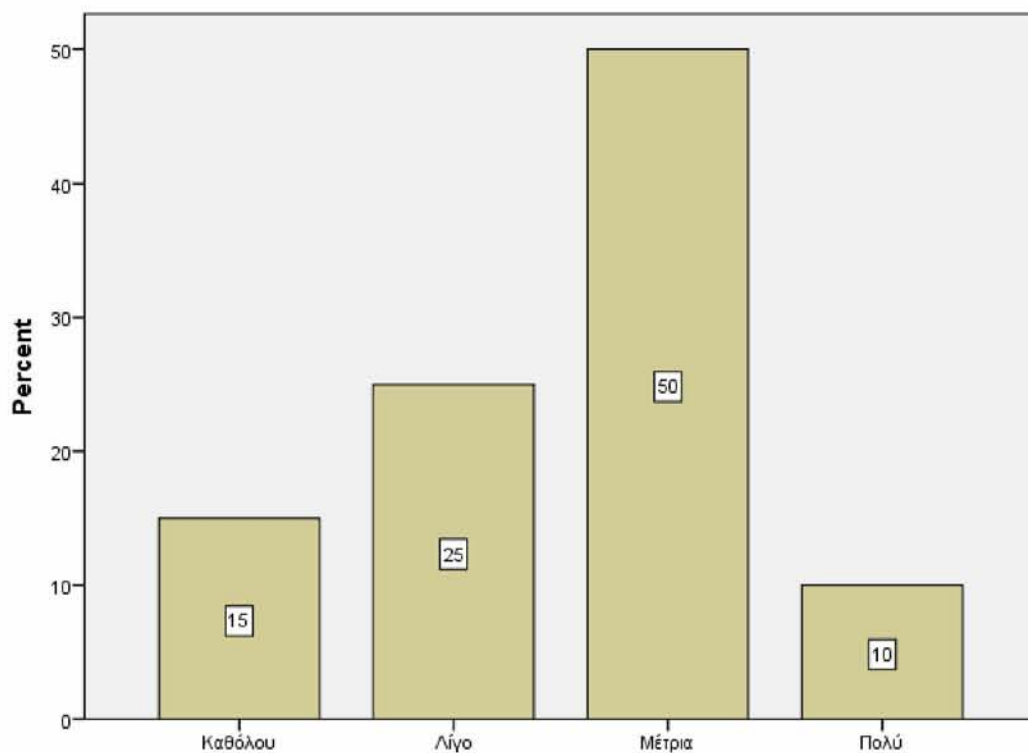
Διάγραμμα 24

### Απογευματινή βάρδια

Ο Πίνακας 29 και το Διάγραμμα 25 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Θεωρείτε ότι οι σχέσεις σας με τους συναδέλφους σας έχουν διακυμάνσεις

κατά με τη Απογευματινή βάρδια'. Συγκεκριμένα, το 50% των ερωτηθέντων δήλωσε μέτρια και το 25% λίγο.

Πίνακας 29: Απογευματινή βάρδια					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Καθόλου	15	15,0	15,0	15,0
	Λίγο	25	25,0	25,0	40,0
	Μέτρια	50	50,0	50,0	90,0
	Πολύ	10	10,0	10,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



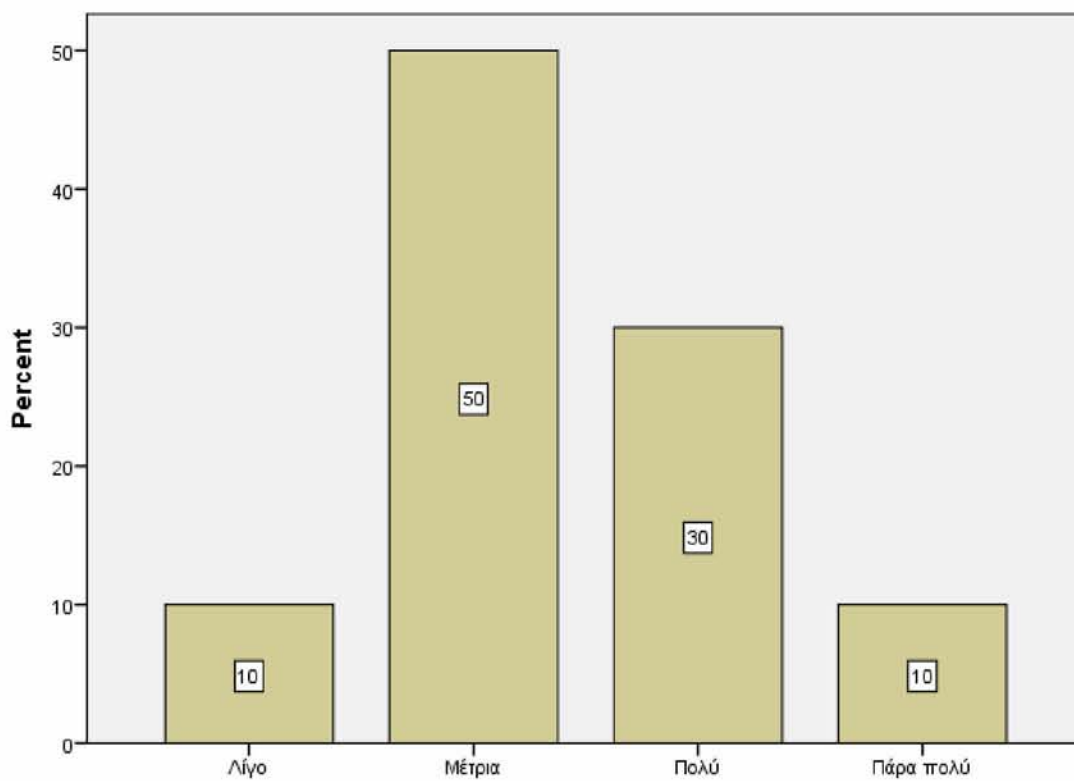
Ερ.16.2

Διάγραμμα 25

## Νυχτερινή βάρδια

Ο Πίνακας 30 και το Διάγραμμα 26 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Θεωρείτε ότι οι σχέσεις σας με τους συναδέλφους σας έχουν διακυμάνσεις κατά με τη Νυχτερινή βάρδια'. Συγκεκριμένα, το 50% των ερωτηθέντων δήλωσε μέτρια και το 30% πολύ.

Πίνακας 30: Νυχτερινή βάρδια					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Λίγο	10	10,0	10,0	10,0
	Μέτρια	50	50,0	50,0	60,0
	Πολύ	30	30,0	30,0	90,0
	Πάρα πολύ	10	10,0	10,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



**Ερ.16.3**

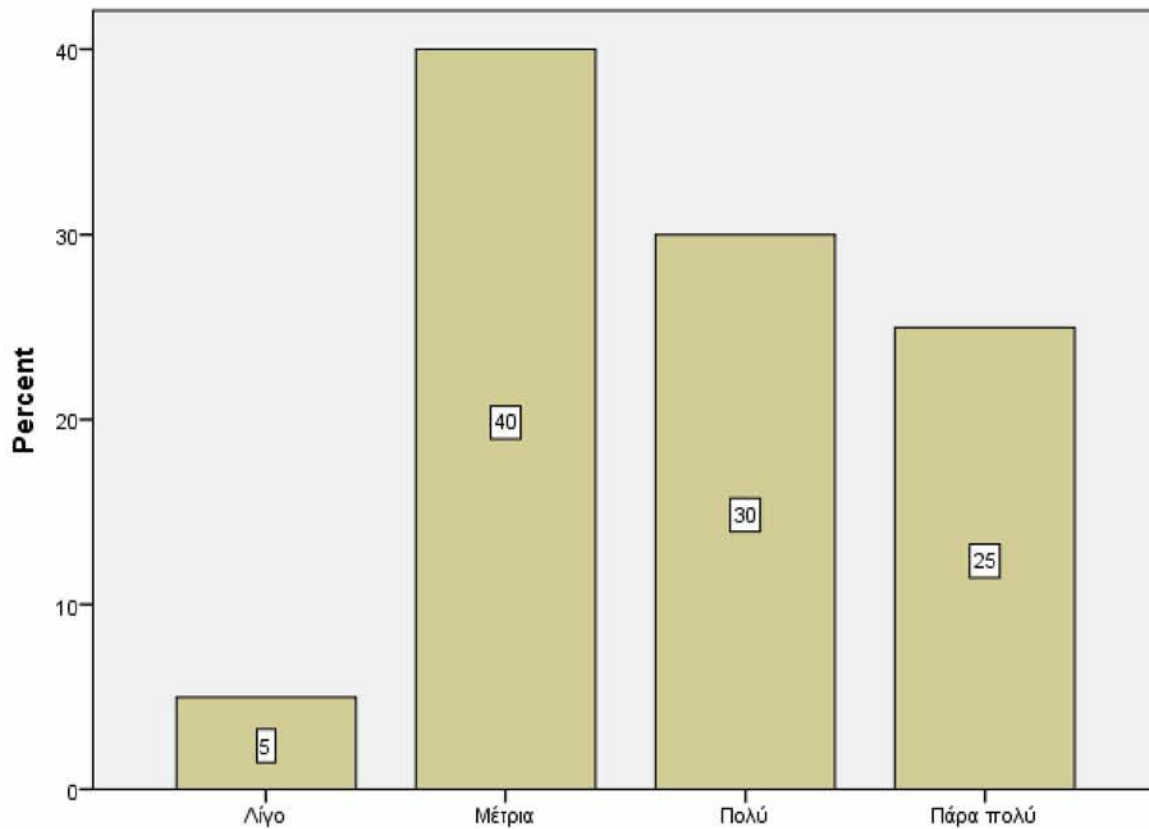
**Διάγραμμα 26**

17. Πιστεύετε ότι η κυκλική βάρδια σας μειώνει τον χρόνο που αφιερώνετε στην εμφάνισή σας (γυμναστήριο-κομμωτήριο-νύχια);

Ο Πίνακας 31 και το Διάγραμμα 27 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Πιστεύετε ότι η κυκλική βάρδια σας μειώνει τον χρόνο που αφιερώνετε στην εμφάνισή σας'. Συγκεκριμένα, το 40% των ερωτηθέντων δήλωσε σε μέτριο βαθμό ενώ το 30% πολύ.

**Πίνακας 31: 'Πιστεύετε ότι η κυκλική βάρδια σας μειώνει τον χρόνο που αφιερώνετε στην εμφάνισή σας;'**

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Λίγο	5	5,0	5,0	5,0
	Μέτρια	40	40,0	40,0	45,0
	Πολύ	30	30,0	30,0	75,0
	Πάρα πολύ	25	25,0	25,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



**Ερ.17**

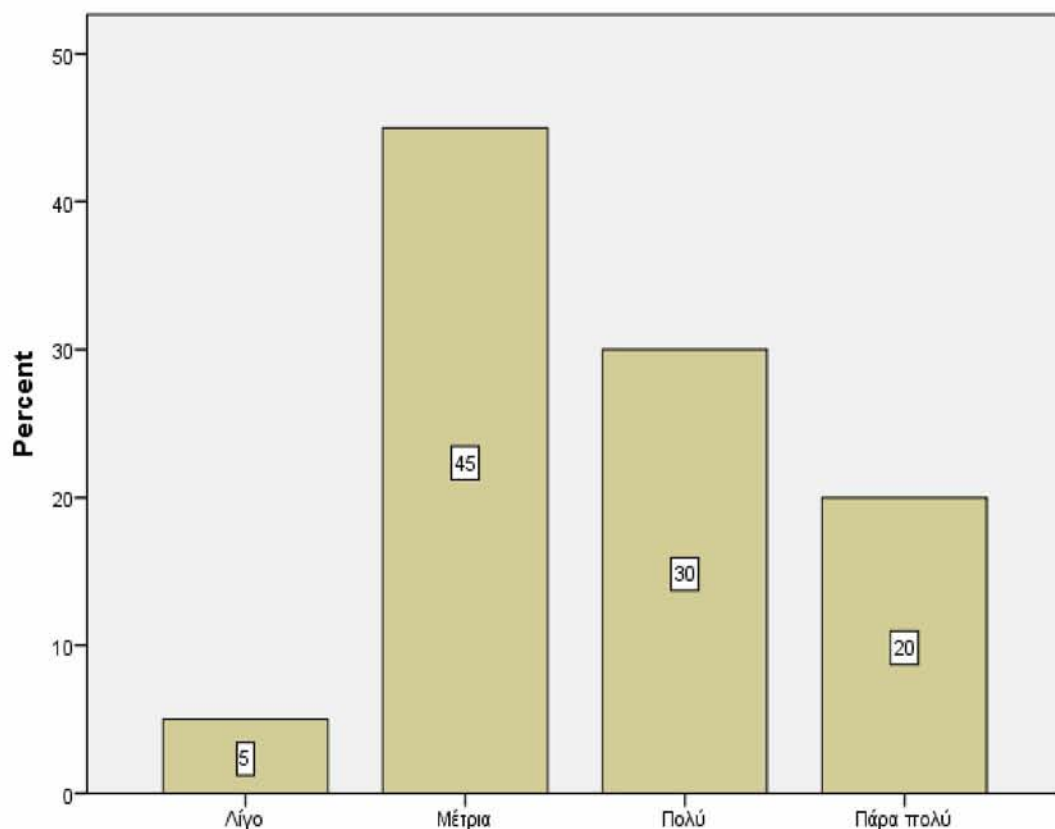
Διάγραμμα 27

18. Πιστεύετε ότι η κυκλική βάρδια σας μειώνει τον χρόνο που αφιερώνετε στη διασκέδασή σας (καφέ-μπαρ-χόμπυ-βόλτες);

Ο Πίνακας 29 και το Διάγραμμα 25 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Πιστεύετε ότι η κυκλική βάρδια σας μειώνει τον χρόνο που αφιερώνετε στην εμφάνισή σας'. Συγκεκριμένα, το 40% των ερωτηθέντων δήλωσε σε μέτριο βαθμό ενώ το 30% πολύ.

<b>Πίνακας 32: 'Πιστεύετε ότι η κυκλική βάρδια σας μειώνει τον χρόνο που αφιερώνετε στη διασκέδασή σας;'</b>					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Λίγο	5	5,0	5,0	5,0
	Μέτρια	45	45,0	45,0	50,0
	Πολύ	30	30,0	30,0	80,0
	Πάρα πολύ	20	20,0	20,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	





Ερ.18

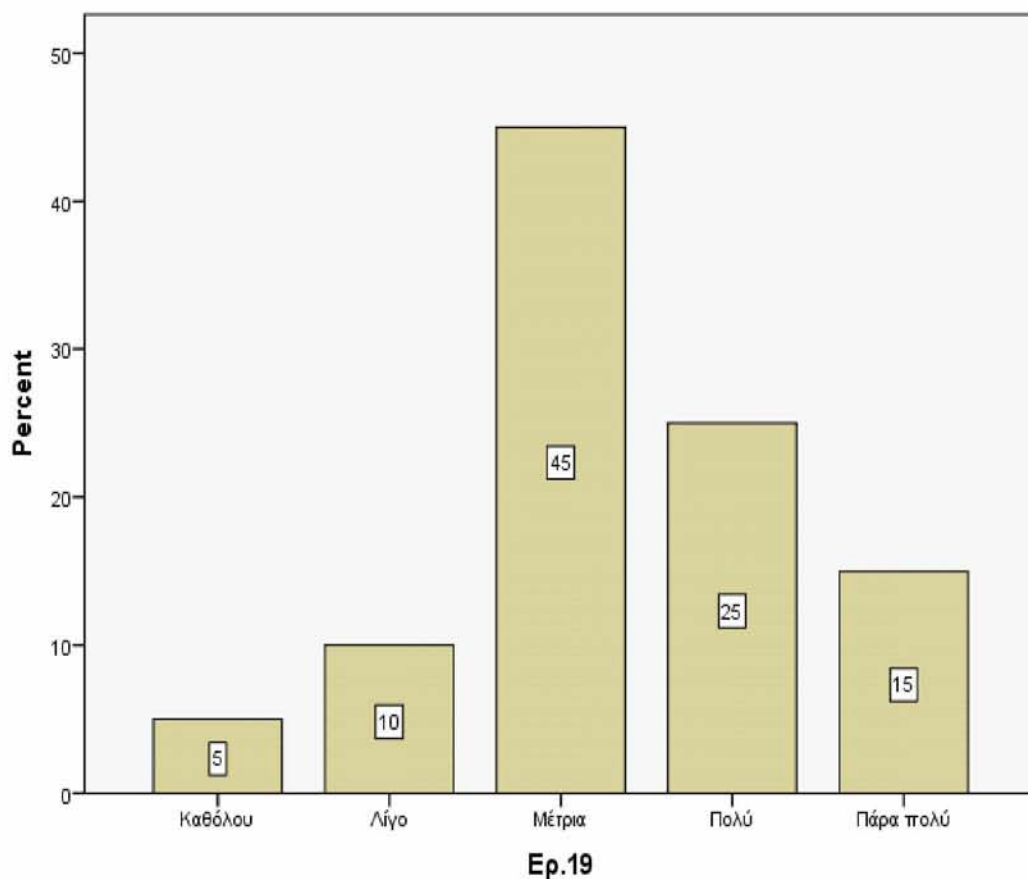
Διάγραμμα 28

19. Πιστεύετε ότι η κυκλική βάρδια αποδυναμώνει τις διαπροσωπικές-κοινωνικές σας σχέσεις;

Ο Πίνακας 33 και το Διάγραμμα 29 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Πιστεύετε ότι η κυκλική βάρδια αποδυναμώνει τις διαπροσωπικές-κοινωνικές σας σχέσεις'. Συγκεκριμένα, το 45% των ερωτηθέντων δήλωσε σε μέτριο βαθμό και το 25% πολύ.

Πίνακας 33: 'Πιστεύετε ότι η κυκλική βάρδια αποδυναμώνει τις διαπροσωπικές-κοινωνικές σας σχέσεις;'					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Καθόλου	5	5,0	5,0	5,0
	Λίγο	10	10,0	10,0	15,0

Μέτρια	45	45,0	45,0	60,0
Πολύ	25	25,0	25,0	85,0
Πάρα πολύ	15	15,0	15,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	



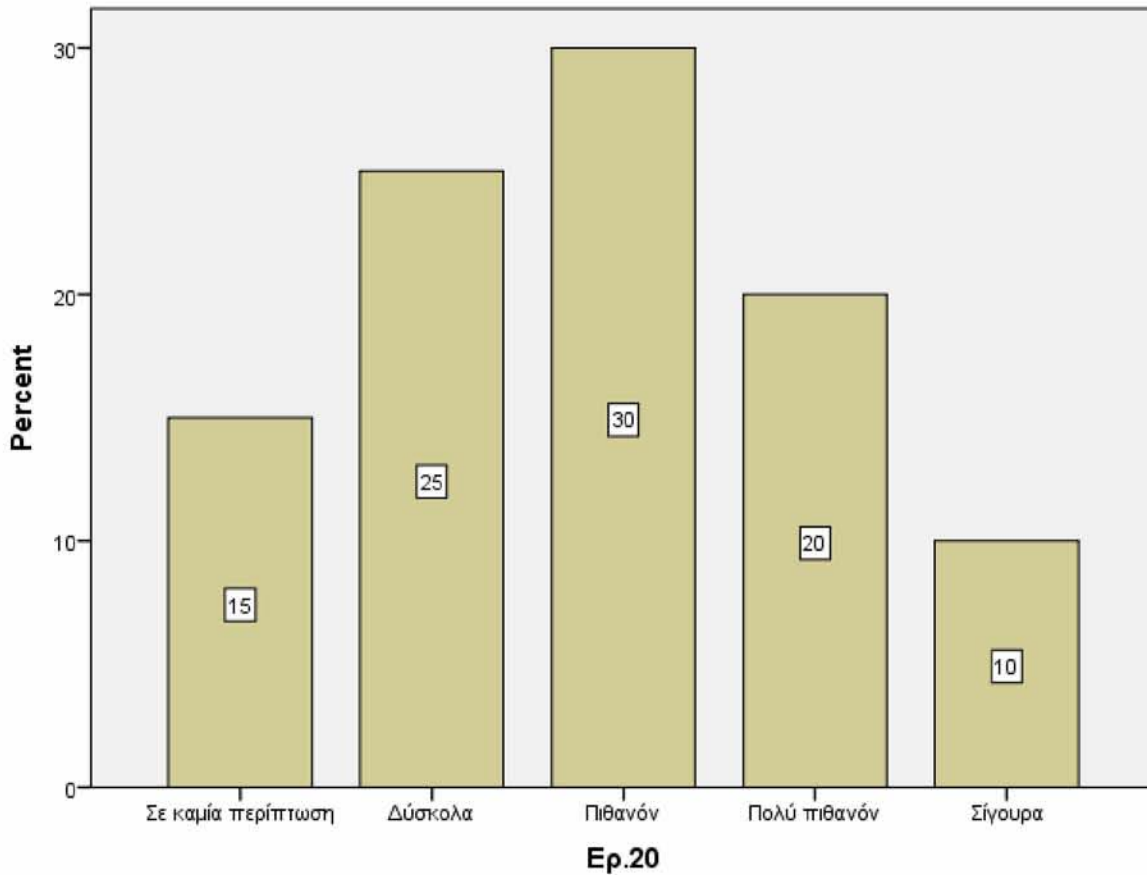
Διάγραμμα 29

20. Θα σκεφτόσασταν να αφήσετε την εργασία σας εξ' αιτίας του κυκλικού ωραρίου;

Ο Πίνακας 34 και το Διάγραμμα 30 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Θα σκεφτόσασταν να αφήσετε την εργασία σας εξ' αιτίας του κυκλικού ωραρίου'. Συγκεκριμένα, το 30% των ερωτηθέντων δήλωσε πιθανόν και το 25% δύσκολα.

**Πίνακας 34: 'Θα σκεφτόσασταν να αφήσετε την εργασία σας εξ' αιτίας του κυκλικού ωραρίου;'**

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Σε καμία περίπτωση	15	15,0	15,0	15,0
	Δύσκολα	25	25,0	25,0	40,0
	Πιθανόν	30	30,0	30,0	70,0
	Πολύ πιθανόν	20	20,0	20,0	90,0
	Σίγουρα	10	10,0	10,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



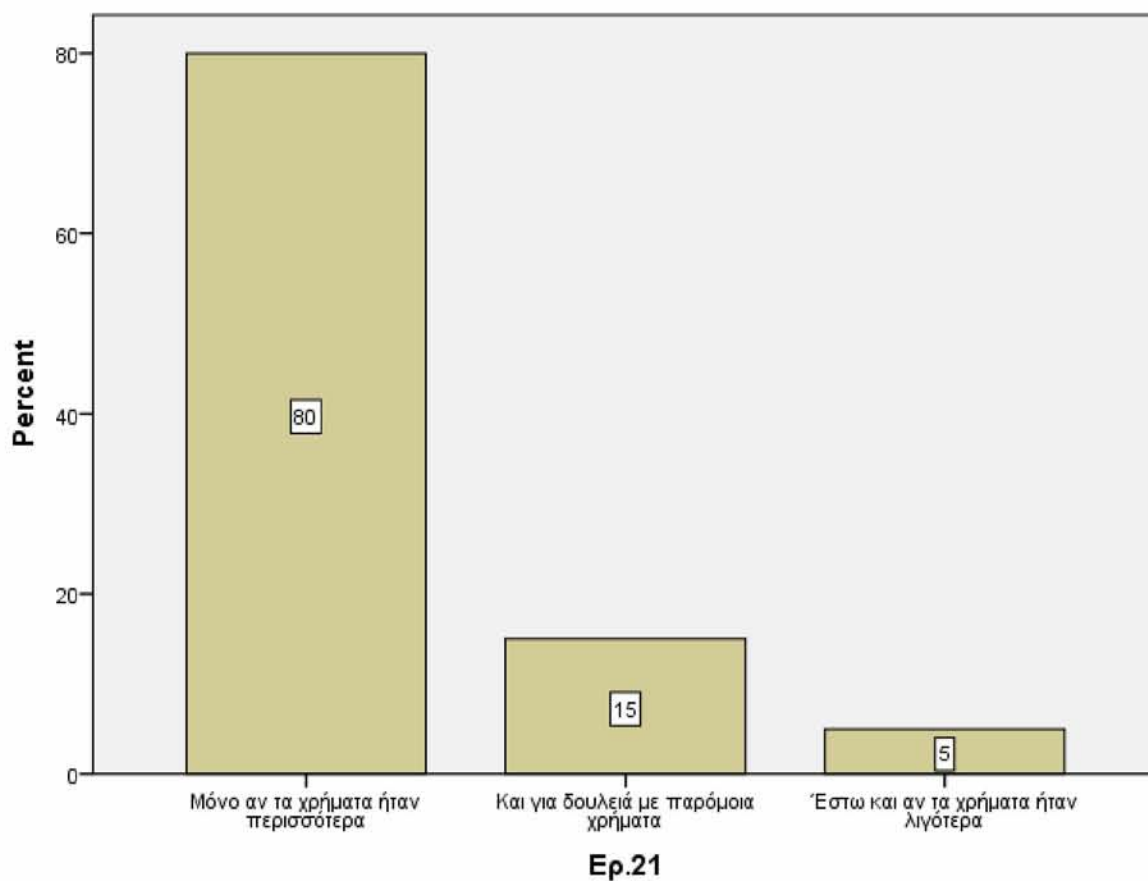
Διάγραμμα 30

21. Αν αφήνατε την εργασία σας λόγω του κυκλικού ωραρίου, θα το κάνατε αυτό:

Ο Πίνακας 35 και το Διάγραμμα 31 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Αν αφήνατε την εργασία σας λόγω του κυκλικού ωραρίου, θα το κάνατε αυτό'. Συγκεκριμένα, το 80% των ερωτηθέντων δήλωσε μόνο αν τα χρήματα ήταν περισσότερα και το 15% και για δουλειά με παρόμοια χρήματα, ενώ με μόλις 5% απάντησε έστω και αν τα χρήματα ήταν λιγότερα.

Πίνακας 35: 'Αν αφήνατε την εργασία σας λόγω του κυκλικού ωραρίου, θα το κάνατε αυτό:'				
	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό

Μόνο αν τα χρήματα ήταν περισσότερα	80	80,0	80,0	80,0
Και για δουλειά με παρόμοια χρήματα	15	15,0	15,0	95,0
Έστω και αν τα χρήματα ήταν λιγότερα	5	5,0	5,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	

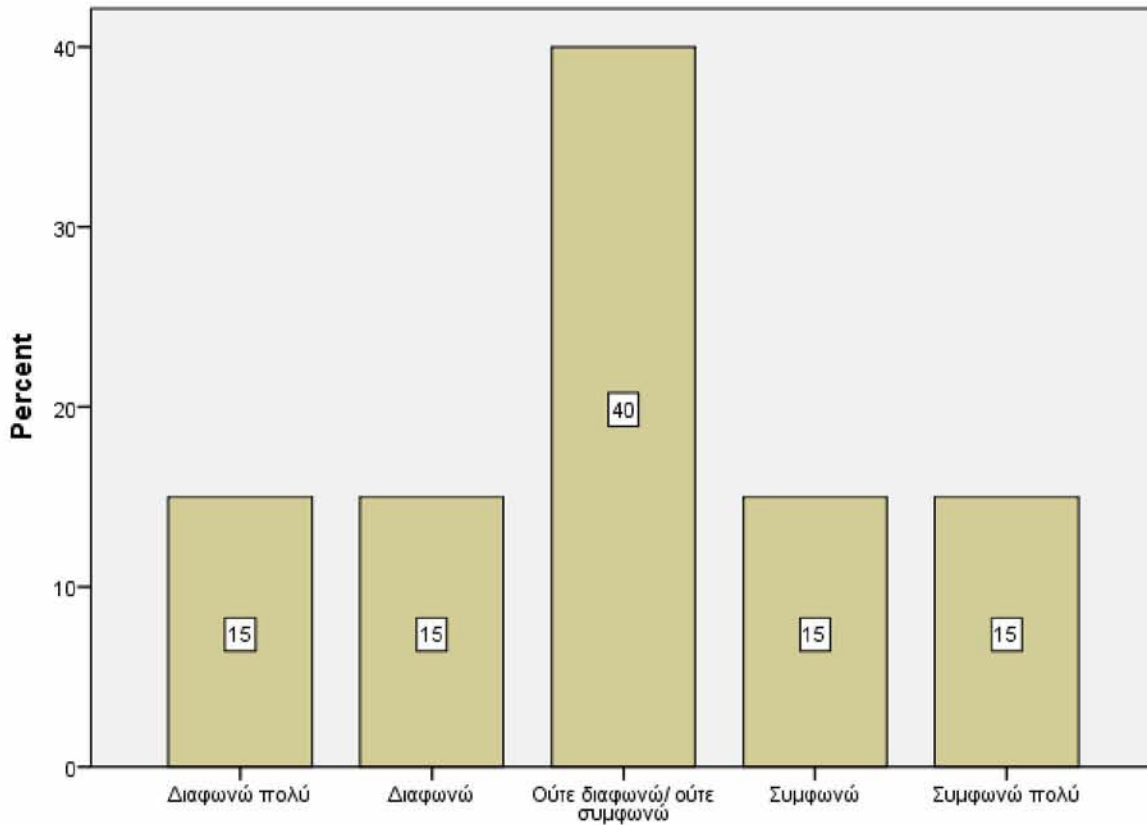


Διάγραμμα 31

22. Παρακαλώ απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις σημειώνοντας τον βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας σας στο αντίστοιχο τετράγωνο.

Ο Πίνακας 36 και το Διάγραμμα 32 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Σε γενικό επίπεδο είμαι πολύ ικανοποιημένος από τη δουλειά μου. Συγκεκριμένα, το 40% των ερωτηθέντων δήλωσε ούτε διαφωνώ/ούτε συμφωνώ ενώ απο 15% απάντησαν διαφωνώ πολύ, διαφωνώ, συμφωνώ πολύ και συμφωνώ.

Πίνακας 36: 'Σε γενικό επίπεδο είμαι πολύ ικανοποιημένος από τη δουλειά μου'					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Διαφωνώ πολύ	15	15,0	15,0	15,0
	Διαφωνώ	15	15,0	15,0	30,0
	Ούτε διαφωνώ/ ούτε συμφωνώ	40	40,0	40,0	70,0
	Συμφωνώ	15	15,0	15,0	85,0
	Συμφωνώ πολύ	15	15,0	15,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



**Ερ.22.1**

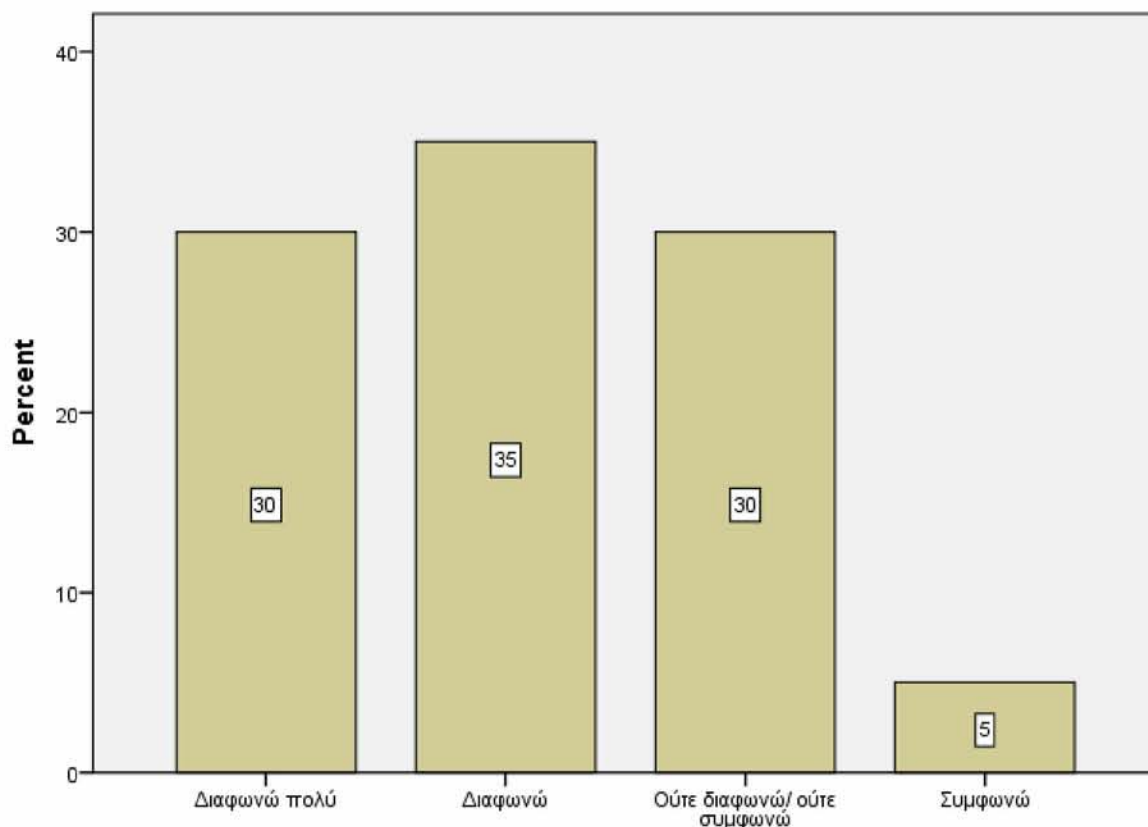
Διάγραμμα 32

- Συχνά σκέφτομαι να παραιτηθώ από τη δουλειά μου

Ο Πίνακας 37 και το Διάγραμμα 33 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το ‘Συχνά σκέφτομαι να παραιτηθώ από τη δουλειά μου’. Συγκεκριμένα, το 35% των ερωτηθέντων δήλωσε διαφωνώ ενώ απο 30% απάντησαν διαφωνώ πολύ και ούτε διαφωνώ/ούτε συμφωνώ.

**Πίνακας 37: ‘Συχνά σκέφτομαι να παραιτηθώ από τη δουλειά μου’**

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Διαφωνώ πολύ	30	30,0	30,0	30,0
Διαφωνώ	35	35,0	35,0	65,0
Ούτε διαφωνώ/ ούτε συμφωνώ	30	30,0	30,0	95,0
Συμφωνώ	5	5,0	5,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	



Ερ.22.2

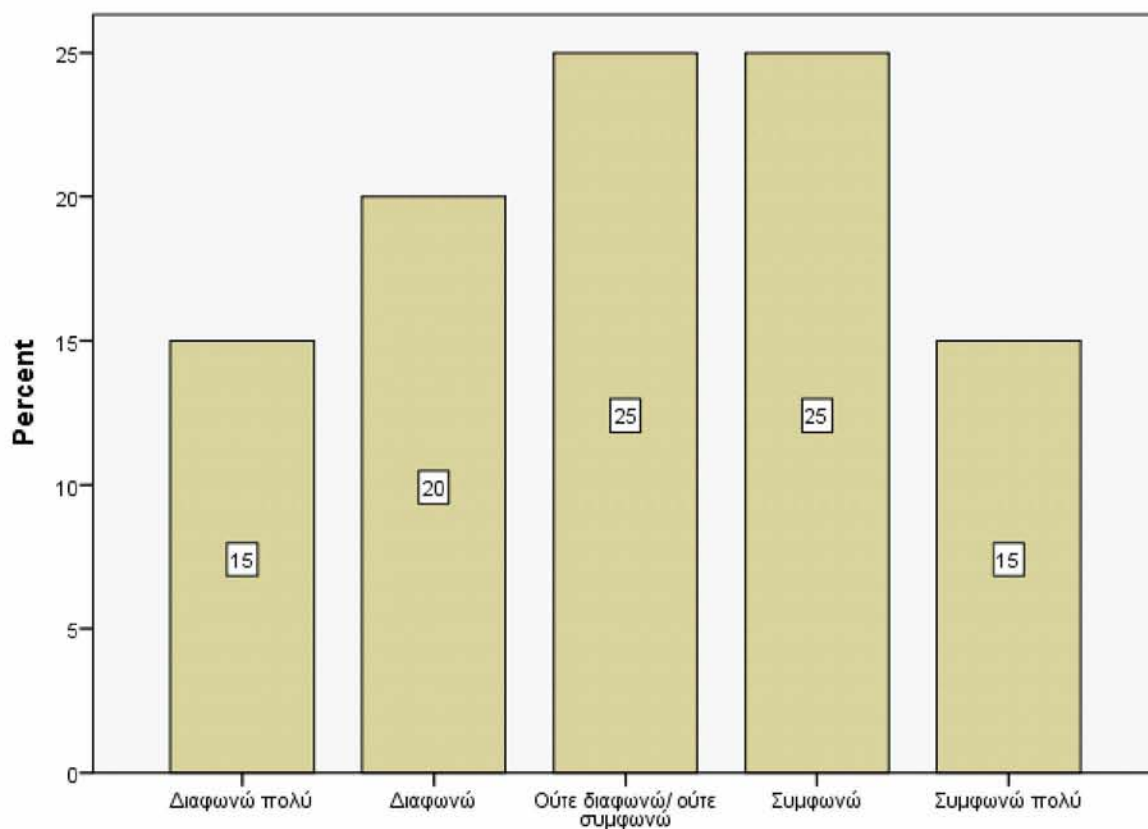
Διάγραμμα 33

- Είμαι σε γενικό επίπεδο ικανοποιημένος με το αντικείμενο της δουλειάς μου



Ο Πίνακας 38 και το Διάγραμμα 34 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Είμαι σε γενικό επίπεδο ικανοποιημένος με το αντικείμενο της δουλειάς μου'. Συγκεκριμένα, απο 25% των ερωτηθέντων δήλωσε ούτε διαφωνώ/ούτε συμφωνώ ενώ συμφωνώ και με 20% διαφωνώ.

Πίνακας 38: 'Είμαι σε γενικό επίπεδο ικανοποιημένος με το αντικείμενο της δουλειάς μου'					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Διαφωνώ πολύ	15	15,0	15,0	15,0
	Διαφωνώ	20	20,0	20,0	35,0
	Ούτε διαφωνώ/ ούτε συμφωνώ	25	25,0	25,0	60,0
	Συμφωνώ	25	25,0	25,0	85,0
	Συμφωνώ πολύ	15	15,0	15,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



**Ερ.22.3**

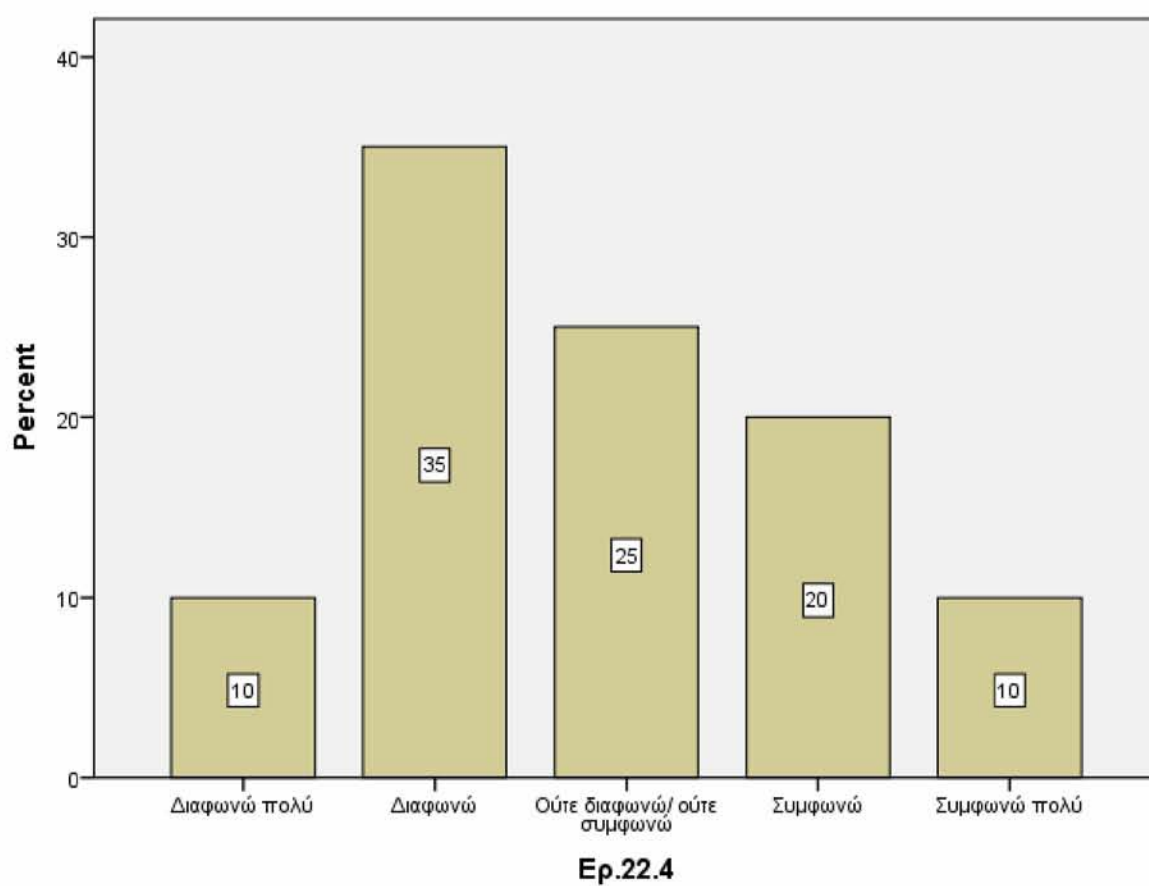
Διάγραμμα 34

- Οι περισσότεροι άνθρωποι σε αυτή τη δουλειά είναι πολύ ικανοποιημένοι

Ο Πίνακας 39 και το Διάγραμμα 35 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το “Οι περισσότεροι άνθρωποι σε αυτή τη δουλειά είναι πολύ ικανοποιημένοι”. Συγκεκριμένα, το 35% των ερωτηθέντων δήλωσε διαφωνώ και με 25% ούτε διαφωνώ/ούτε συμφωνώ.

Πίνακας 39: ‘Οι περισσότεροι άνθρωποι σε αυτή τη δουλειά είναι πολύ ικανοποιημένοι’					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Διαφωνώ πολύ	10	10,0	10,0	10,0
	Διαφωνώ	35	35,0	35,0	45,0

Ούτε διαφωνώ/ ούτε συμφωνώ	25	25,0	25,0	70,0
Συμφωνώ	20	20,0	20,0	90,0
Συμφωνώ πολύ	10	10,0	10,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	

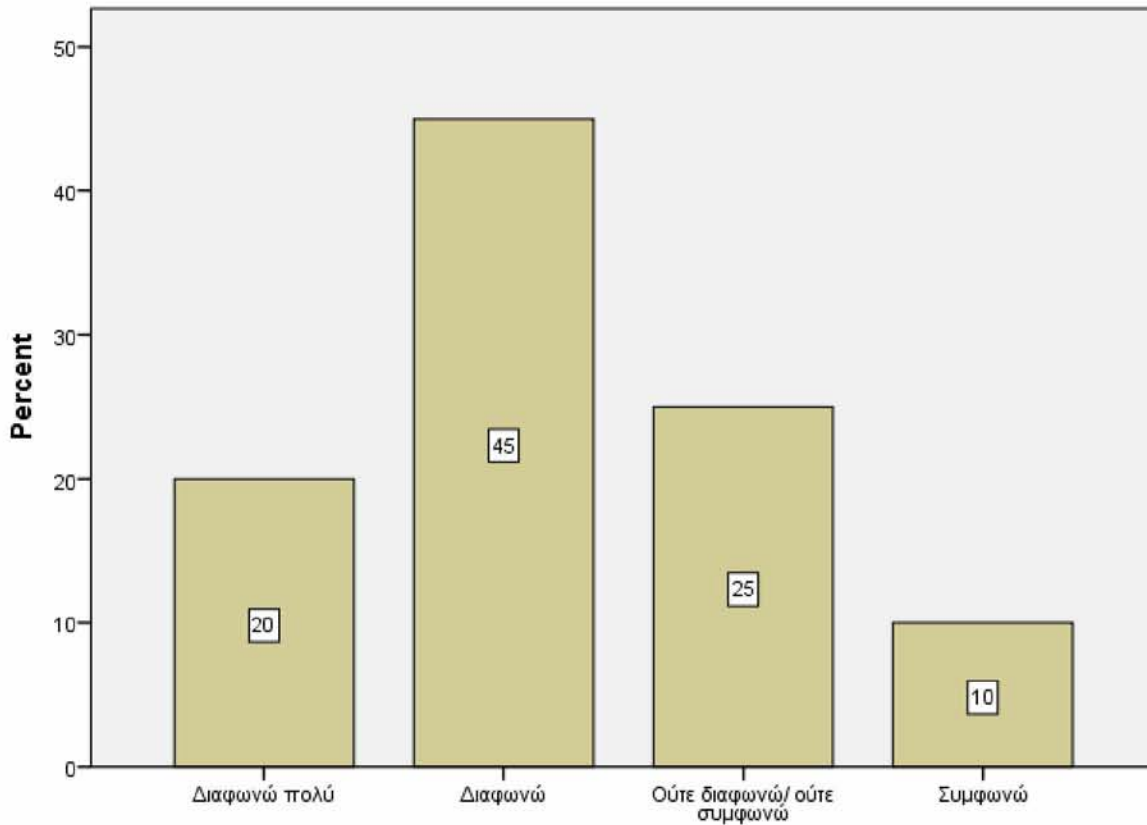


Διάγραμμα 35

- Είμαι ικανοποιημένος με το μισθό μου

Ο Πίνακας 40 και το Διάγραμμα 36 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Είμαι ικανοποιημένος με το μισθό μου'. Συγκεκριμένα, το 45% των ερωτηθέντων δήλωσε διαφωνώ και με 25% ούτε διαφωνώ/ούτε συμφωνώ.

Πίνακας 40: 'Είμαι ικανοποιημένος με το μισθό μου'					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Διαφωνώ πολύ	20	20,0	20,0	20,0
	Διαφωνώ	45	45,0	45,0	65,0
	Ούτε διαφωνώ/ ούτε συμφωνώ	25	25,0	25,0	90,0
	Συμφωνώ	10	10,0	10,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



Ερ.22.5

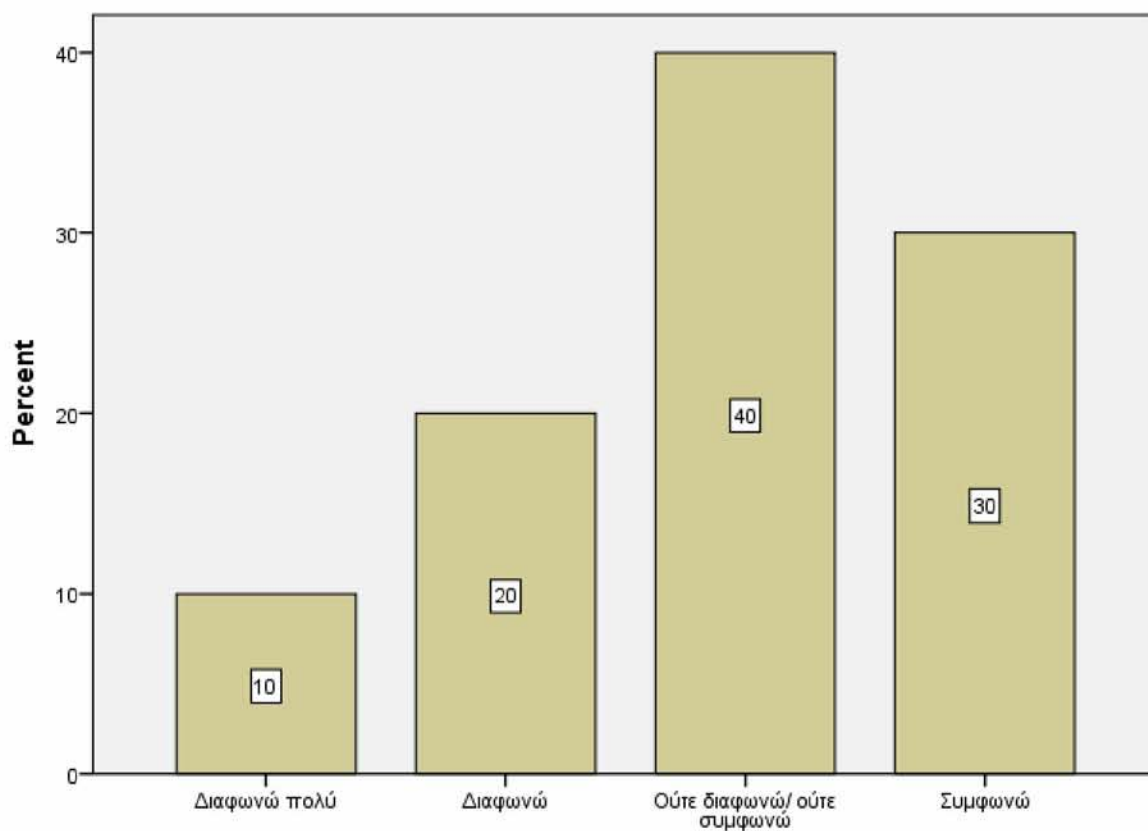
Διάγραμμα 36

- Είμαι ικανοποιημένος με τις συνθήκες εργασίας

Ο Πίνακας 41 και το Διάγραμμα 37 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Είμαι ικανοποιημένος με τις συνθήκες εργασίας'. Συγκεκριμένα, το 40% των ερωτηθέντων δήλωσε ούτε διαφωνώ/ούτε συμφωνώ και με 30% συμφωνώ.

Πίνακας 41: 'Είμαι ικανοποιημένος με τις συνθήκες εργασίας'				
	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Διαφωνώ πολύ	10	10,0	10,0	10,0

Διαφωνώ	20	20,0	20,0	30,0
Ούτε διαφωνώ/ ούτε συμφωνώ	40	40,0	40,0	70,0
Συμφωνώ	30	30,0	30,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	



Ερ.22.6

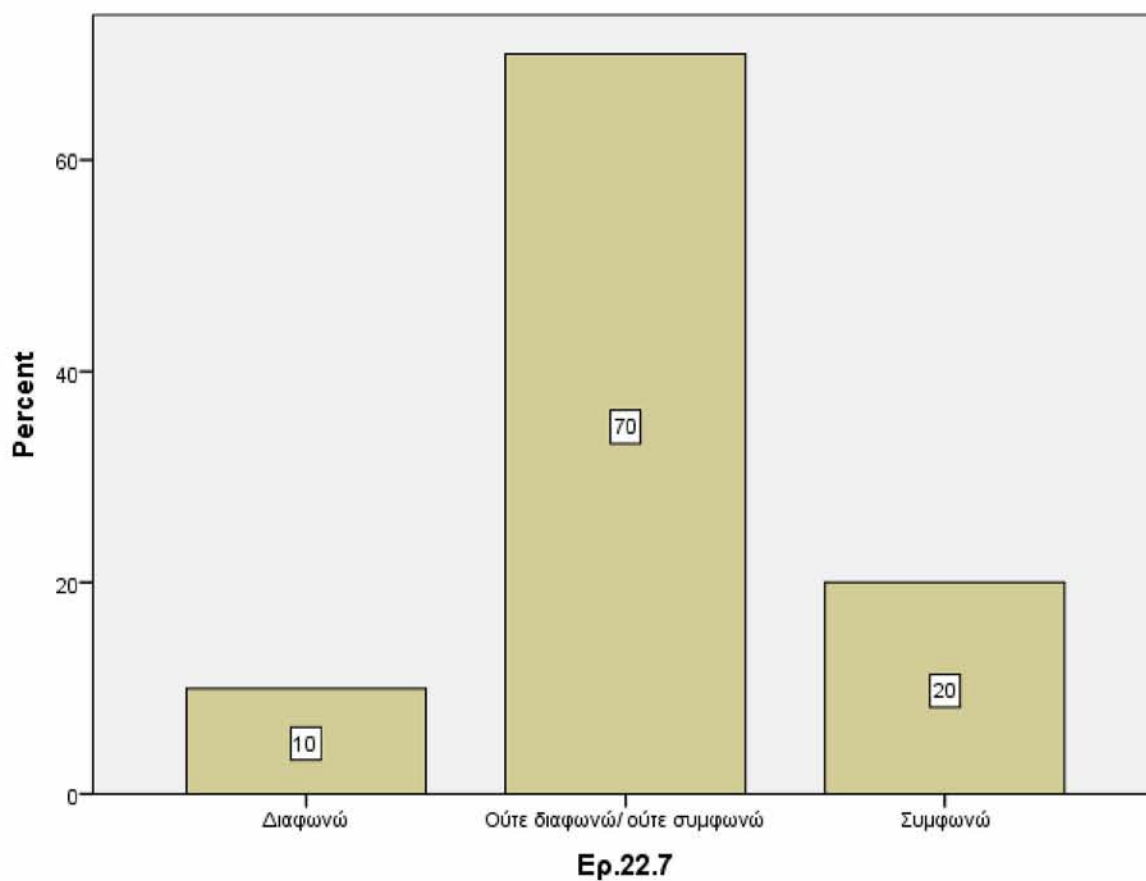
### Διάγραμμα 37

- Είμαι ικανοποιημένος με τη σχέση μου με τον προϊστάμενο

Ο Πίνακας 42 και το Διάγραμμα 38 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Είμαι ικανοποιημένος με τη σχέση μου με τον προϊστάμενο'. Συγκεκριμένα, το

70% των ερωτηθέντων δήλωσε ούτε διαφωνώ/ούτε συμφωνώ, με 20% συμφωνώ, ενώ μόλις με 10% δήλωσε διαφωνώ.

Πίνακας 42: 'Είμαι ικανοποιημένος με τη σχέση μου με τον προϊστάμενο'					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Διαφωνώ	10	10,0	10,0	10,0
	Ούτε διαφωνώ/ ούτε συμφωνώ	70	70,0	70,0	80,0
	Συμφωνώ	20	20,0	20,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



Διάγραμμα 38

### Ενότητα 3 ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΕΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (GHQ-28)

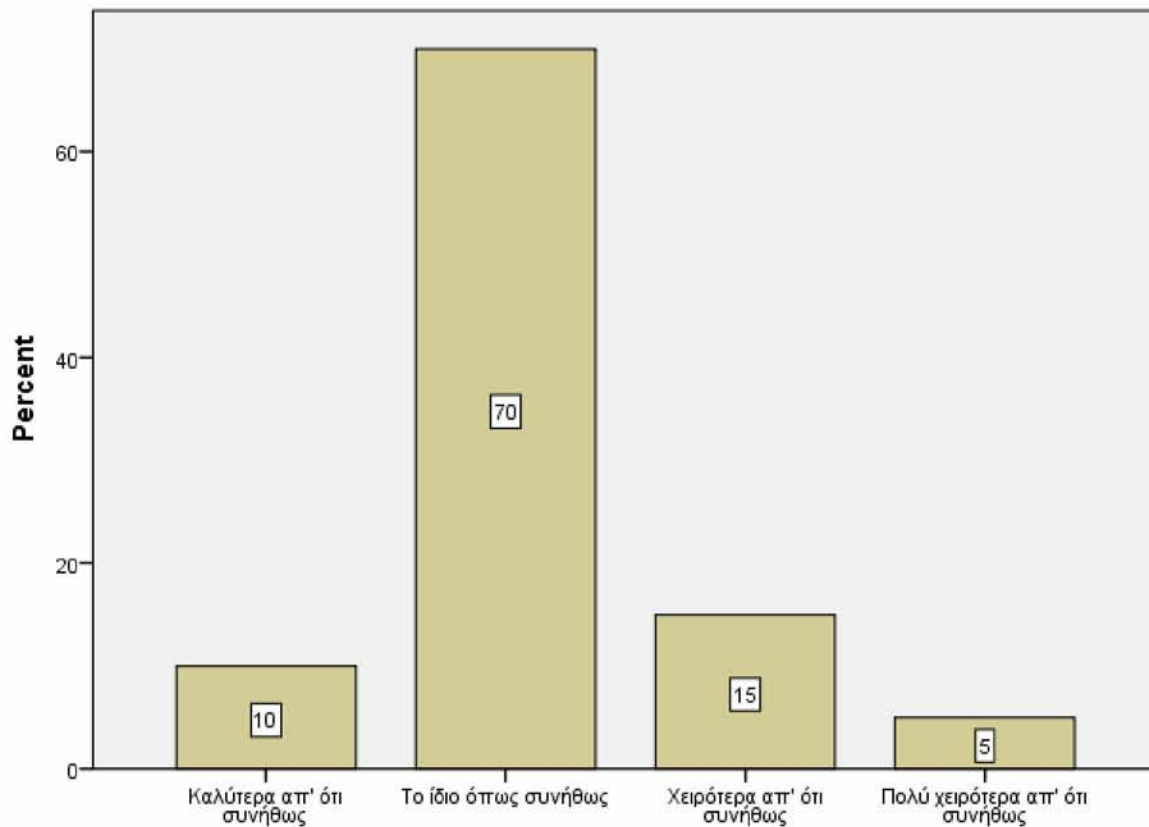
#### ΤΟΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΚΑΙΡΟ:

- Αισθανόσαστε εντελώς καλά, απόλυτα υγιής;

Ο Πίνακας 43 και το Διάγραμμα 39 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με την ερώτηση ‘Αισθανόσαστε εντελώς καλά, απόλυτα υγιής’. Συγκεκριμένα, το 70% των ερωτηθέντων δήλωσε το ίδιο όπως συνήθως και με 15% χειρότερα απ’ ότι συνήθως.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Καλύτερα απ' ότι συνήθως	10	10,0	10,0	10,0
Το ίδιο όπως συνήθως	70	70,0	70,0	80,0
Χειρότερα απ' ότι συνήθως	15	15,0	15,0	95,0
Πολύ χειρότερα απ' ότι συνήθως	5	5,0	5,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	





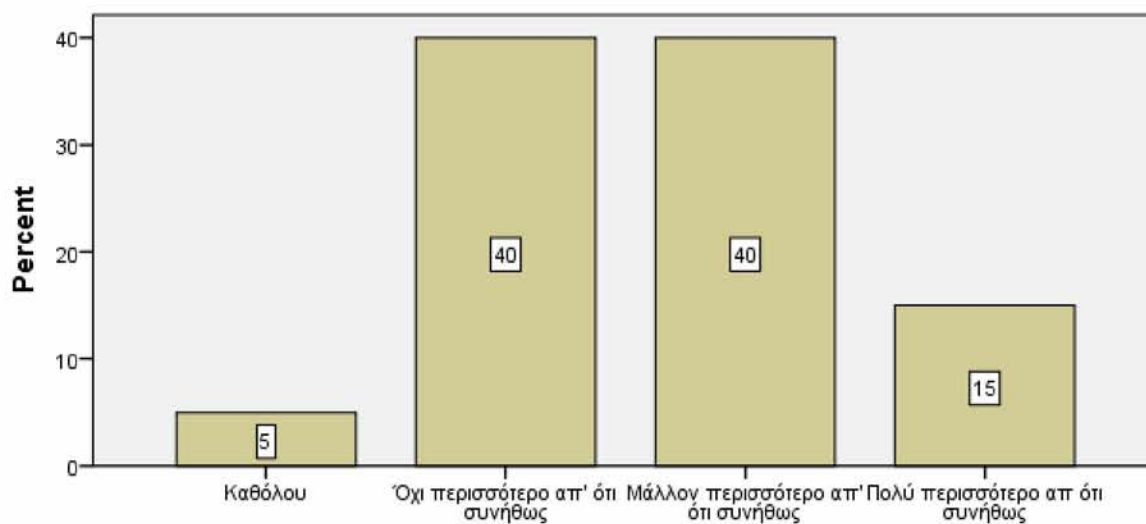
Ερ.23.1

Διάγραμμα 39

- Νοιώθατε την ανάγκη για κάποιο δυναμωτικό;

Ο Πίνακας 44 και το Διάγραμμα 40 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Νοιώθατε την ανάγκη για κάποιο δυναμωτικό'. Συγκεκριμένα, από 40% των ερωτηθέντων δήλωσε όχι περισσότερο απ'ότι συνήθως και μάλλον περισσότερο απ'ότι συνήθως και με 15% πολύ περισσότερο απ' ότι συνήθως.

Πίνακας 44: 'Νοιώθατε την ανάγκη για κάποιο δυναμωτικό;'					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Καθόλου	5	5,0	5,0	5,0
	Όχι περισσότερο απ' ότι συνήθως	40	40,0	40,0	45,0
	Μάλλον περισσότερο απ' ότι συνήθως	40	40,0	40,0	85,0
	Πολύ περισσότερο απ' ότι συνήθως	15	15,0	15,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



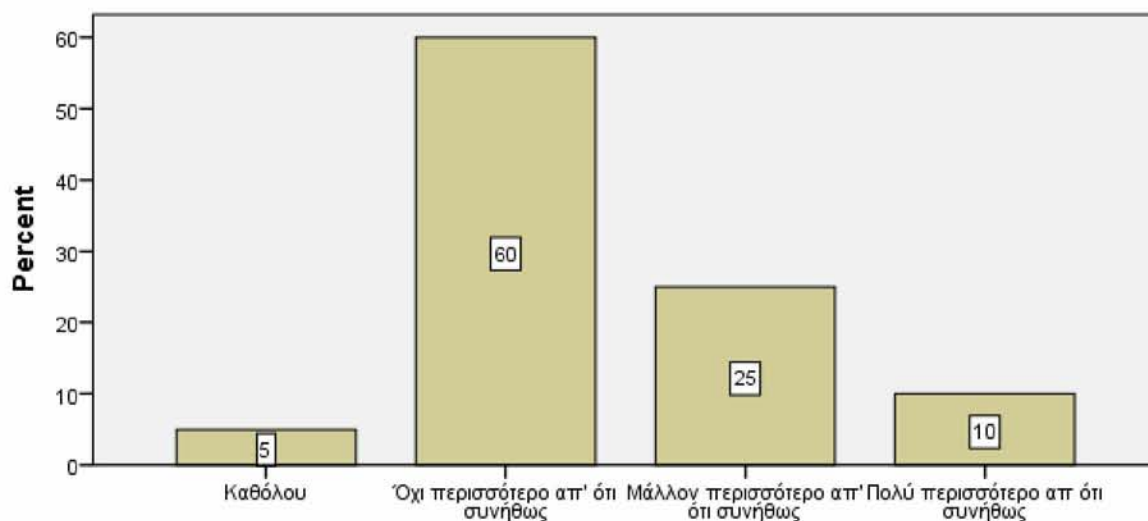
Ερ.23.2

Διάγραμμα 40

- Νοιώθατε εξαντλημένος/η & κακοδιάθετος/η;

Ο Πίνακας 45 και το Διάγραμμα 41 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το ‘Νοιώθατε εξαντλημένος/ηβ& κακοδιάθετος/η’. Συγκεκριμένα, το 60% των ερωτηθέντων δήλωσε όχι περισσότερο απ’ότι συνήθως και με 25% μάλλον περισσότερο απ’ότι συνήθως.

Πίνακας 45: ‘Νοιώθατε εξαντλημένος/η & κακοδιάθετος/η;’					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Καθόλου	5	5,0	5,0	5,0
	Όχι περισσότερο απ' ότι συνήθως	60	60,0	60,0	65,0
	Μάλλον περισσότερο απ' ότι συνήθως	25	25,0	25,0	90,0
	Πολύ περισσότερο απ' ότι συνήθως	10	10,0	10,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



Ερ.23.3

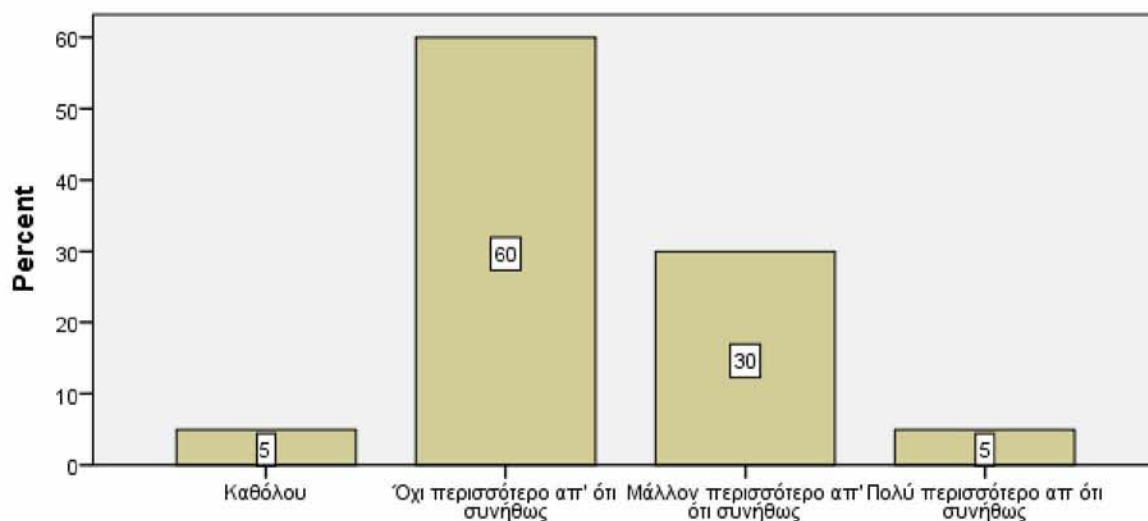
#### Διάγραμμα 41

- Είχατε αισθανθεί πως είσαστε άρρωστος/η;

Ο Πίνακας 46 και το Διάγραμμα 42 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Είχατε αισθανθεί πως είσαστε άρρωστος/η'. Συγκεκριμένα, το 60% των ερωτηθέντων δήλωσε όχι περισσότερο απ'ότι συνήθως και με 30% μάλλον περισσότερο απ'ότι συνήθως.

**Πίνακας 46: 'Είχατε αισθανθεί πως είσατε άρρωστος/η;'**

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Καθόλου	5	5,0	5,0	5,0
Όχι περισσότερο απ' ότι συνήθως	60	60,0	60,0	65,0
Μάλλον περισσότερο απ' ότι συνήθως	30	30,0	30,0	95,0
Πολύ περισσότερο απ' ότι συνήθως	5	5,0	5,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	



Ερ.23.4

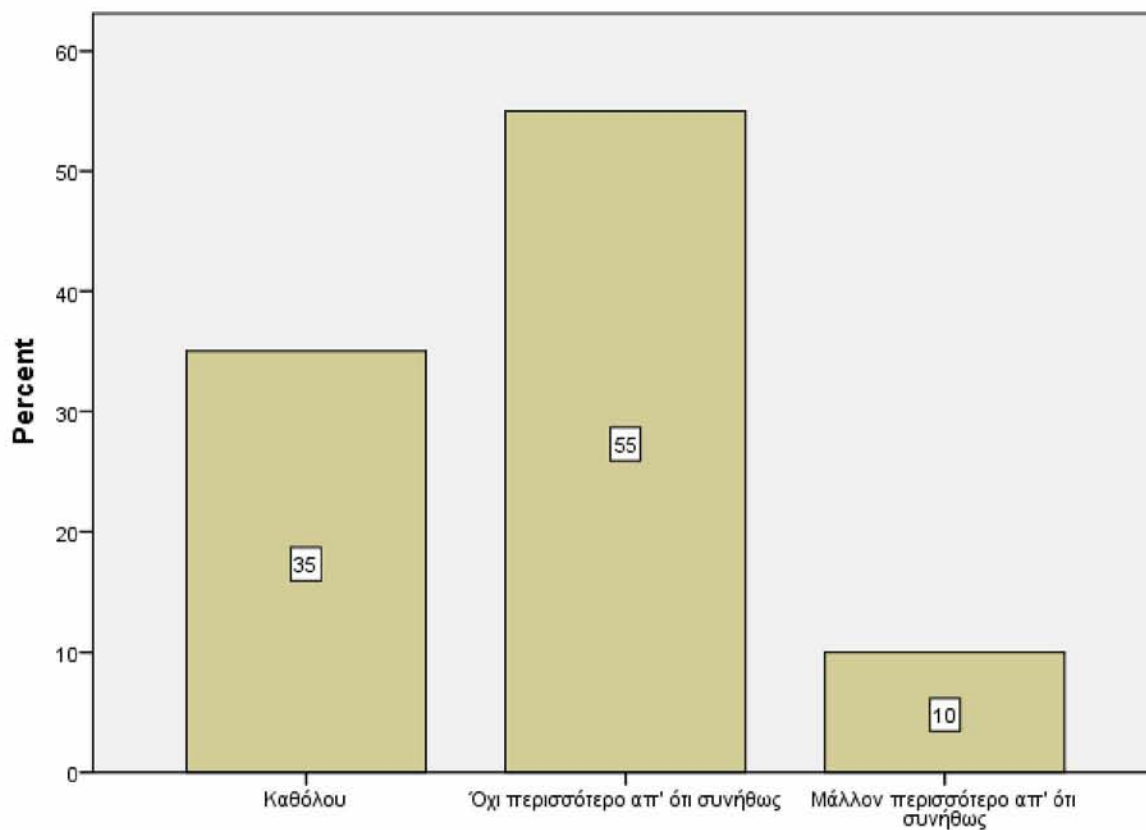
#### Διάγραμμα 42

- Είχατε καθόλου πόνους στο κεφάλι;

Ο Πίνακας 47 και το Διάγραμμα 43 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Είχατε καθόλου πόνους στο κεφάλι'. Συγκεκριμένα, το 55% των ερωτηθέντων δήλωσε όχι περισσότερο απ' ό τι συνήθως και με 35% καθόλου.

Πίνακας 47: 'Είχατε καθόλου πόνους στο κεφάλι;'				
	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Καθόλου	35	35,0	35,0	35,0

Όχι περισσότερο απ' ότι συνήθως	55	55,0	55,0	90,0
Μάλλον περισσότερο απ' ότι συνήθως	10	10,0	10,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	



**Ερ.23.5**

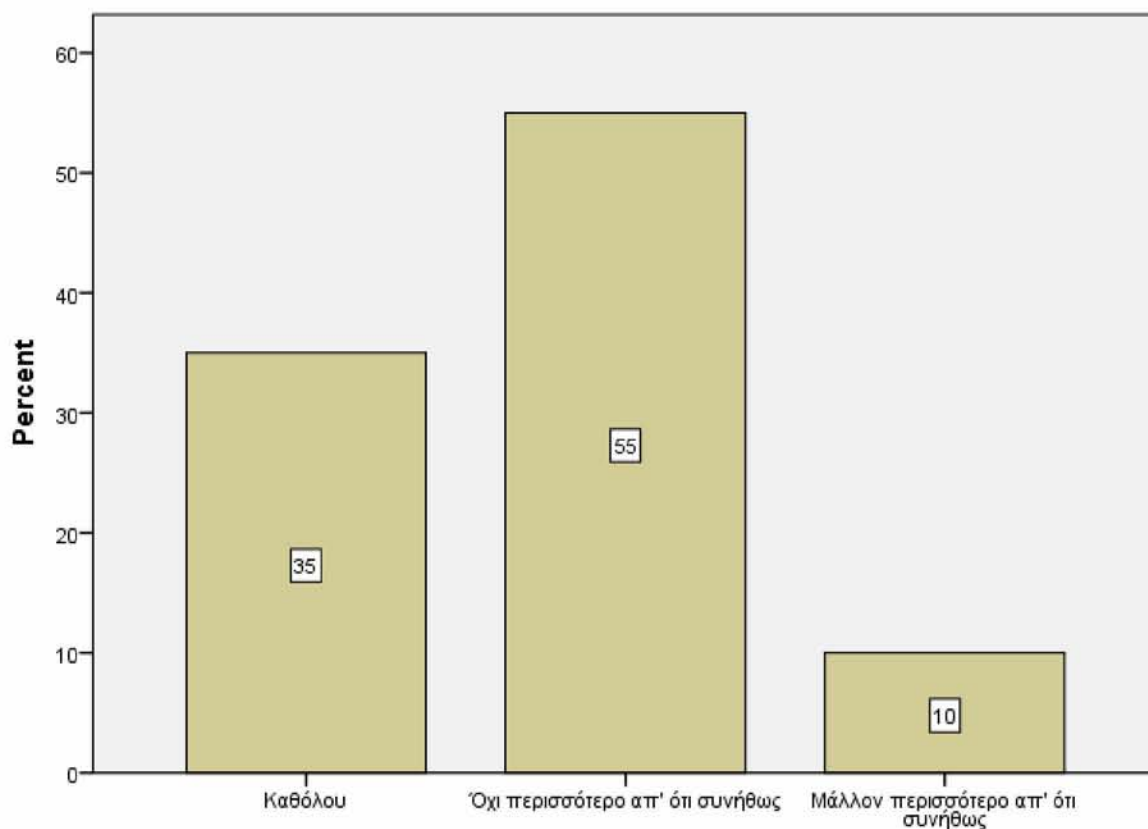
Διάγραμμα 43

- Νοιώθατε σφίξιμο ή βάρος στο κεφάλι;

Ο Πίνακας 48 και το Διάγραμμα 44 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Νοιώθατε σφίξιμο ή βάρος στο κεφάλι'. Συγκεκριμένα, το 55% των ερωτηθέντων δήλωσε όχι περισσότερο απ' ότι συνήθως και με 35% καθόλου.

Πίνακας 48: 'Νοιώθατε σφίξιμο ή βάρος στο κεφάλι;'					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Καθόλου	35	35,0	35,0	35,0
	Όχι περισσότερο απ' ότι συνήθως	55	55,0	55,0	90,0
	Μάλλον περισσότερο απ' ότι συνήθως	10	10,0	10,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	





**Ερ.23.6**

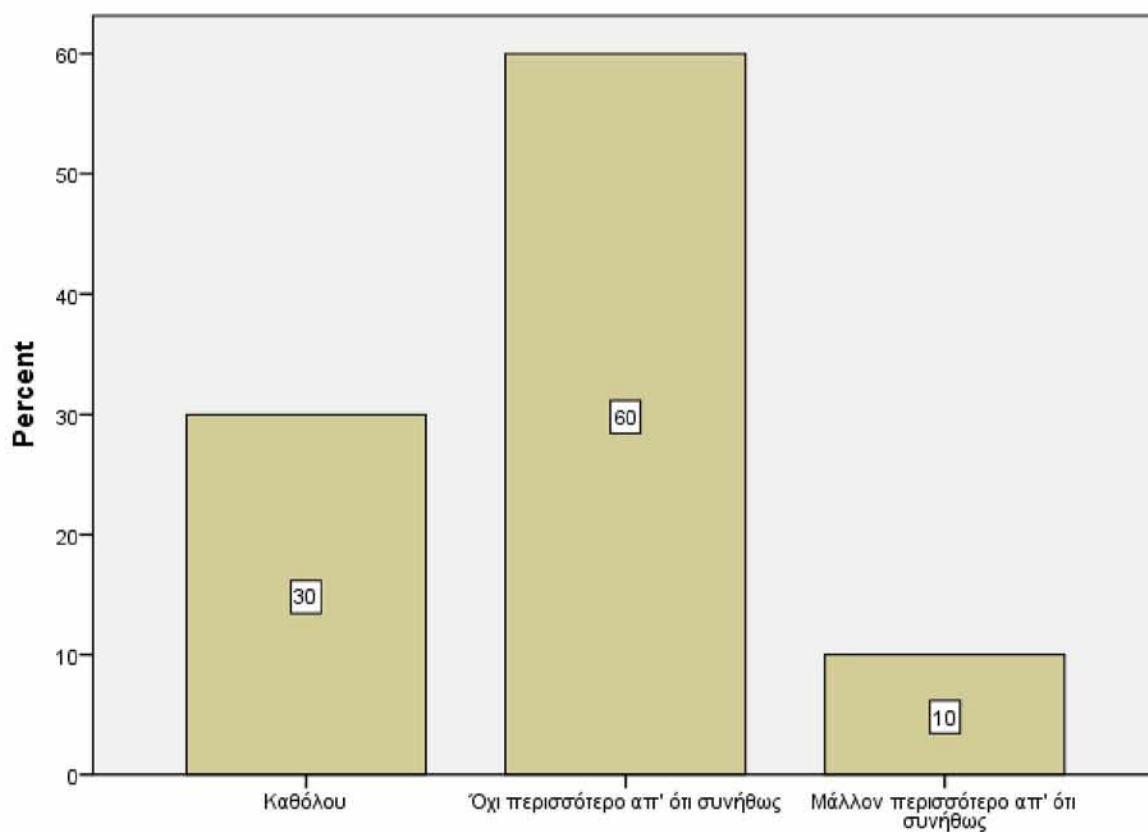
Διάγραμμα 44

- Είχατε περιόδους που αισθανόσαστε κρυάδες ή εξάψεις;

Ο Πίνακας 49 και το Διάγραμμα 45 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Είχατε περιόδους που αισθανόσαστε κρυάδες ή εξάψεις'. Συγκεκριμένα, το 60% των ερωτηθέντων δήλωσε όχι περισσότερο απ' όπi συνήθως και με 30% καθόλου.

**Πίνακας 49: 'Είχατε περιόδους που αισθανόσαστε κρυάδες ή εξάψεις;'**

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Καθόλου	30	30,0	30,0	30,0
Όχι περισσότερο απ' ότι συνήθως	60	60,0	60,0	90,0
Μάλλον περισσότερο απ' ότι συνήθως	10	10,0	10,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	



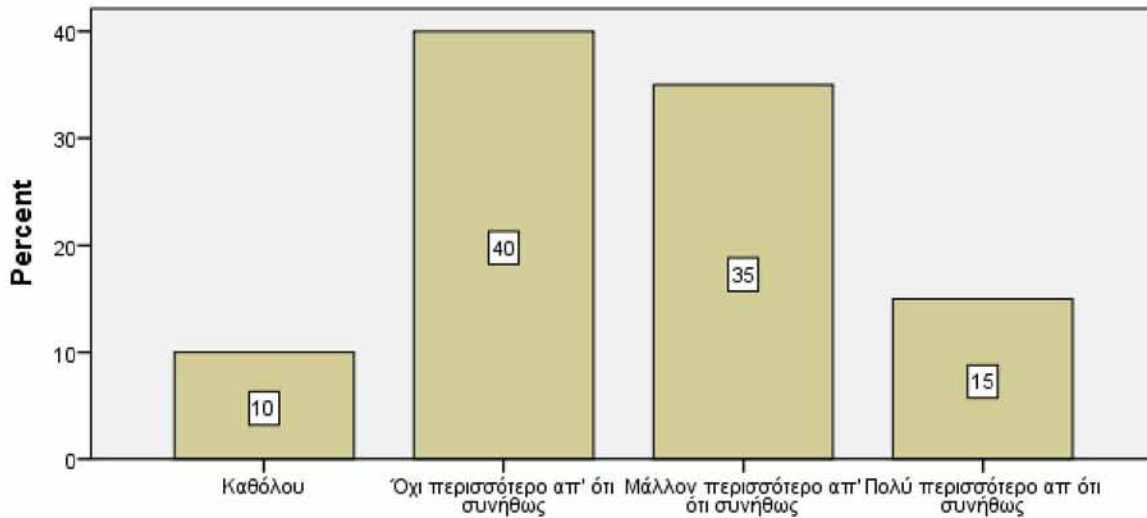
**Ερ.23.7**

Διάγραμμα 45

- Έχετε συχνά χάσει τον ύπνο σας επειδή ήσαστε ανήσυχος/η;

Ο Πίνακας 50 και το Διάγραμμα 46 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το ‘Έχετε συχνά χάσει τον ύπνο σας επειδή ήσαστε ανήσυχος/η’. Συγκεκριμένα, το 40% των ερωτηθέντων δήλωσε όχι περισσότερο απ’ότι συνήθως και με 35% μάλλον περισσότερο απ’ότι συνήθως.

Πίνακας 50: ‘Έχετε συχνά χάσει τον ύπνο σας επειδή ήσαστε ανήσυχος/η;’					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Καθόλου	10	10,0	10,0	10,0
	Όχι περισσότερο απ' ότι συνήθως	40	40,0	40,0	50,0
	Μάλλον περισσότερο απ' ότι συνήθως	35	35,0	35,0	85,0
	Πολύ περισσότερο απ' ότι συνήθως	15	15,0	15,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



Ερ.23.8

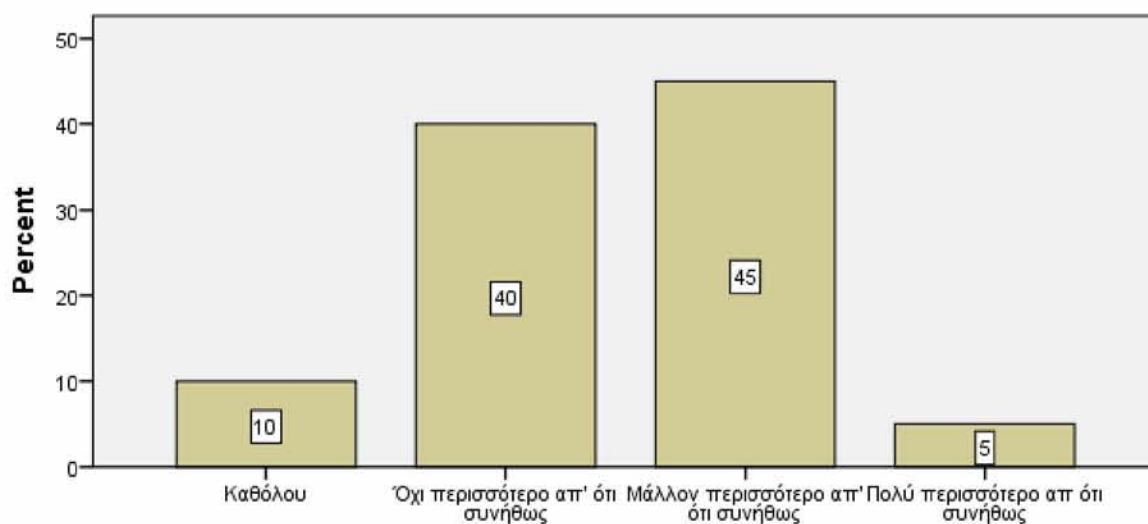
Διάγραμμα 46

- Έχετε δυσκολία να συνεχίσετε τον ύπνο σας χωρίς διακοπές από την στιγμή που θα αποκοιμηθείτε;

Ο Πίνακας 51 και το Διάγραμμα 47 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Έχετε δυσκολία να συνεχίσετε τον ύπνο σας χωρίς διακοπές από την στιγμή που θα αποκοιμηθείτε'. Συγκεκριμένα, το 45% των ερωτηθέντων δήλωσε μάλλον περισσότερο απ' ότι συνήθως και με 40% όχι περισσότερο απ' ότι συνήθως.

**Πίνακας 51: 'Έχετε δυσκολία να συνεχίσετε τον ύπνο σας χωρίς διακοπές από την στιγμή που θα αποκοιμηθείτε;'**

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Καθόλου	10	10,0	10,0	10,0
Όχι περισσότερο απ' ότι συνήθως	40	40,0	40,0	50,0
Μάλλον περισσότερο απ' ότι συνήθως	45	45,0	45,0	95,0
Πολύ περισσότερο απ' ότι συνήθως	5	5,0	5,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	



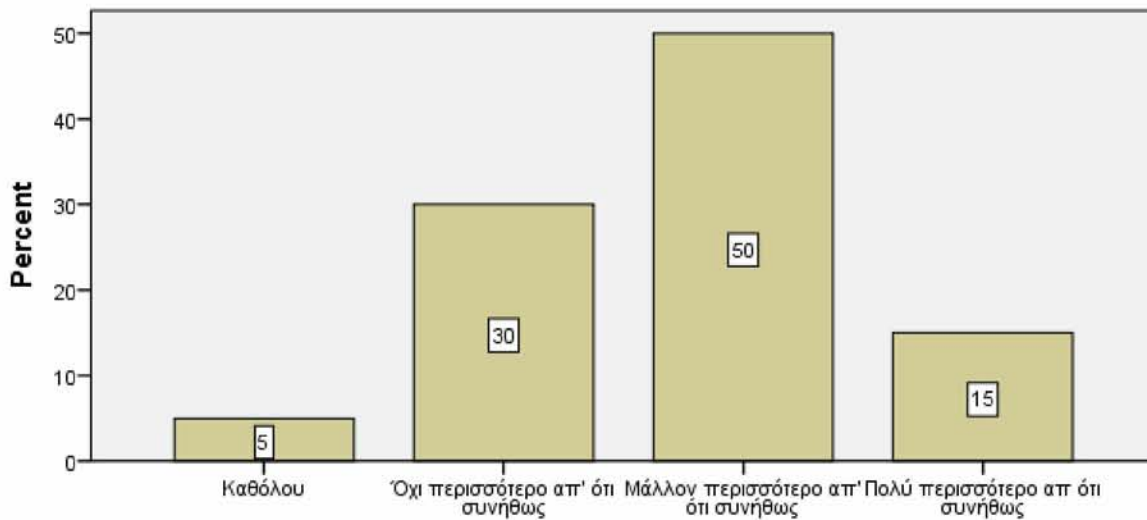
Ερ.23.9

Διάγραμμα 47

- Έχετε αισθανθεί ότι βρισκόσαστε συνεχώς σε υπερένταση;

Ο Πίνακας 52 και το Διάγραμμα 48 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το ‘Έχετε αισθανθεί ότι βρισκόσαστε συνεχώς σε υπερένταση’. Συγκεκριμένα, το 50% των ερωτηθέντων δήλωσε μάλλον περισσότερο απ’ότι συνήθως και με 30% όχι περισσότερο απ’ότι συνήθως.

<b>Πίνακας 52: ‘Έχετε αισθανθεί ότι βρισκόσαστε συνεχώς σε υπερένταση;’</b>					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Καθόλου	5	5,0	5,0	5,0
	Όχι περισσότερο απ’ότι συνήθως	30	30,0	30,0	35,0
	Μάλλον περισσότερο απ’ότι συνήθως	50	50,0	50,0	85,0
	Πολύ περισσότερο απ’ότι συνήθως	15	15,0	15,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



Ερ.23.10

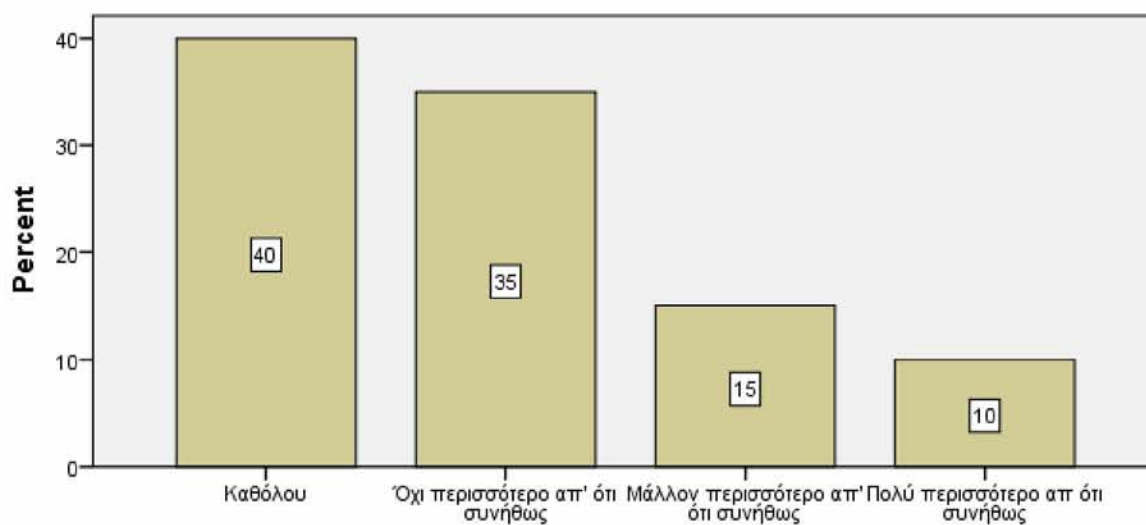
Διάγραμμα 48

- Είσαστε οξύθυμος/η και αρπαζόσατε εύκολα;

Ο Πίνακας 53 και το Διάγραμμα 49 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Είσαστε οξύθυμος/η και αρπαζόσατε εύκολα'. Συγκεκριμένα, το 40% των ερωτηθέντων δήλωσε καθόλου και με 35% όχι περισσότερο απ'ότι συνήθως.

Πίνακας 53: 'Είσαστε οξύθυμος/η και αρπαζόσατε εύκολα;'				
	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό

Καθόλου	40	40,0	40,0	40,0
Όχι περισσότερο απ' ότι συνήθως	35	35,0	35,0	75,0
Μάλλον περισσότερο απ' ότι συνήθως	15	15,0	15,0	90,0
Πολύ περισσότερο απ' ότι συνήθως	10	10,0	10,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	



Ερ.23.11

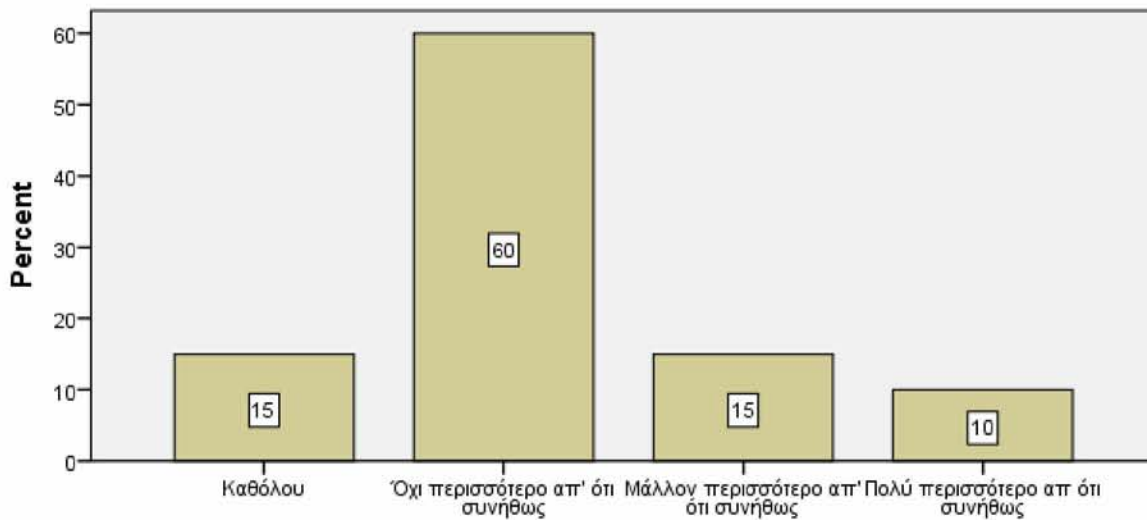
Διάγραμμα 49



- Νοιώθατε φόβο ή πανικό χωρίς σοβαρό λόγο;

Ο Πίνακας 54 και το Διάγραμμα 50 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το ‘Νοιώθατε φόβο ή πανικό χωρίς σοβαρό λόγο’. Συγκεκριμένα, το 60% των ερωτηθέντων δήλωσε όχι περισσότερο απ’ότι συνήθως και απο 15% καθόλου και μάλλον περισσότερο απ’ότι συνήθως.

Πίνακας 54: ‘Νοιώθατε φόβο ή πανικό χωρίς σοβαρό λόγο;’					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Καθόλου	15	15,0	15,0	15,0
	Όχι περισσότερο απ' ότι συνήθως	60	60,0	60,0	75,0
	Μάλλον περισσότερο απ' ότι συνήθως	15	15,0	15,0	90,0
	Πολύ περισσότερο απ' ότι συνήθως	10	10,0	10,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



Ερ.23.12

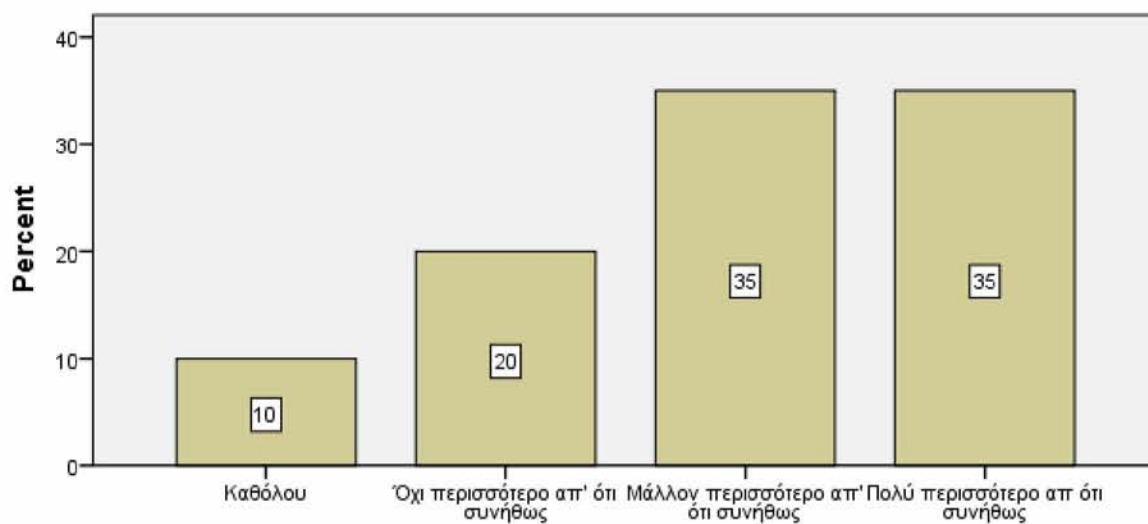
#### Διάγραμμα 50

- Αισθανόσαστε πως σας έχουν καταπλακώσει οι καθημερινές ασχολίες;

Ο Πίνακας 55 και το Διάγραμμα 51 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Αισθανόσαστε πως σας έχουν καταπλακώσει οι καθημερινές ασχολίες'. Συγκεκριμένα, απο 35% των ερωτηθέντων δήλωσε μάλλον περισσότερο απ'ότι συνήθως και πολύ περισσότερο απ'ότι συνήθως και με 20% όχι περισσότερο απ'ότι συνήθως.

**Πίνακας 55: 'Αισθανόσαστε πως σας έχουν καταπλακώσει οι καθημερινές ασχολίες;'**

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Καθόλου	10	10,0	10,0	10,0
Όχι περισσότερο απ' ότι συνήθως	20	20,0	20,0	30,0
Μάλλον περισσότερο απ' ότι συνήθως	35	35,0	35,0	65,0
Πολύ περισσότερο απ' ότι συνήθως	35	35,0	35,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	



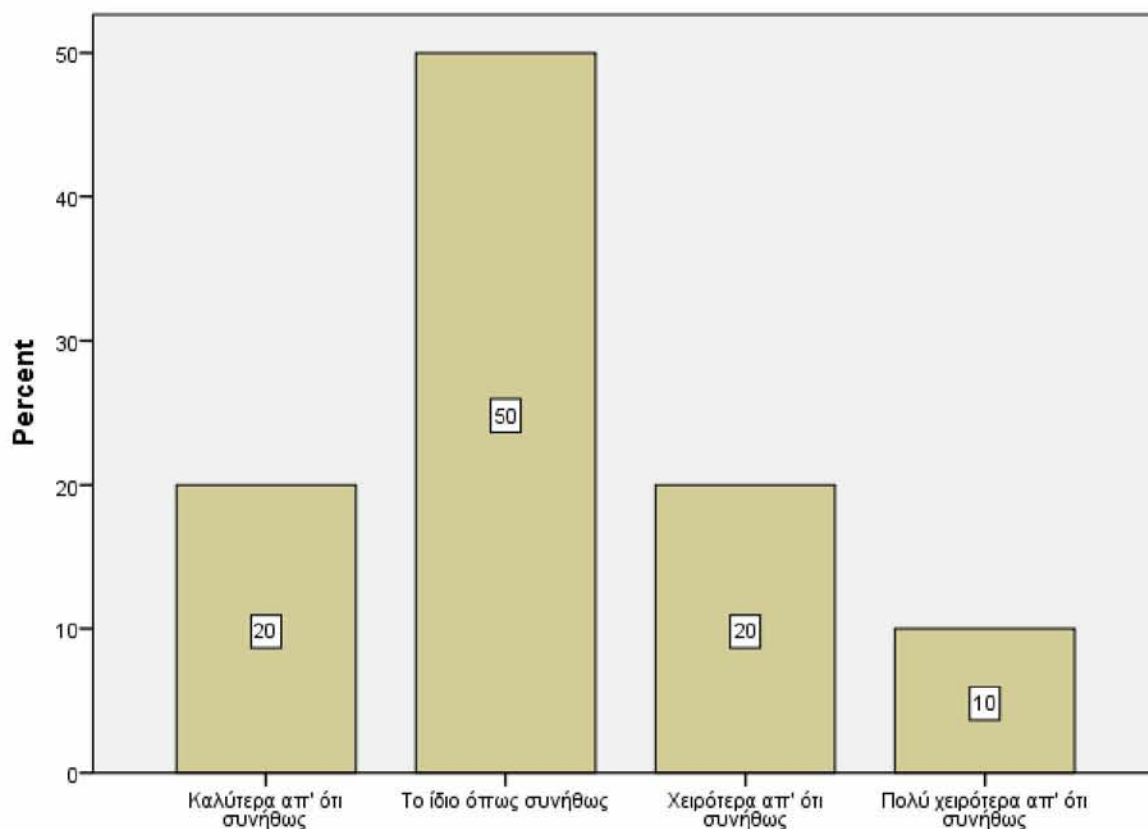
Ερ.23.13

Διάγραμμα 51

- Αισθανόσαστε συνεχώς νευρικός/ή και σε υπερδιέγερση;

Ο Πίνακας 56 και το Διάγραμμα 52 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το ‘Αισθανόσαστε συνεχώς νευρικός/ή και σε υπερδιέγερση’. Συγκεκριμένα, το 50% των ερωτηθέντων δήλωσε το ίδιο όπως συνήθως και απο 20% καλύτερα απ' ότι συνήθως και χειρότερα απ' ότι συνήθως.

Πίνακας 56: ‘Αισθανόσαστε συνεχώς νευρικός/ή και σε υπερδιέγερση;’					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Καλύτερα απ' ότι συνήθως	20	20,0	20,0	20,0
	Το ίδιο όπως συνήθως	50	50,0	50,0	70,0
	Χειρότερα απ' ότι συνήθως	20	20,0	20,0	90,0
	Πολύ χειρότερα απ' ότι συνήθως	10	10,0	10,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



Ερ.23.14

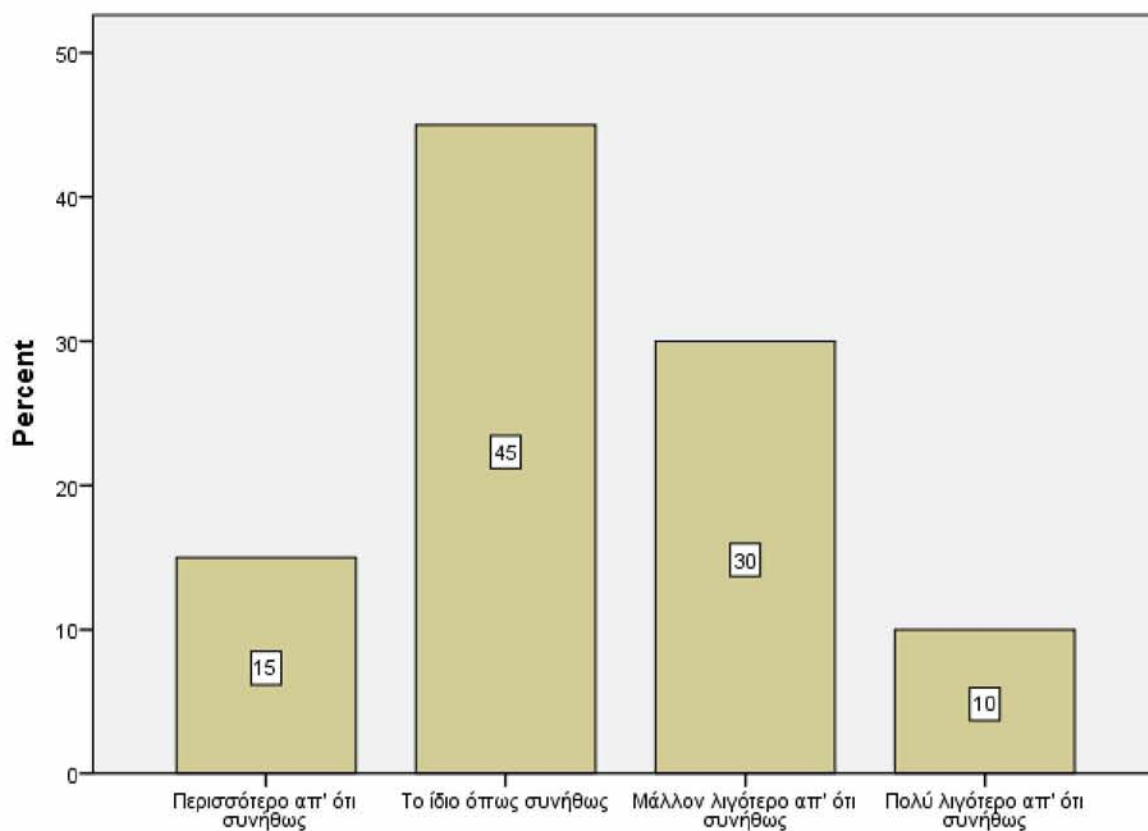
## Διάγραμμα 52

- Έχετε καταφέρει να είσαστε δραστήριος/α και πάντα απασχολημένος/η;

Ο Πίνακας 57 και το Διάγραμμα 53 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Έχετε καταφέρει να είσαστε δραστήριος/α και πάντα απασχολημένος/η'. Συγκεκριμένα, το 45% των ερωτηθέντων δήλωσε το ίδιο όπως συνήθως και το 30% μάλλον λιγότερο απ' ότι συνήθως.

**Πίνακας 57: 'Έχετε καταφέρει να είσαστε δραστήριος/α και πάντα απασχολημένος/η;'**

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Περισσότερο απ' ότι συνήθως	15	15,0	15,0	15,0
Το ίδιο όπως συνήθως	45	45,0	45,0	60,0
Μάλλον λιγότερο απ' ότι συνήθως	30	30,0	30,0	90,0
Πολύ λιγότερο απ' ότι συνήθως	10	10,0	10,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	



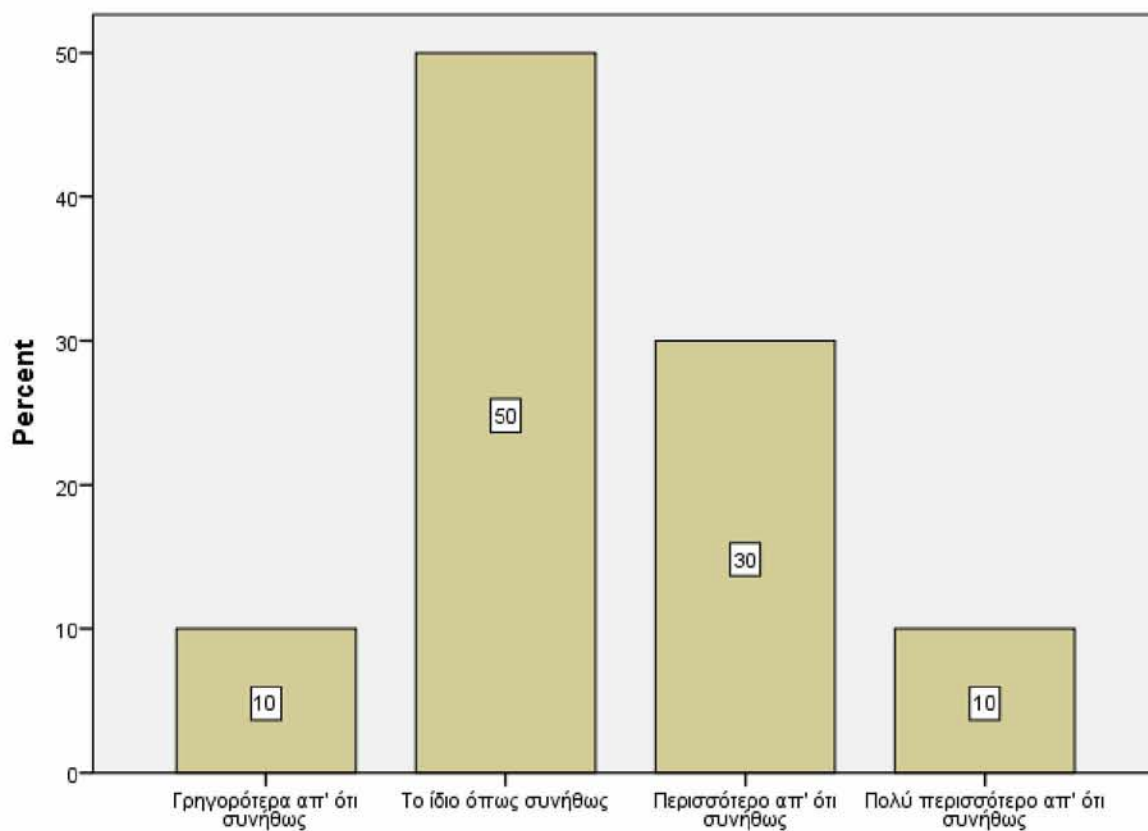
Ερ.23.15

Διάγραμμα 53

- Σας παίρνει περισσότερο χρόνο να κάνετε τις δουλειές σας;

Ο Πίνακας 58 και το Διάγραμμα 54 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Σας παίρνει περισσότερο χρόνο να κάνετε τις δουλειές σας'. Συγκεκριμένα, το 50% των ερωτηθέντων δήλωσε το ίδιο όπως συνήθως και το 30% περισσότερο απ' ότι συνήθως.

Πίνακας 58: 'Σας παίρνει περισσότερο χρόνο να κάνετε τις δουλειές σας;'					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Γρηγορότερα απ' ότι συνήθως	10	10,0	10,0	10,0
	Το ίδιο όπως συνήθως	50	50,0	50,0	60,0
	Περισσότερο απ' ότι συνήθως	30	30,0	30,0	90,0
	Πολύ περισσότερο απ' ότι συνήθως	10	10,0	10,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



Ερ.23.16

Διάγραμμα 54

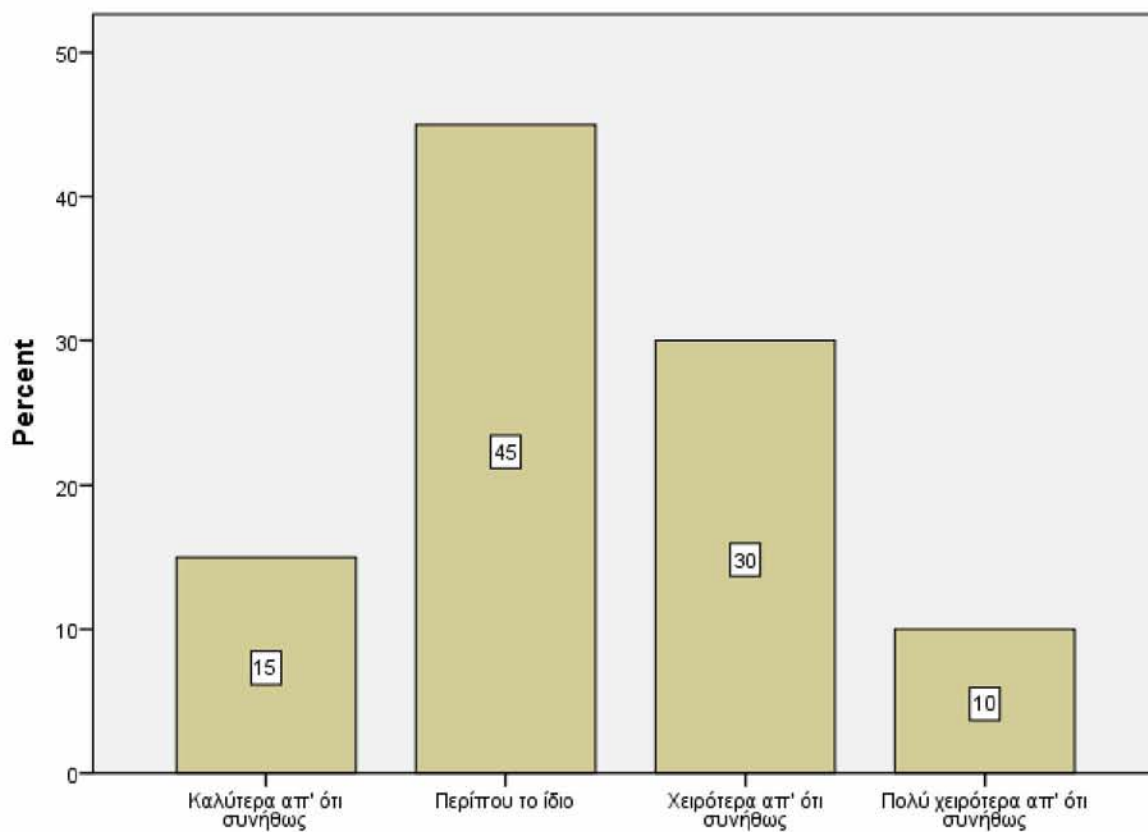
- Αισθανόσαστε ότι σε γενικές γραμμές τα καταφέρνατε καλά;

Ο Πίνακας 59 και το Διάγραμμα 55 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Αισθανόσαστε ότι σε γενικές γραμμές τα καταφέρνατε καλά'. Συγκεκριμένα, το 45% των ερωτηθέντων δήλωσε περίπου ίδιο και το 30% χειρότερα απ' όπi συνήθως.

Πίνακας 59: 'Αισθανόσαστε ότι σε γενικές γραμμές τα καταφέρνατε καλά;'				
	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό



Καλύτερα απ' ότι συνήθως	15	15,0	15,0	15,0
Περίπου το ίδιο	45	45,0	45,0	60,0
Χειρότερα απ' ότι συνήθως	30	30,0	30,0	90,0
Πολύ χειρότερα απ' ότι συνήθως	10	10,0	10,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	



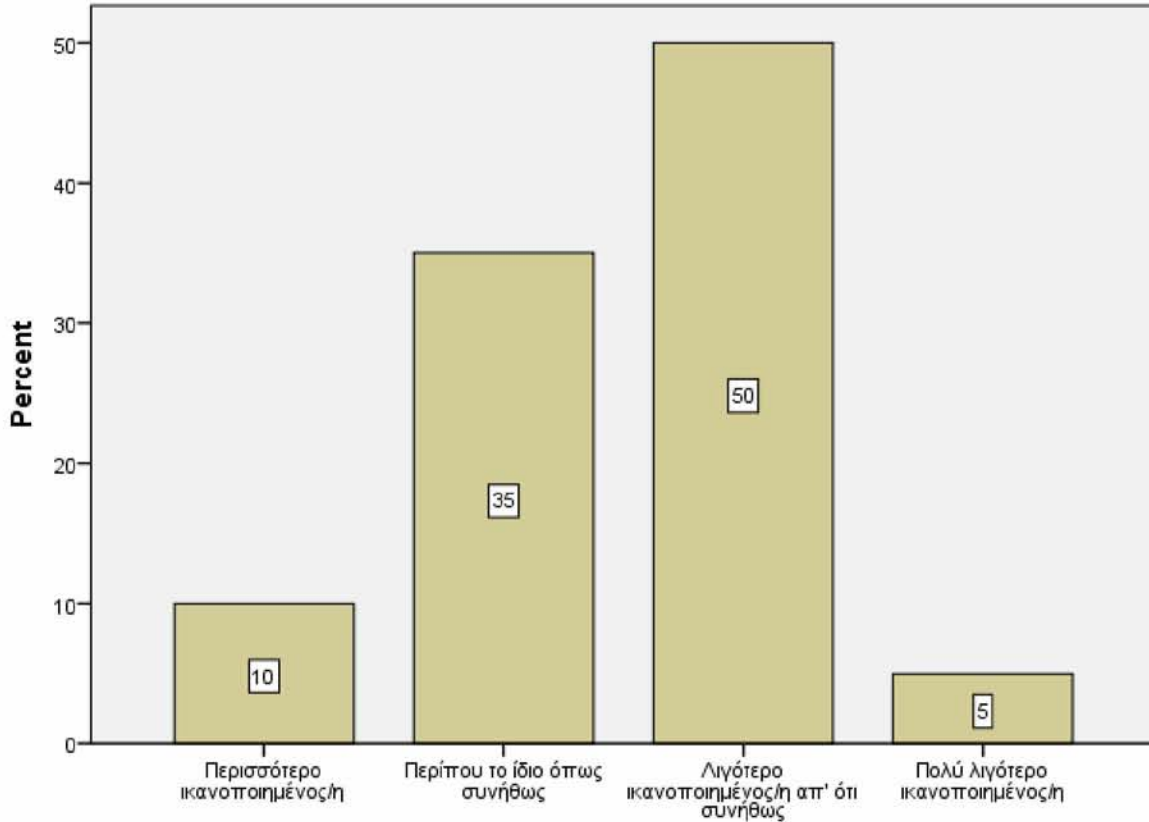
Ερ.23.17

Διάγραμμα 55

- Είσατε ικανοποιημένος/η με τον τρόπο που κάνατε τις δουλειές σας;

Ο Πίνακας 60 και το Διάγραμμα 56 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Είσατε ικανοποιημένος/η με τον τρόπο που κάνατε τις δουλειές σας'. Συγκεκριμένα, το 50% των ερωτηθέντων δήλωσε λιγότερο ικανοποιημένος/η απ' ότι συνήθως και το 35% περίπου το ίδιο όπως συνήθως.

Πίνακας 60: 'Είσατε ικανοποιημένος/η με τον τρόπο που κάνατε τις δουλειές σας;'					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Περισσότερο ικανοποιημένος/η	10	10,0	10,0	10,0
	Περίπου το ίδιο όπως συνήθως	35	35,0	35,0	45,0
	Λιγότερο ικανοποιημένος/η απ' ότι συνήθως	50	50,0	50,0	95,0
	Πολύ λιγότερο ικανοποιημένος/η	5	5,0	5,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



Ερ.23.18

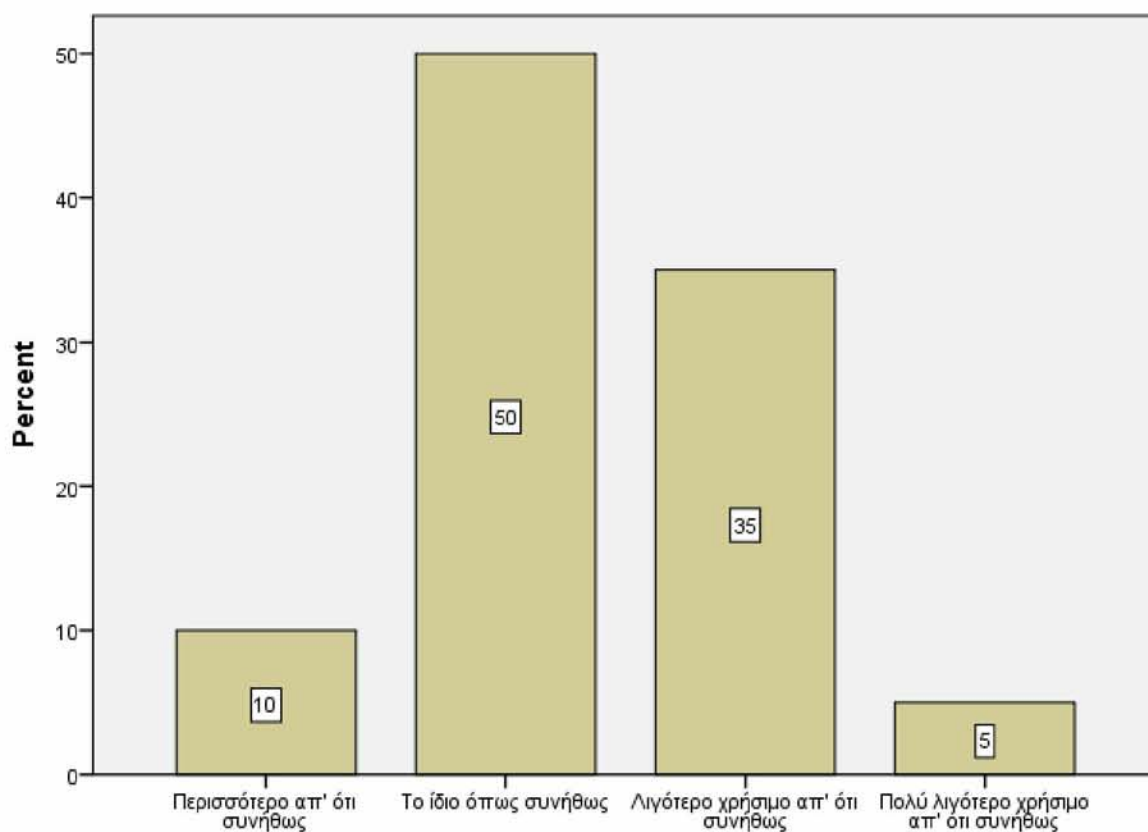
Διάγραμμα 56

- Έχετε αισθανθεί ότι παίζετε χρήσιμο ρόλο σε ότι συμβαίνει γύρω σας;

Ο Πίνακας 61 και το Διάγραμμα 57 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Έχετε αισθανθεί ότι παίζετε χρήσιμο ρόλο σε ότι συμβαίνει γύρω σας'. Συγκεκριμένα, το 50% των ερωτηθέντων δήλωσε το ίδιο όπως συνήθως και το 35% λιγότερο χρήσιμο απ' ότι συνήθως.

Πίνακας 61: 'Έχετε αισθανθεί ότι παίζετε χρήσιμο ρόλο σε ότι συμβαίνει γύρω σας;'				
	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό

Περισσότερο απ' ότι συνήθως	10	10,0	10,0	10,0
Το ίδιο όπως συνήθως	50	50,0	50,0	60,0
Λιγότερο χρήσιμο απ' ότι συνήθως	35	35,0	35,0	95,0
Πολύ λιγότερο χρήσιμο απ' ότι συνήθως	5	5,0	5,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	



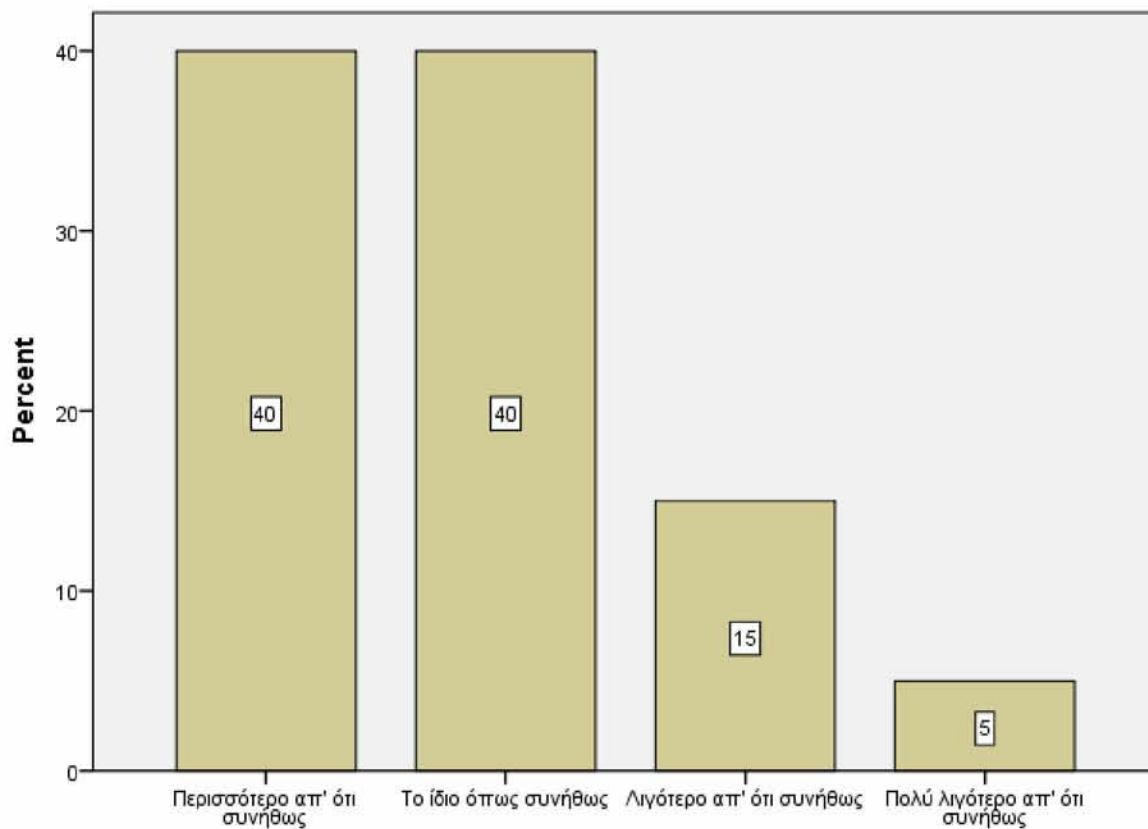
Ερ.23.19

Διάγραμμα 57

- Αισθανόσαστε ικανός/ή να παίρνετε αποφάσεις για διάφορα θέματα;

Ο Πίνακας 62 και το Διάγραμμα 58 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Αισθανόσαστε ικανός/ή να παίρνετε αποφάσεις για διάφορα θέματα'. Συγκεκριμένα, από 40% των ερωτηθέντων δήλωσε το ίδιο όπως συνήθως και περισσότερο απ' ότι συνήθως και το 15% λιγότερο χρήσιμο απ' ότι συνήθως.

Πίνακας 62: 'Αισθανόσαστε ικανός/ή να παίρνετε αποφάσεις για διάφορα θέματα;'					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Περισσότερο απ' ότι συνήθως	40	40,0	40,0	40,0
	Το ίδιο όπως συνήθως	40	40,0	40,0	80,0
	Λιγότερο απ' ότι συνήθως	15	15,0	15,0	95,0
	Πολύ λιγότερο απ' ότι συνήθως	5	5,0	5,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



**Ερ.23.20**

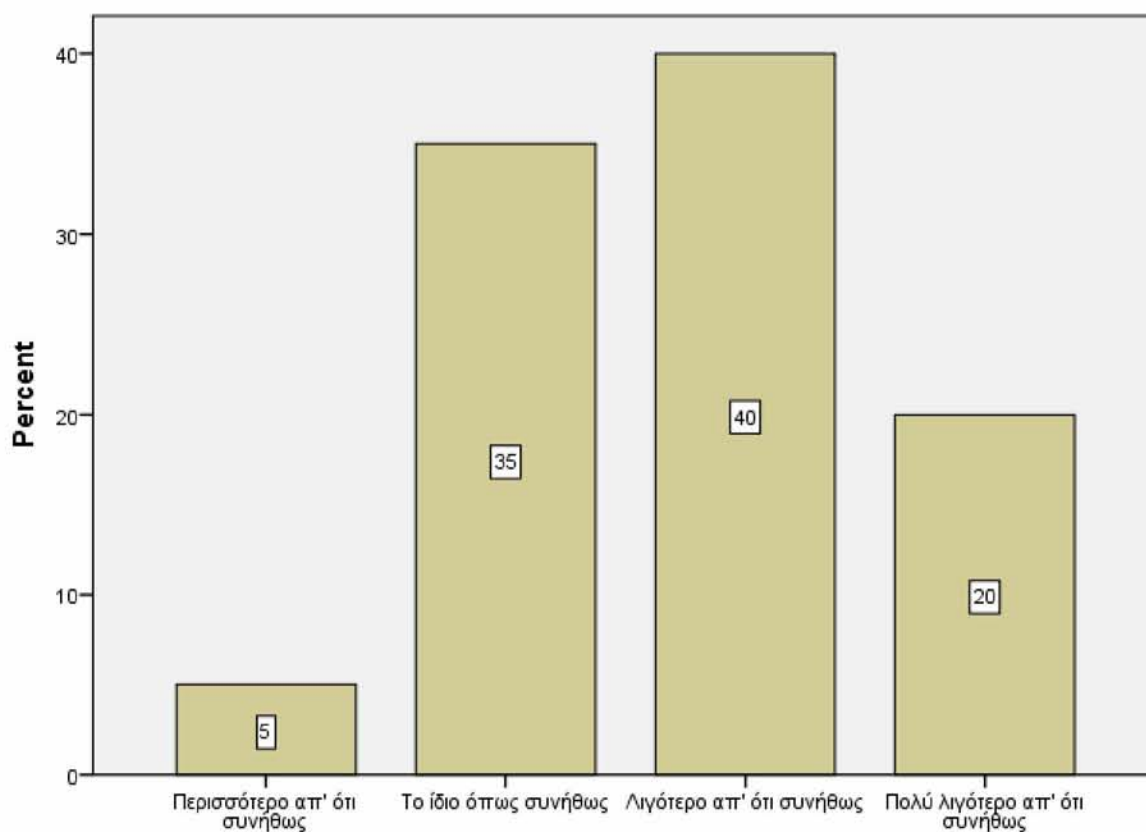
Διάγραμμα 58

- Μπορούσατε να χαρείτε τις συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες σας;

Ο Πίνακας 63 και το Διάγραμμα 59 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Μπορούσατε να χαρείτε τις συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες σας'. Συγκεκριμένα, το 40% των ερωτηθέντων δήλωσε λιγότερο απ' ότι συνήθως και το 35% το ίδιο όπως συνήθως.

**Πίνακας 63: 'Μπορούσατε να χαρείτε τις συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες σας;'**

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Περισσότερο απ' ότι συνήθως	5	5,0	5,0	5,0
Το ίδιο όπως συνήθως	35	35,0	35,0	40,0
Λιγότερο απ' ότι συνήθως	40	40,0	40,0	80,0
Πολύ λιγότερο απ' ότι συνήθως	20	20,0	20,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	



Ερ.23.21

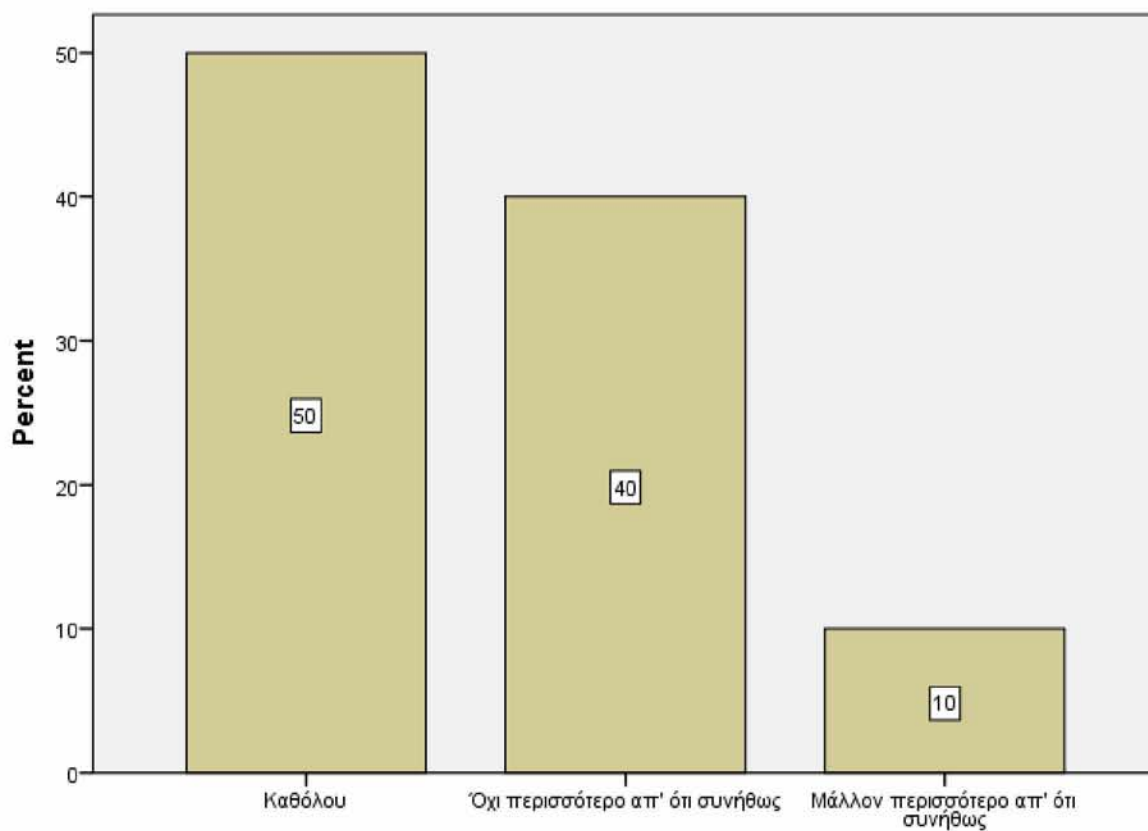
Διάγραμμα 59

- Σκεφτόσαστε πως δεν αξίζετε τίποτα;

Ο Πίνακας 64 και το Διάγραμμα 60 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το ‘Σκεφτόσαστε πως δεν αξίζετε τίποτα’. Συγκεκριμένα, το 50% των ερωτηθέντων δήλωσε καθόλου και το 40% όχι περισσότερο απ' ότι συνήθως.

Πίνακας 64: ‘Σκεφτόσαστε πως δεν αξίζετε τίποτα;’					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Καθόλου	50	50,0	50,0	50,0
	Όχι περισσότερο απ' ότι συνήθως	40	40,0	40,0	90,0
	Μάλλον περισσότερο απ' ότι συνήθως	10	10,0	10,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	





Ερ.23.22

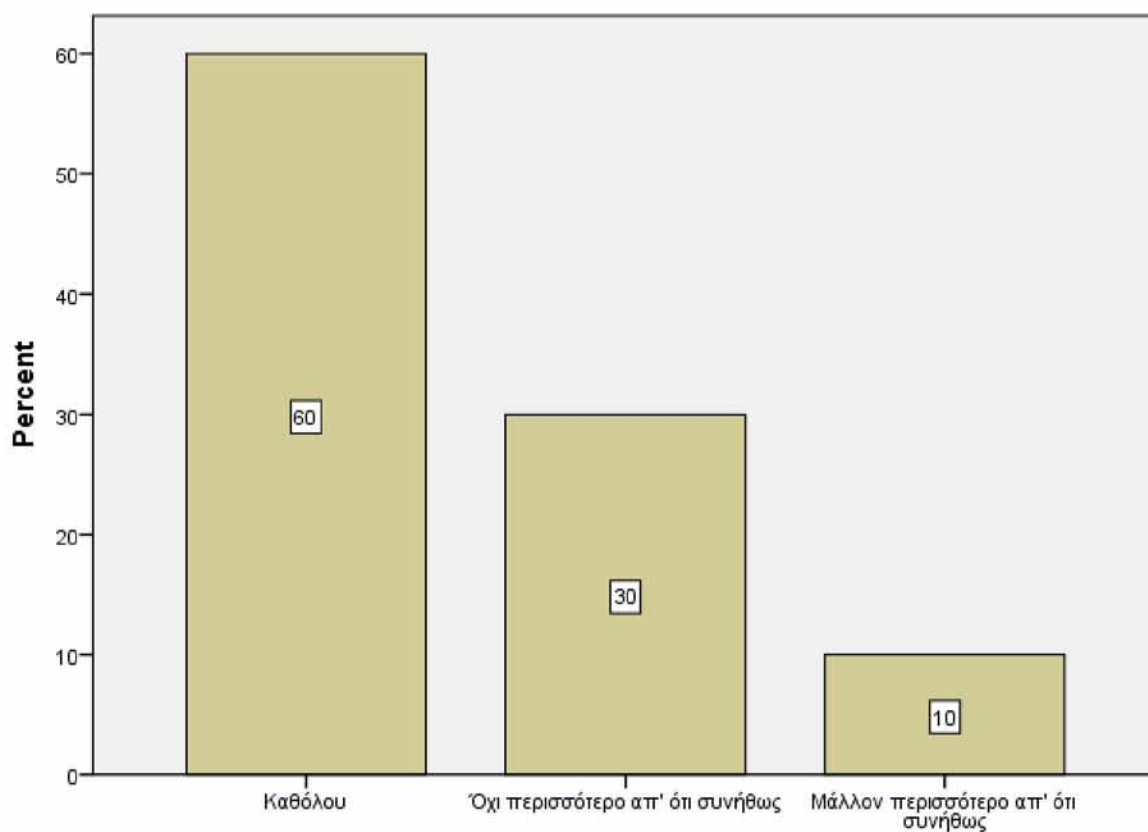
Διάγραμμα 60

- Αισθανόσατε πως η ζωή είναι χωρίς καμιά ελπίδα;

Ο Πίνακας 65 και το Διάγραμμα 61 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Αισθανόσατε πως η ζωή είναι χωρίς καμιά ελπίδα'. Συγκεκριμένα, το 60% των ερωτηθέντων δήλωσε καθόλου και το 30% όχι περισσότερο απ' όπi συνήθως

Πίνακας 65: 'Αισθανόσατε πως η ζωή είναι χωρίς καμιά ελπίδα;'

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Καθόλου	60	60,0	60,0	60,0
Όχι περισσότερο απ' ότι συνήθως	30	30,0	30,0	90,0
Μάλλον περισσότερο απ' ότι συνήθως	10	10,0	10,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	



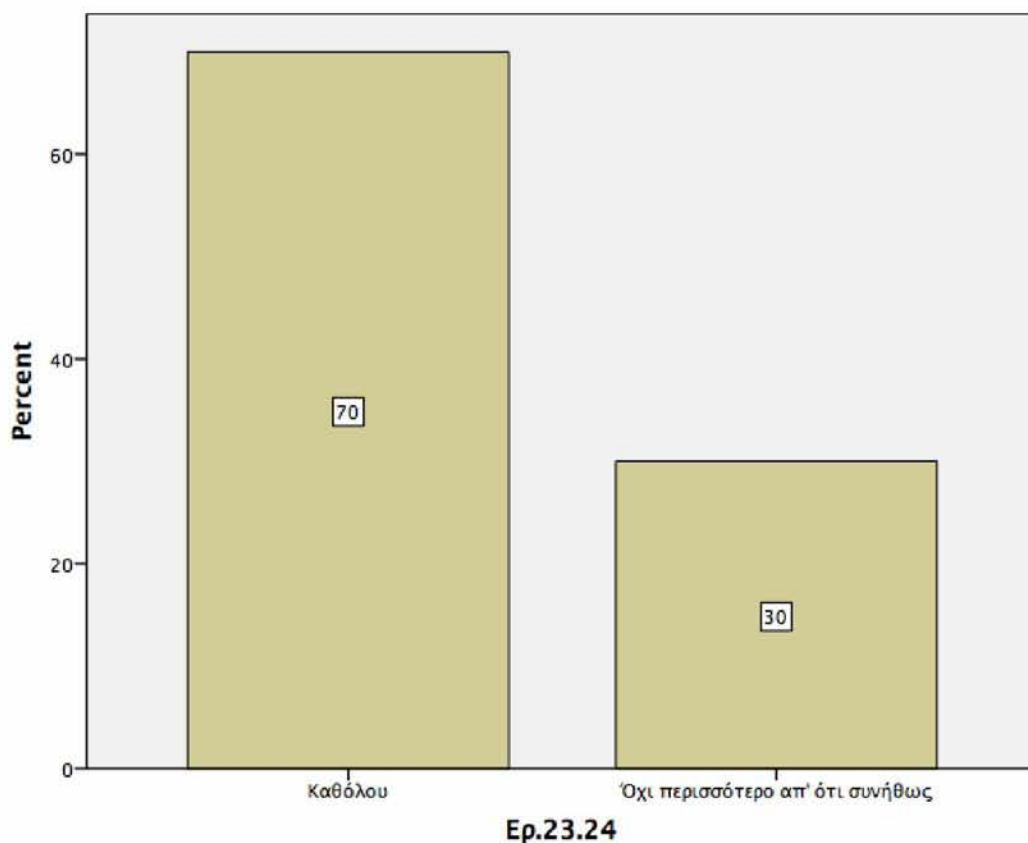
Ερ.23.23

Διάγραμμα 61

- Αισθανόσατε πως δεν αξίζει κανείς να ζει;

Ο Πίνακας 66 και το Διάγραμμα 62 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το ‘Αισθανόσατε πως δεν αξίζει κανείς να ζει’. Συγκεκριμένα, το 65% των ερωτηθέντων δήλωσε καθόλου και το 30% όχι περισσότερο απ’ ότι συνήθως.

Πίνακας 66: ‘Αισθανόσατε πως δεν αξίζει κανείς να ζει;’					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Καθόλου	70	70,0	70,0	70,0
	Όχι περισσότερο απ’ ότι συνήθως	30	30,0	30,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



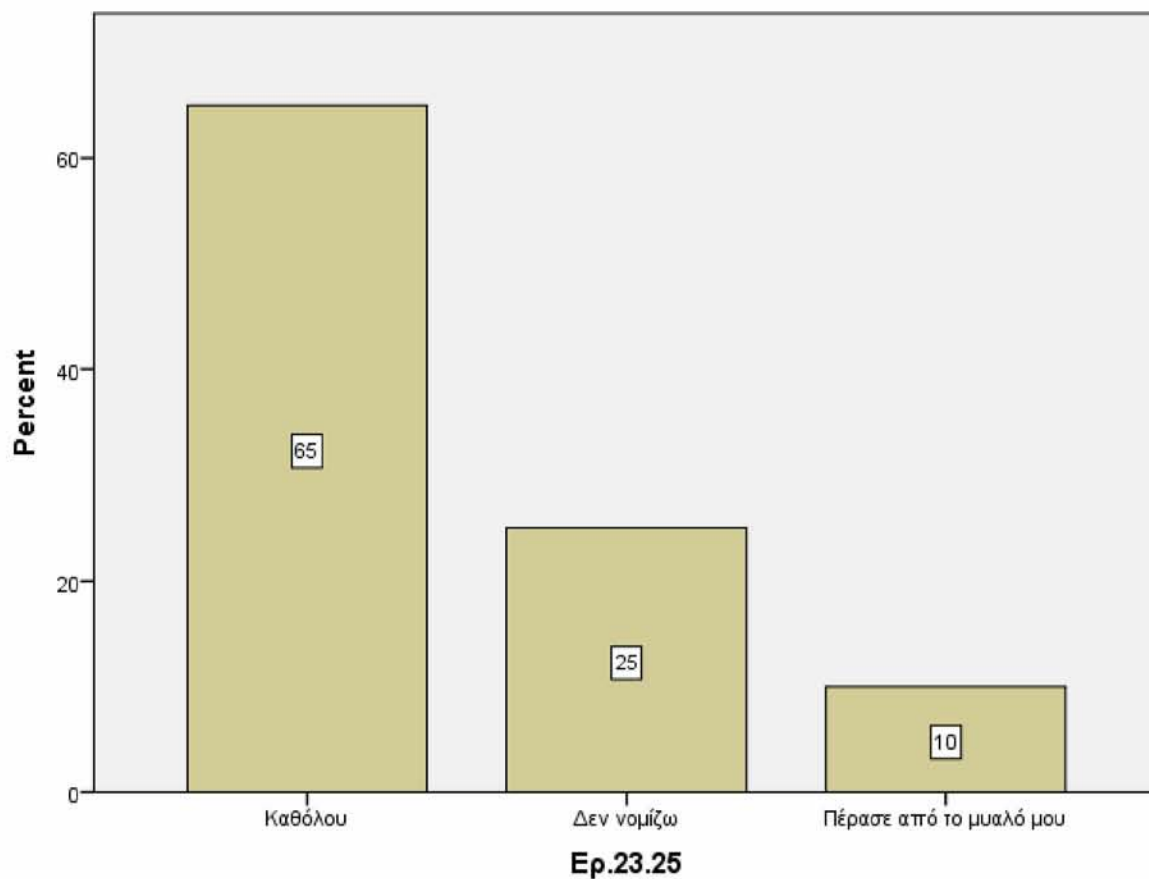
Διάγραμμα 62

- Σας πέρασε από το μυαλό η πιθανότητα να δώσετε τέλος στη ζωή σας;

Ο Πίνακας 67 και το Διάγραμμα 63 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Σας πέρασε από το μυαλό η πιθανότητα να δώσετε τέλος στη ζωή σας'. Συγκεκριμένα, το 65% των ερωτηθέντων δήλωσε καθόλου και το 25% δεν νομίζω.

Πίνακας 67: 'Σας πέρασε από το μυαλό η πιθανότητα να δώσετε τέλος στη ζωή σας;'				
	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Καθόλου	65	65,0	65,0	65,0

	Δεν νομίζω	25	25,0	25,0	90,0
	Πέρασε από το μυαλό μου	10	10,0	10,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

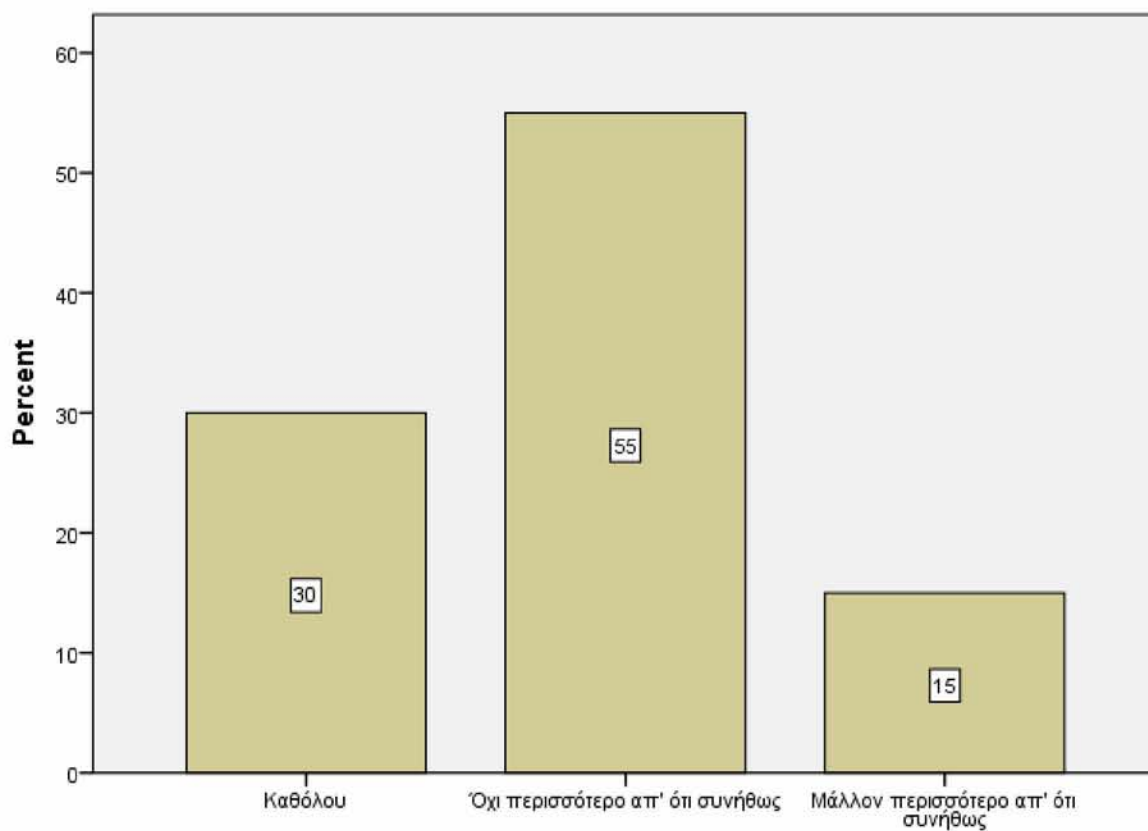


Διάγραμμα 63

- 'Βρίσκατε μερικές φορές ότι δεν μπορούσατε να κάνετε τίποτα γιατί τα νεύρα σας ήταν σε άσχημη κατάσταση;

Ο Πίνακας 68 και το Διάγραμμα 64 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το ‘Βρίσκατε μερικές φορές ότι δεν μπορούσατε να κάνετε τίποτα γιατί τα νεύρα σας ήταν σε άσχημη κατάσταση’. Συγκεκριμένα, το 55% των ερωτηθέντων δήλωσε όχι περισσότερο απ' ότι συνήθως και το 30% καθόλου.

Πίνακας 68: ‘Βρίσκατε μερικές φορές ότι δεν μπορούσατε να κάνετε τίποτα γιατί τα νεύρα σας ήταν σε άσχημη κατάσταση;’					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Καθόλου	30	30,0	30,0	30,0
	Όχι περισσότερο απ' ότι συνήθως	55	55,0	55,0	85,0
	Μάλλον περισσότερο απ' ότι συνήθως	15	15,0	15,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



Ερ.23.26

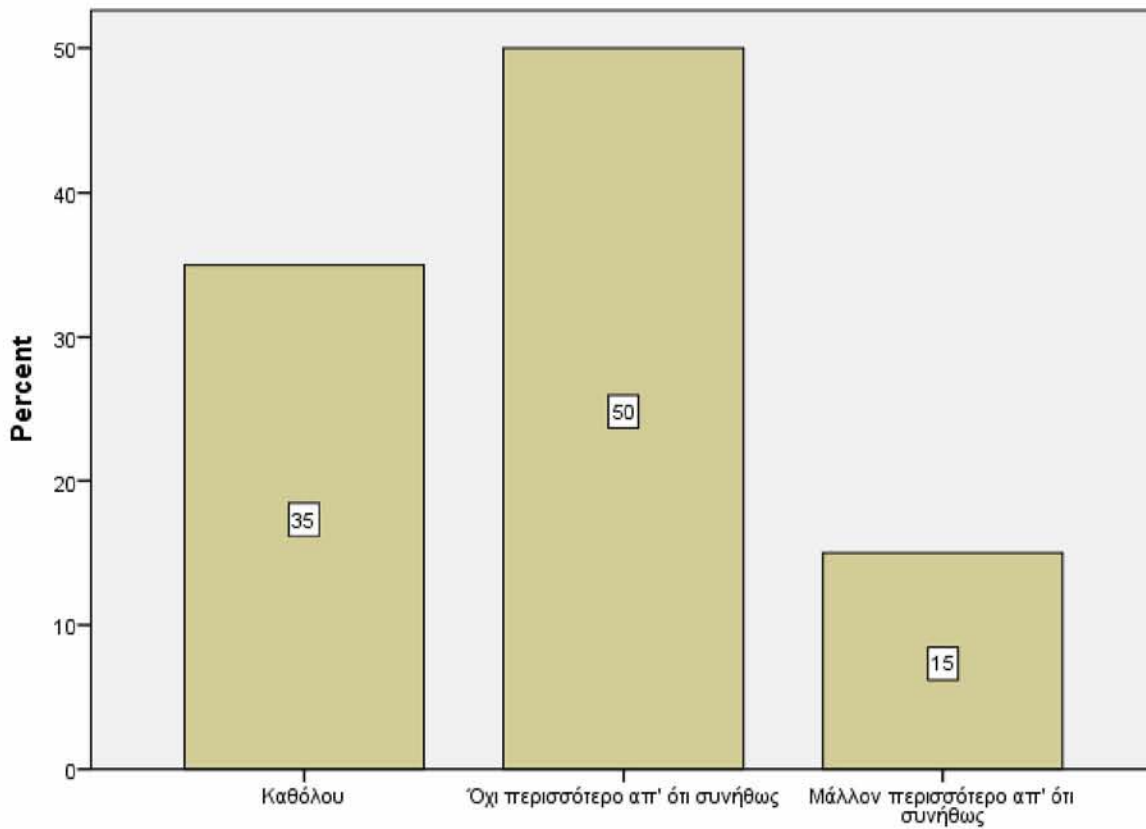
#### Διάγραμμα 64

- Πιάνετε τον εαυτό σας να εύχεται να είσαστε πεθαμένος/η και να είχατε ξεμπερδέψει απ' όλα;

Ο Πίνακας 69 και το Διάγραμμα 65 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το 'Πιάνετε τον εαυτό σας να εύχεται να είσαστε πεθαμένος/η και να είχατε ξεμπερδέψει απ' όλα'. Συγκεκριμένα, το 50% των ερωτηθέντων δήλωσε όχι περισσότερο απ' όπi συνήθως και το 35% καθόλου.

**Πίνακας 69: 'Πιάνετε τον εαυτό σας να εύχεται να είσαστε πεθαμένος/η και να είχατε ξεμπερδέψει απ' όλα;'**

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Καθόλου	35	35,0	35,0	35,0
Όχι περισσότερο απ' ότι συνήθως	50	50,0	50,0	85,0
Μάλλον περισσότερο απ' ότι συνήθως	15	15,0	15,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	



**Ερ.23.27**

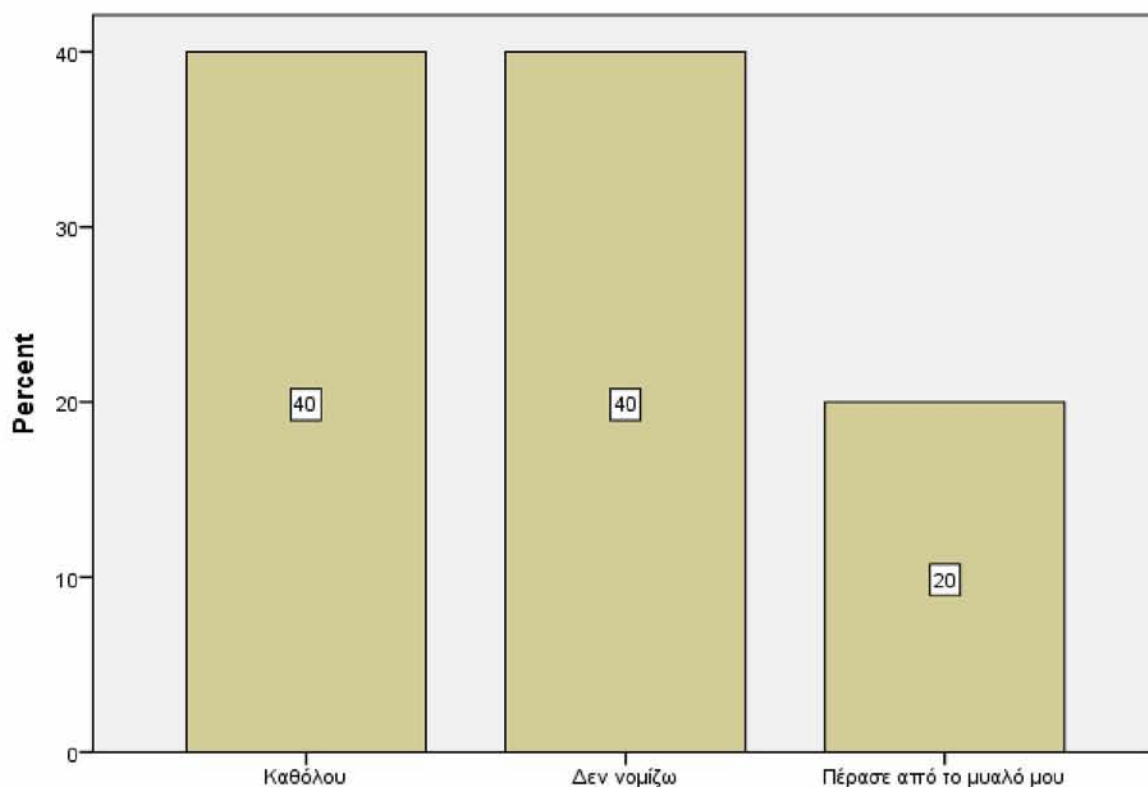
Διάγραμμα 65



- Βρίσκετε πως η ιδέα να δώσετε τέλος στη ζωή σ ερχόταν συνεχώς στο μυαλό σας;

Ο Πίνακας 70 και το Διάγραμμα 66 παρουσιάζουν τις συχνότητες και τα ποσοστά των απαντήσεων των ερωτηθέντων σχετικά με το ‘Βρίσκετε πως η ιδέα να δώσετε τέλος στη ζωή σ ερχόταν συνεχώς στο μυαλό σας’. Συγκεκριμένα, απο 40% των ερωτηθέντων δήλωσε καθόλου και δεν νομίζω και με 20% Πέρασε απο το μυαλό μου.

Πίνακας 70: ‘Βρίσκετε πως η ιδέα να δώσετε τέλος στη ζωή σ ερχόταν συνεχώς στο μυαλό σας;’					
		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
	Καθόλου	40	40,0	40,0	40,0
	Δεν νομίζω	40	40,0	40,0	80,0
	Πέρασε από το μυαλό μου	20	20,0	20,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	



Ερ.23.28

Διάγραμμα 6

### Υποκλίμακες του GHQ

Ο Πίνακας 71 παρουσιάζει τη μέση τιμή για τη συνολική ψυχική υγεία των ερωτώμενων και τη μέση τιμή κάθε μίας από τις υποκλίμακες της. Συγκεκριμένα, η συνολική ψυχική υγεία παρουσιάζει μέσο όρο 2.13, ενώ σχετικά με τις υποκλίμακες το μεγαλύτερο μέσο όρο παρουσιάζει η κλίμακα άγχους και απνίας και το μικρότερο η κατάθλιψη (1.61).

Πίνακας 71

	N	Ελάχιστο	Μέγιστο	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Σωματικά συμπτώματα	100	1.57	2.71	2.1214	.28814
Άγχος απνία	100	1.43	3.14	2.4357	.49419
Κοινωνική δυσλειτουργία	100	1.57	3.14	2.3643	.40982
Κατάθλιψη	100	1.14	2.43	1.6143	.29108
Ψυχική υγεία	100	1.64	2.68	2.1339	.22268
Valid N (listwise)	100				

## 8.2. Συγκριτική Στατιστική Ανάλυση

- Ηλικία / Ικανοποίηση από την εργασία

Όπως προκύπτει από το παραμετρικό τεστ Pearson το sig. (0.039) είναι μικρότερο του  $\alpha$  επομένως συμπεραίνουμε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση και πως η μεταβλητή “επαγγελματική ικανοποίηση” διαφέρει σε σχέση με την ηλικία των ερωτώμενων. Ακόμα, η σχέση αυτή είναι θετική και σχετικά μέτρια σε δυναμικότητα ( $r= 0.440$ ).

Correlations			
		Ηλικία	Ικανοποίηση
Ηλικία	Pearson Correlation	1	.440
	Sig. (2-tailed)		.039
	N	100	100
Ικανοποίηση	Pearson Correlation	.440	1
	Sig. (2-tailed)	.039	
	N	100	100

- Ηλικία / Ψυχική υγεία

Όπως προκύπτει από το παραμετρικό τεστ Pearson το sig. (0.847) είναι μεγαλύτερο του  $\alpha$  επομένως συμπεραίνουμε πως δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ηλικίας και της ψυχικής υγείας των ερωτώμενων.

Correlations			
		Ηλικία	Ψυχική υγεία
Ηλικία	Pearson Correlation	1	-.020
	Sig. (2-tailed)		.847
	N	100	100
Ψυχική υγεία	Pearson Correlation	-.020	1
	Sig. (2-tailed)	.847	
	N	100	100

Ακόμα θα πρέπει να επισυμανθεί πως οι υποκλίμακες της ψυχικής υγείας δεν εμφανίζουν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τα δημογραφικά στοιχεία των ερωτώμενων.

- Ψυχική υγεία / Ικανοποίηση από την εργασία

Όπως προκύπτει από το παραμετρικό τεστ Pearson το sig. (0.000) είναι μικρότερο του α επομένως συμπεραίνουμε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση και πως η μεταβλητή “ψυχική υγεία” διαφέρει σε σχέση με την επαγγελματική ικανοποίηση των ερωτώμενων. Ακόμα, η σχέση αυτή είναι θετική και σχετικά μέτρια σε δυναμικότητα ( $r= 0.367$ ).

Correlations			
		Ψυχική υγεία	Ικανοποίηση
Ψυχική υγεία	Pearson Correlation	1	.367
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Ικανοποίηση	Pearson Correlation	.367	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

- Υποκλίμακες της ψυχικής υγείας / Ικανοποίηση από την εργασία

**Correlations**

		Σωματικά συμπτώματα	Άγχος αυπνία	Κοινωνική δυσλειτουργία	Κατάθλιψη	ικανοποίηση
Σωματικά συμπτώματα	Pearson Correlation	1	.544	.407	-.038	-.435
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.707	.000
	N	100	100	100	100	100
Άγχος αυπνία	Pearson Correlation	.544	1	-.105	.062	-.497
	Sig. (2-tailed)	.000		.300	.538	.000
	N	100	100	100	100	100
Κοινωνική δυσλειτουργία	Pearson Correlation	.407	-.105	1	-.029	.051
	Sig. (2-tailed)	.000	.300		.778	.617
	N	100	100	100	100	100
Κατάθλιψη	Pearson Correlation	-.038	.062	-.029	1	-.221
	Sig. (2-tailed)	.707	.538	.778		.027
	N	100	100	100	100	100
ικανοποίηση	Pearson Correlation	-.435	-.497	.051	-.221	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.617	.027	

Όπως προκύπτει από το παραμετρικό τεστ Pearson υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ικανοποίησης από την εργασία και τα σωματικά συμπτώματα (sig.= 0.000, αρνητική μέτριας δυναμικότητας σχέση), το άγχος και την απνία (sig.= 0.000, αρνητική μέτριας δυναμικότητας σχέση) και την κατάθλιψη (sig.= 0.027, αρνητική χαμηλής δυναμικότητας σχέση).

- Ικανοποίηση από την εργασία / Φύλο

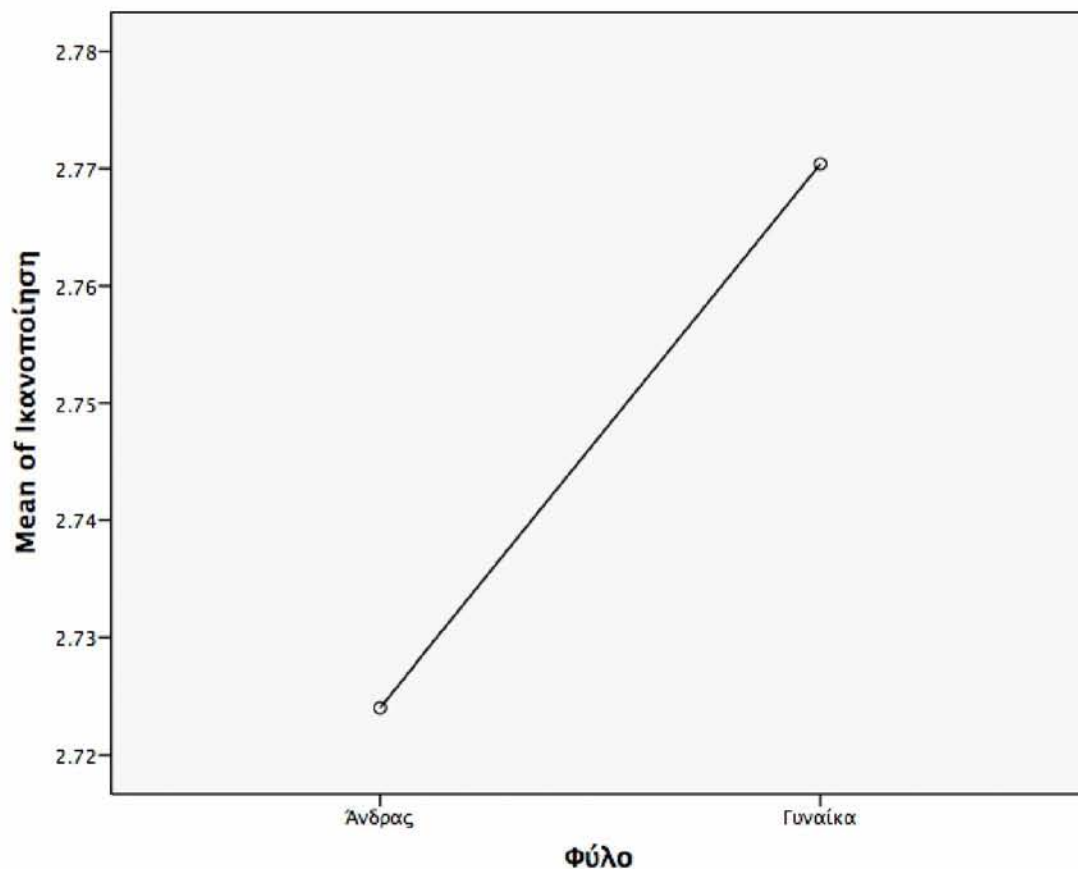
Όπως προκύπτει από την ανάλυση διασποράς (ANOVA) το sig. (0.041) είναι μικρότερο του  $\alpha$  (Πίνακας ANOVA) επομένως συμπεραίνουμε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση και πως οι κλάσεις της μεταβλητής “φύλο” διαφέρουν σε σχέση με την επαγγελματική τους ικανοποίηση.

ANOVA					
Ικανοποίηση					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.053	1	.053	.407	.041
Within Groups	12.779	98	.130		
Total	12.832	99			

Επίσης, όπως φαίνεται από τον παρακάτω πίνακα και διάγραμμα μέσων όρων οι γυναίκες εμφανίζουν μεγαλύτερη επαγγελματική ικανοποίηση (μέσος όρος 2.77) σε σχέση με τους άνδρες (μέσος όρος 2.72).

Descriptives					
Ικανοποίηση					
	N	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Ελάχιστο	Μέγιστο

Άνδρας	44	2.7240	.36376	2.14	3.57
Γυναίκα	56	2.7704	.35901	2.14	3.57
Σύνολο	100	2.7500	.36002	2.14	3.57



- Ψυχική υγεία / Φύλο

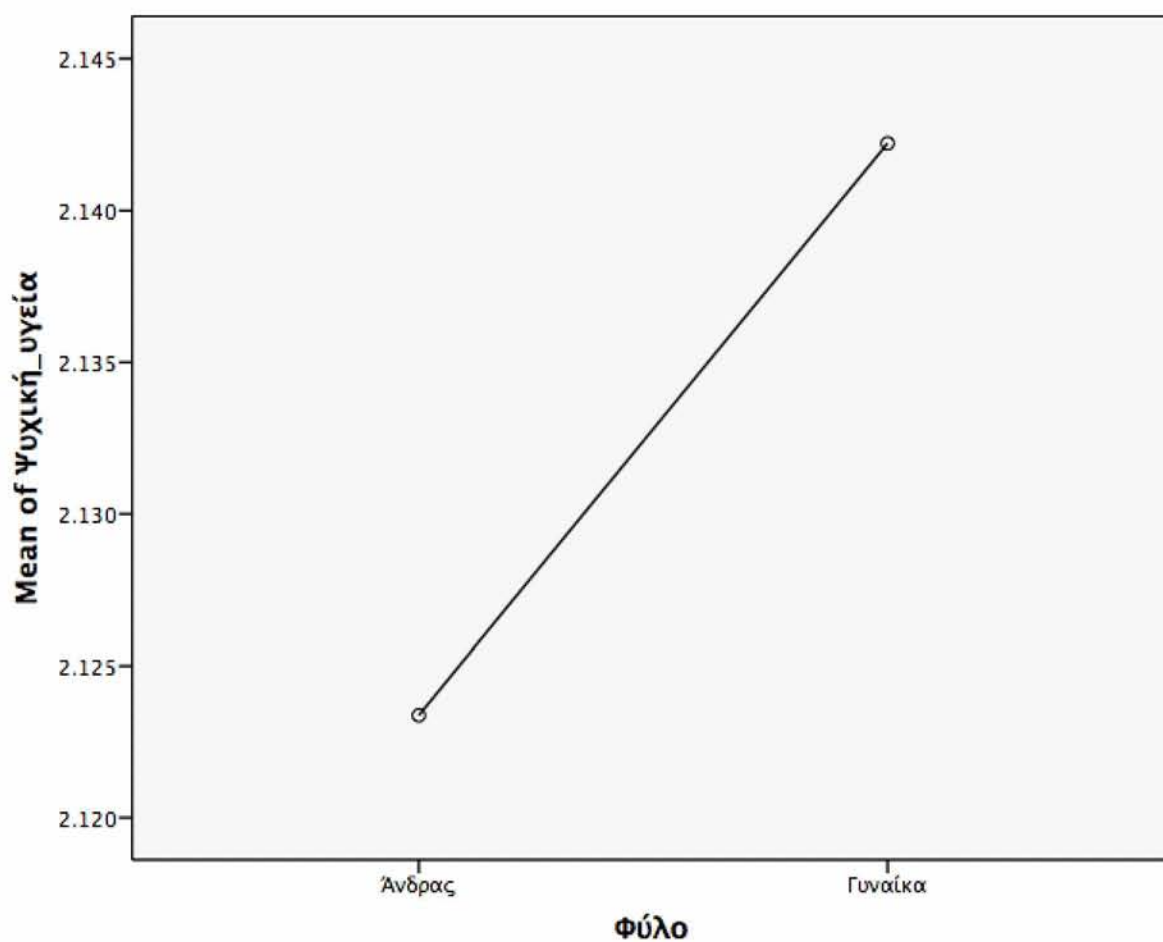
Όπως προκύπτει από την ανάλυση διασποράς (ANOVA) το sig. (0.677) είναι μεγαλύτερο του  $\alpha$  (Πίνακας ANOVA) επομένως συμπεραίνουμε πως δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση και πως οι κλάσεις της μεταβλητής “φύλο” δεν διαφέρουν σε σχέση με την ψυχική τους υγεία.

ANOVA					
Ψυχική υγεία					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.

Between Groups	.009	1	.009	.175	.677
Within Groups	4.900	98	.050		
Total	4.909	99			

Παρά ταύτα, όπως φαίνεται από τον παρακάτω πίνακα και διάγραμμα μέσωσ όρων οι γυναίκες εμφανίζουν μεγαλύτερη ψυχική υγεία (μέσος όρος 2.14) σε σχέση με τους άνδρες (μέσος όρος 2.12).

Descriptives					
Ψυχική υγεία					
	N	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Ελάχιστο	Μέγιστο
Άνδρας	44	2.1234	.22633	1.64	2.68
Γυναίκα	56	2.1422	.22147	1.64	2.68
Total	100	2.1339	.22268	1.64	2.68



- Ικανοποίηση από την εργασία / Έτη εργασίας σε βάρδια

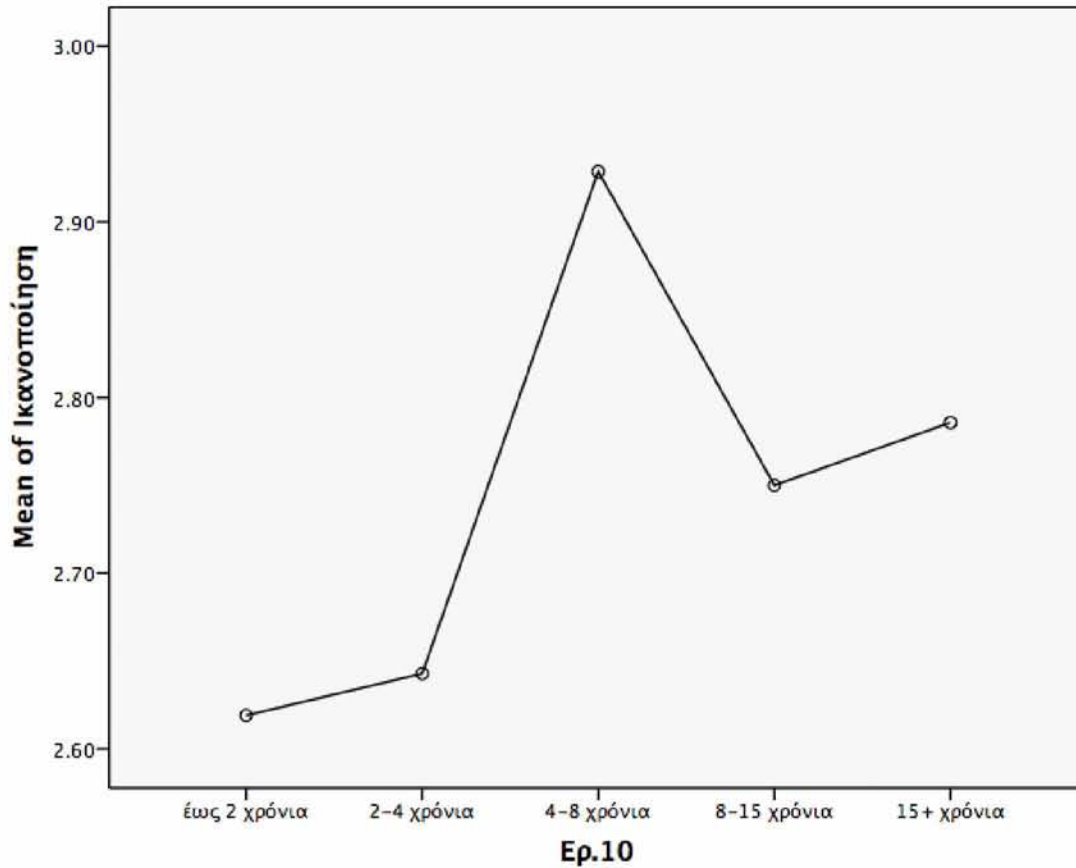
Όπως προκύπτει από την ανάλυση διασποράς (ANOVA) το sig. (0.027) είναι μικρότερο του α (Πίνακας ANOVA) επομένως συμπεραίνουμε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση και πως οι κλάσεις της μεταβλητής “έτη εργασίας σε βάρδια” διαφέρουν σε σχέση με την επαγγελματική τους ικανοποίηση.

ANOVA					
Ικανοποίηση					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1.381	4	.345	2.864	.027
Within Groups	11.451	95	.121		
Total	12.832	99			

Επίσης, όπως φαίνεται από τον παρακάτω πίνακα και διάγραμμα μέσων όρων, η εργασία έως 4 έτη σε βάρδια εμφανίζει τα χαμηλότερα επίπεδα επαγγελματικής ικανοποίησης ενώ μετά τα 4 χρόνια η ικανοποίηση από την εργασία αυξάνεται.

Descriptives					
Ικανοποίηση					
	N	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Ελάχιστο	Μέγιστο
έως 2 χρόνια	24	2.6190	.42684	2.14	3.43
2-4 χρόνια	16	2.6429	.22131	2.43	3.00
4-8 χρόνια	24	2.9286	.36482	2.57	3.57
8-15 χρόνια	20	2.7500	.36752	2.14	3.57
15+ χρόνια	16	2.7857	.24467	2.43	3.00
Total	100	2.7500	.36002	2.14	3.57





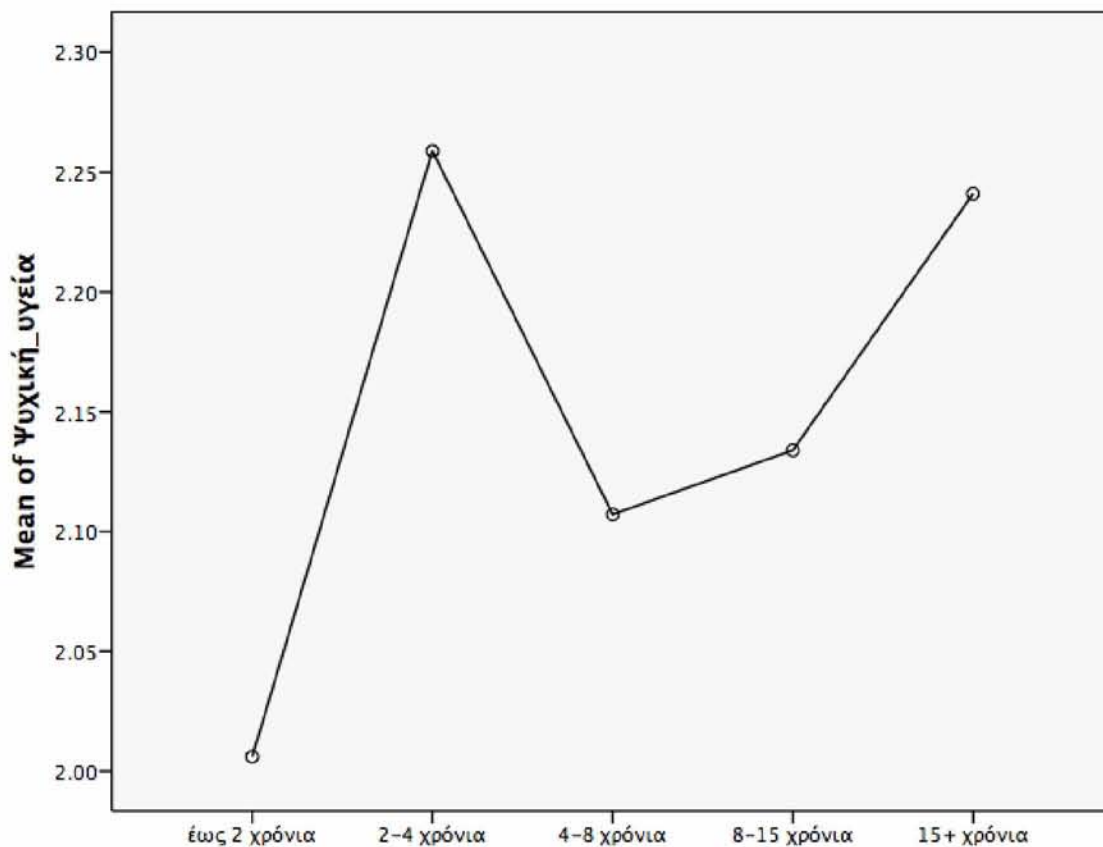
- Ψυχική υγεία / Έτη εργασίας σε βάρδια

Όπως προκύπτει από την ανάλυση διασποράς (ANOVA) το sig. (0.001) είναι μικρότερο του α (Πίνακας ANOVA) επομένως συμπεραίνουμε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση και πως οι κλάσεις της μεταβλητής “έτη εργασίας σε βάρδια” διαφέρουν σε σχέση με την ψυχική τους υγεία.

ANOVA					
Ψυχική υγεία					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.844	4	.211	4.931	.001
Within Groups	4.065	95	.043		
Total	4.909	99			

Επίσης, όπως φαίνεται από τον παρακάτω πίνακα και διάγραμμα μέσων όρων, η εργασία τα δύο πρώτα έτη σε βάρδια εμφανίζει τα χαμηλότερα επίπεδα ψυχικής υγείας ενώ τα υψηλότερα επίπεδα εμφανίζονται μεταξύ των 2 και των 4 ετών.

Descriptives					
Ψυχική υγεία					
	N	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Ελάχιστο	Μέγιστο
έως 2 χρόνια	24	2.0060	.17924	1.64	2.18
2-4 χρόνια	16	2.2589	.14375	2.07	2.39
4-8 χρόνια	24	2.1071	.19871	1.79	2.39
8-15 χρόνια	20	2.1339	.22732	1.64	2.68
15+ χρόνια	16	2.2411	.27402	1.96	2.68
Total	100	2.1339	.22268	1.64	2.68



Ερ.10

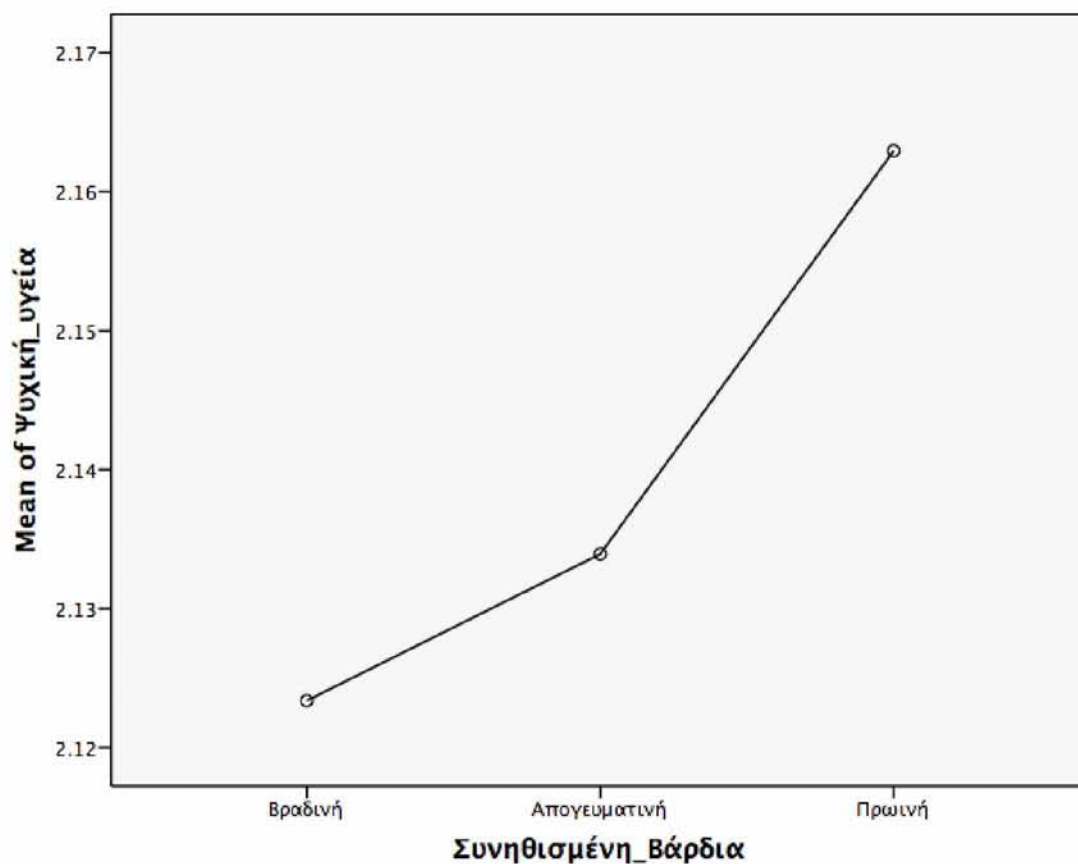
- Ψυχική υγεία / Είδος βάρδιας

Όπως προκύπτει από την ανάλυση διασποράς (ANOVA) το sig. (0.038) είναι μικρότερο του α (Πίνακας ANOVA) επομένως συμπεραίνουμε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση και πως οι κλάσεις της μεταβλητής “είδος βάρδιας” διαφέρουν σε σχέση με την ψυχική τους υγεία.

ANOVA					
Ψυχική υγεία					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.018	2	.009	.182	.038
Within Groups	4.891	97	.050		
Total	4.909	99			

Επίσης, όπως φαίνεται από τον παρακάτω πίνακα και διάγραμμα μέσων όρων, η εργασία σε πρωινή βάρδια εμφανίζει τα υψηλότερα επίπεδα ψυχικής υγείας ενώ τα χαμηλότερα επίπεδα εμφανίζονται στη βραδινή βάρδια.

Descriptives					
Ψυχική υγεία					
	N	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Ελάχιστο	Μέγιστο
Βραδινή	44	2.1234	.22633	1.64	2.68
Απογευματινή	40	2.1339	.22439	1.64	2.68
Πρωινή	16	2.1629	.21976	1.79	2.68
Total	100	2.1339	.22268	1.64	2.68



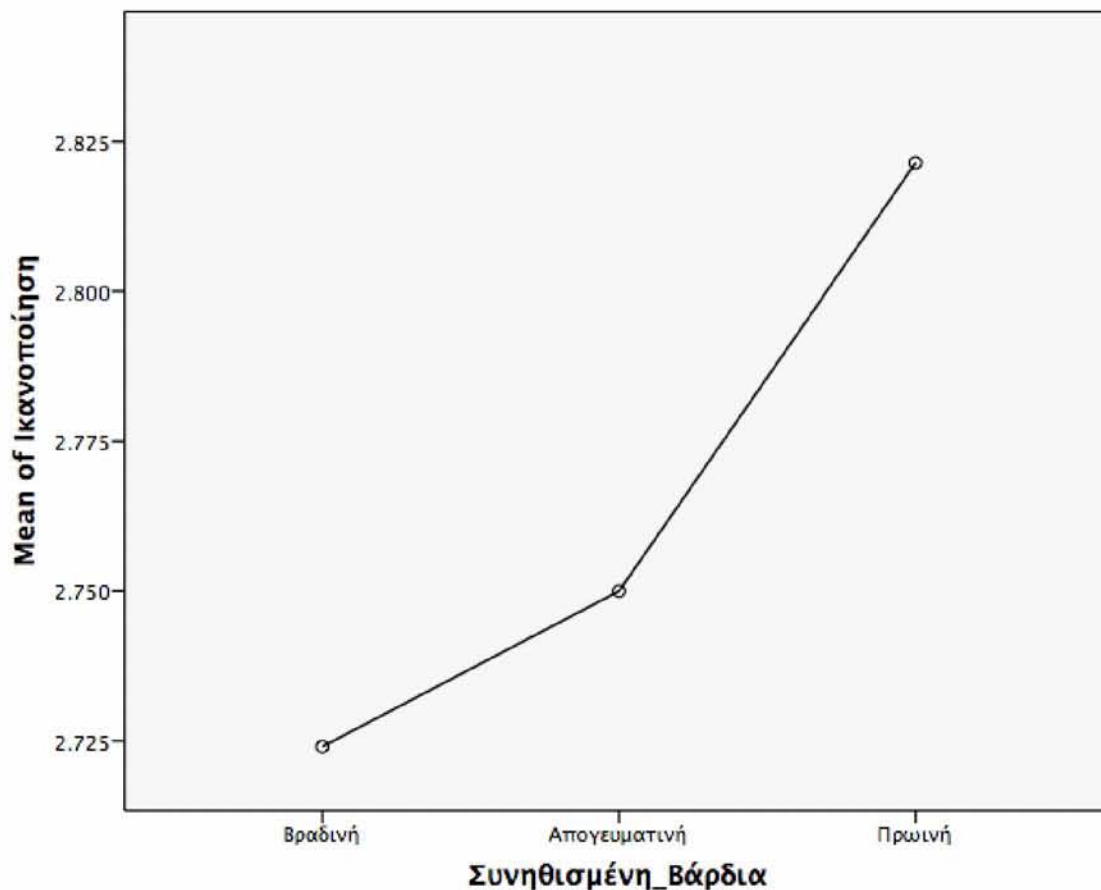
- Ικανοποίηση από την εργασία / Είδος βάρδιας

Όπως προκύπτει από την ανάλυση διασποράς (ANOVA) το sig. (0.045) είναι μικρότερο του  $\alpha$  (Πίνακας ANOVA) επομένως συμπεραίνουμε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση και πως οι κλάσεις της μεταβλητής “είδος βάρδιας” διαφέρουν σε σχέση με την ικανοποίησή τους από την εργασία.

ANOVA					
Ικανοποίηση					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.111	2	.056	.424	.045
Within Groups	12.720	97	.131		
Total	12.832	99			

Επίσης, όπως φαίνεται από τον παρακάτω πίνακα και διάγραμμα μέσων όρων, η εργασία σε πρωινή βάρδια εμφανίζει τα υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης ενώ τα χαμηλότερα επίπεδα εμφανίζονται στη βραδινή βάρδια.

Descriptives					
Ικανοποίηση					
	N	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Ελάχιστο	Μέγιστο
Βραδινή	44	2.7240	.36376	2.14	3.57
Απογευματινή	40	2.7500	.36278	2.14	3.57
Πρωινή	16	2.8214	.35571	2.43	3.57
Total	100	2.7500	.36002	2.14	3.57



Ακόμα πρέπει να αναφερθεί πως οι υποκλίμακες της ψυχικής υγείας δεν εμφάνισαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με το είδος της βάρδιας και τα έτη εργασίας σε βάρδια.

## Συμπεράσματα στατιστικής ανάλυσης

Το δείγμα της έρευνας αποτελείται κατά 56% από γυναίκες, από ερωτώμενους με μέσο όρο ηλικίας τα 34.1 έτη, κατά 56% από παντρεμένους, από ερωτώμενους που εργάζονται κατά μέσο όρο 40 ώρες την εβδομάδα, κατά 44% από ερωτώμενους που εργάζονται σε πρωινή βάρδια και που εργάζονται στην ίδια βάρδια τα τελευταία 3.23 έτη (μέσος όρος). Ακόμα, 66% εργάζεται στο ιδιωτικό τομέα, 78% εργάζεται σε θέση χαμηλής ευθύνης, το 32% εργάζεται από 4 έως 8 χρόνια συνολικά ενώ 24% εργάζεται σε βάρδιες τα τελευταία 2 χρόνια.

Σχετικά με το κυκλικό ωράριο των εργαζομένων βρέθηκε ότι:

- 55% των ερωτηθέντων χαρακτήρισε τον φόρτο εργασίας της πρωινής βάρδιας ως μέτριο
- 55% των ερωτηθέντων χαρακτήρισε τον φόρτο εργασίας της απογευματινής βάρδιας ως μέτριο
- 45% των ερωτηθέντων χαρακτήρισε τον φόρτο εργασίας της βραδινής βάρδιας ως πολύ βαρύ
- Οι εργαζόμενοι δήλωσαν πως χρειάζονται κατά μέσο όρο 6.7 ώρες ύπνου καθημερινώς
- 40% των ερωτηθέντων δήλωσε πως είναι ευχαριστημένο σε μέτριο βαθμό με τον ύπνο του μεταξύ συνεχόμενων πρωινών βαρδιών
- 40% των ερωτηθέντων δήλωσε πως είναι ευχαριστημένο σε μέτριο βαθμό με τον ύπνο του μεταξύ συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών
- 40% των ερωτηθέντων δήλωσε πως είναι λίγο ευχαριστημένο με τον ύπνο του μεταξύ συνεχόμενων βραδινών βαρδιών
- 45% των ερωτηθέντων δήλωσε πως είναι πολύ ευχαριστημένο με τον ύπνο του μεταξύ συνεχόμενων ημερών ξεκούρασης
- 55% των ερωτηθέντων δήλωσε πως δεν είναι καθόλου ευχαριστημένο με τον ύπνο του ανάμεσα σε πρωινή και απογευματινή βάρδια
- 48% των ερωτηθέντων δήλωσε πως κοιμάται μέτρια μεταξύ συνεχόμενων πρωινών βαρδιών
- 44% των ερωτηθέντων δήλωσε πως κοιμάται μέτρια μεταξύ συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών
- 48% των ερωτηθέντων δήλωσε πως κοιμάται άσχημα μεταξύ συνεχόμενων βραδινών βαρδιών
- 48% των ερωτηθέντων δήλωσε πως κοιμάται καλά μεταξύ συνεχόμενων ημερών ξεκούρασης

- 70% των ερωτηθέντων δήλωσε πως κοιμάται πολύ άσχημα μεταξύ απογευματινής και πρωινής βάρδιας
- 60% των ερωτηθέντων δήλωσε κάπως αισθάνονται ότι έχουν πολύ ενέργεια
- 75% των ερωτηθέντων δήλωσε κάπως τις περισσότερες φορές αισθάνεται κουρασμένο
- 55% των ερωτηθέντων δήλωσε κάπως πως συνήθως αισθάνεται ζωντάνια
- 50% των ερωτηθέντων δήλωσε καθόλου σχετικά με τις διακυμάνσεις στις σχέσεις τους με τους συναδέλφους κατά την πρωινή βάρδια
- 50% των ερωτηθέντων δήλωσε μέτρια σχετικά με τις διακυμάνσεις στις σχέσεις τους με τους συναδέλφους κατά την απογευματινή βάρδια
- 50% των ερωτηθέντων δήλωσε μέτρια σχετικά με τις διακυμάνσεις στις σχέσεις τους με τους συναδέλφους κατά την νυχτερινή βάρδια
- 40% των ερωτηθέντων δήλωσε σε μέτριο βαθμό ότι η κυκλική βάρδια μειώνει τον χρόνο που αφιερώνουν στην εμφάνισή τους
- 40% των ερωτηθέντων δήλωσε σε μέτριο βαθμό ότι η κυκλική βάρδια μειώνει τον χρόνο που αφιερώνουν στη διασκέδασή τους
- 45% των ερωτηθέντων δήλωσε σε μέτριο βαθμό ότι η κυκλική βάρδια αποδυναμώνει τις διαπροσωπικές-κοινωνικές τους σχέσεις
- το 30% των ερωτηθέντων δήλωσε πιθανόν θα σκεφτόταν να αφήσουν την εργασία τους εξ' αιτίας του κυκλικού ωραρίου
- το 80% των ερωτηθέντων δήλωσε πως θα άφηνε τη δουλειά του μόνο αν τα χρήματα ήταν περισσότερα

Αναφορικά με την ικανοποίηση από την εργασία οι ερωτώμενοι εμφανίζουν κατά μέσο όρο 2.75 (με ελάχιστο το 1 και μέγιστο το 5).

Descriptive Statistics					
	N	Ελάχιστο	Μέγιστο	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
ικανοποίηση	100	2.14	3.57	2.7500	.36002
Valid N (listwise)	100				

Αναφορικά με την κατάσταση της ψυχικής τους υγείας, οι ερωτώμενοι εμφανίζουν κατά μέσο όρο 2.13 (με ελάχιστο το 1 και μέγιστο το 4).

Descriptive Statistics					
	N	Ελάχιστο	Μέγιστο	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Ψυχική υγεια	100	1.64	2.68	2.1339	.22268
Valid N (listwise)	100				

Επίσης, σχετικά με τις υποκλίμακες της ψυχικής υγείας βρέθηκε ότι το μεγαλύτερο μέσο όρο παρουσιάζει η κλίμακα άγχους και αυπνίας και το μικρότερο η κατάθλιψη (1.61).

Ακόμα, σε συμφωνία με τις ερευνητικές ερωτήσεις βρέθηκαν:

- Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ψυχικής υγείας των εργαζομένων και στα δημογραφικά τους στοιχεία (φύλο, ηλικία, εκπαίδευση)?

Στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις βρέθηκαν μεταξύ της ψυχικής υγείας των εργαζομένων και της ηλικίας των εργαζομένων (θετική συσχέτιση) και με το φύλο τους (συγκεκριμένα οι γυναίκες εμφανίζουν μεγαλύτερη ψυχική υγεία σε σχέση με τους άνδρες). Ακόμα, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις υποκλίμακες.

- Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ικανοποίησης από την εργασία και στα δημογραφικά στοιχεία των ερωτώμενων (φύλο, ηλικία, εκπαίδευση)?

Στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις βρέθηκαν μεταξύ της ικανοποίησης των εργαζομένων από την εργασία και της ηλικίας τους (θετική συσχέτιση) και με το φύλο τους (συγκεκριμένα οι γυναίκες εμφανίζουν μεγαλύτερη επαγγελματική ικανοποίηση σε σχέση με τους άνδρες),

- Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ψυχικής υγείας των εργαζομένων και στα έτη εργασίας σε βάρδιες?

Βρέθηκε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση και πως οι κλάσεις της μεταβλητής “έτη εργασίας σε βάρδια” διαφέρουν σε σχέση με την ψυχική τους υγεία. Συγκεκριμένα, η εργασία τα



δύο πρώτα έτη σε βάρδια εμφανίζει τα χαμηλότερα επίπεδα ψυχικής υγείας ενώ τα υψηλότερα επίπεδα εμφανίζονται μεταξύ των 2 και των 4 ετών. Ακόμα, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις υποκλίμακες.

- Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ψυχικής υγείας των εργαζομένων και στο είδος της βάρδιας?

Βρέθηκε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση και πως οι κλάσεις της μεταβλητής “είδος βάρδιας” διαφέρουν σε σχέση με την ψυχική τους υγεία. Συγκεκριμένα, η εργασία σε πρωινή βάρδια εμφανίζει τα υψηλότερα επίπεδα ψυχικής υγείας ενώ τα χαμηλότερα επίπεδα εμφανίζονται στη βραδινή βάρδια. Ακόμα, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις με τις υποκλίμακες.

- Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ικανοποίησης από την εργασία και στα έτη εργασίας σε βάρδιες?

Βρέθηκε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση και πως οι κλάσεις της μεταβλητής “έτη εργασίας σε βάρδια” διαφέρουν σε σχέση με την επαγγελματική τους ικανοποίηση. Συγκεκριμένα, η εργασία έως 4 έτη σε βάρδια εμφανίζει τα χαμηλότερα επίπεδα επαγγελματικής ικανοποίησης ενώ μετά τα 4 χρόνια η ικανοποίηση από την εργασία αυξάνεται.

- Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ικανοποίησης από την εργασία και στο είδος της βάρδιας?

Βρέθηκε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση και πως οι κλάσεις της μεταβλητής “είδος βάρδιας” διαφέρουν σε σχέση με την ικανοποίηση τους από την εργασία. Συγκεκριμένα, η εργασία σε πρωινή βάρδια εμφανίζει τα υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης ενώ τα χαμηλότερα επίπεδα εμφανίζονται στη βραδινή βάρδια.

- Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ικανοποίησης από την εργασία και στην ψυχική υγεία των εργαζομένων?

Βρέθηκε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ψυχικής υγείας και της επαγγελματικής ικανοποίησης των ερωτώμενων και μάλιστα αυτή η σχέση είναι θετική. Επίσης, βρέθηκε ότι η ικανοποίηση από την εργασία σχετίζεται με τα σωματικά συμπτώματα ( $\text{sig.} = 0.000$ ,

αρνητική μέτριας δυναμικότητας σχέση), το άγχος και την απνία (sig.= 0.000, αρνητική μέτριας δυναμικότητας σχέση) και την κατάθλιψη (sig.= 0.027, αρνητική χαμηλής δυναμικότητας σχέση).

## **Συμπεράσματα**

Οι ριζικές μεταβολές που έχουν συμβεί τις τελευταίες δεκαετίες σε οικονομικό, κοινωνικό και πολιτισμικό επίπεδο έχουν οδηγήσει στη διαμόρφωση μιας 24ωρης κοινωνίας με υψηλές απαιτήσεις σε αγαθά, χρόνο και εργατικό δυναμικό. Σαν αποτέλεσμα, οι εργαζόμενοι που απασχολούνται σε κυκλικά ωράρια εργασίας σε βάρδιες, προκειμένου να καλυφθούν οι απαιτήσεις αυτές, αυξάνεται συνεχώς, με μεγάλο ωστόσο κόστος για την υγεία των εργαζομένων. Ειδικότερα, το κυκλικό ωράριο εργασίας –και κυρίως σε νυχτερινές βάρδιες- διαταράσσει τους φυσιολογικούς κινκάρδιους κύκλους του οργανισμού, επηρεάζοντας αρνητικά τη μεταβολική λειτουργία του οργανισμού και το ανοσοποιητικό σύστημα.

Τα προβλήματα υγείας που έχουν αποδοθεί στο κυκλικό ωράριο εργασίας είναι τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Στα σωματικά προβλήματα συγκαταλέγονται οι διαταραχές στην ποιότητα και την ποσότητα ύπνου, οι διαταραχές της διατροφής και της σίτισης, καθώς και η απορρύθμιση του μεταβολισμού, η οποία οδηγεί στην εκδήλωση του λεγόμενου μεταβολικού συνδρόμου. Συνακόλουθα, οι εργαζόμενοι σε κυκλικό ωράριο έχουν αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης διαβήτη, καρδιαγγειακών παθήσεων και διαφόρων μορφών καρκίνου, ενώ οι γυναίκες εργαζόμενες αντιμετωπίζουν συχνότερα προβλήματα γονιμότητας και επιπλοκές κατά την εγκυμοσύνη.

Στα ψυχικά προβλήματα που έχουν συσχετιστεί με την εργασία σε κυκλικό ωράριο συμπεριλαμβάνεται η χαμηλή επαγγελματική ικανοποίηση, η οποία αφορά τις συνθήκες εργασίας, τις σχέσεις με τους συναδέλφους και τις προοπτικές εξέλιξης, ενώ μεγάλο ποσοστό των εργαζομένων σε βάρδιες εμφανίζει υψηλό εργασιακό στρες. Στην ακραία μορφή του, το εργασιακό στρες μετατρέπεται σε εργασιακή εξουθένωση και εκφράζεται με την αποπροσωποποίηση, τη συναισθηματική εξάντληση και η χαμηλή αυτό-αποτελεσματικότητα. Επιπρόσθετα, σημαντικό

ποσοστό των εργαζομένων σε κυκλικό ωράριο εκδηλώνει διαταραχές της διάθεσης, με συνηθέστερη την κατάθλιψη, η οποία οδηγεί σε αίσθημα αναξιότητας και τάσεις παραίτησης.

Τα σωματικά και ψυχικά προβλήματα που αποδίδονται στην εργασία σε κυκλικό ωράριο- και κυρίως σε νυχτερινές βάρδιες- είναι αλληλένδετα και πολλές φορές αλληλοεπηρεάζονται και η παρουσία του ενός επιδεινώνει την πορεία του άλλου. Συνεπώς, χρέος των αρμόδιων κρατικών φορέων και συστημάτων υγείας είναι η θέσπιση και αποτελεσματική εφαρμογή μέτρων πρόληψης και αντιμετώπισης των συνεπειών της εργασίας σε κυκλικό ωράριο. Αυτό το είδος εργασίας θα πρέπει να υιοθετείται μόνο όποτε οι ανάγκες ενός οργανισμού δεν είναι δυνατόν να εξυπηρετηθούν αλλιώς και αφότου έχει προηγηθεί αξιολόγηση της καταλληλότητας του εργατικού δυναμικού για απασχόληση κατά βάρδιες. Τέλος, η σωματική και ψυχική υγεία των εργαζομένων σε κυκλικό ωράριο θα πρέπει να ελέγχεται σε τακτά χρονικά διαστήματα με σκοπό την αποφυγή εκδήλωσης διαταραχών και προβλημάτων.

## Βιβλιογραφία

- Akerstedt, T., Knutsson, A., Alfredsson, L., & Theorell, T. (1984) “Shift work and cardiovascular disease”, *Scand J Work Environ Health*, vol. 10, pp. 409-414.
- Αναγνωστοπούλου, Δ., Τσιμητρέα, Ε., Χαρίση, Ε., Μουχάκη, Σ., Αργυροπούλου, Δ., ΜΑρνέρας, Χ., & Παίναρλή, Β. (2012) “Εργασιακό περιβάλλον και επαγγελματική ικανοποίηση των νοσηλευτών σε τριτοβάθμιο νοσοκομείο”, *Διεπιστημονική Φροντίδα Υγείας*, τόμ. 4, αρ. 4, σσ. 151-165.
- Angerer, J.M. (2003) “Job burnout”, *Journal of Employment Counseling*, vol. 40, no. 3, pp. 98–107.
- Bass, J., & Takahashi, J.S. (2010) “Circadian Integration of Metabolism and Energetics”, *Science*, vol. 330, pp. 1349-1354.
- Boissard, P., Cartron, D., Gollac, M., & Valcyre, A. (2003) “*Time and Work: duration of work*”, Dublin: European Foundation for the Improvement of living and Working Conditions.
- Bonzini, M., Coggon, D., & Palmer, K.T. (2006) “Risk of prematurity, low birthweight and pre-eclampsia in relation to working hours and physical activities: a systematic review”, *Occup Environ Med*, vol. 64, pp. 228-243.
- Cavous, M. F., & Demir, Y. (2010) “The Impacts of Structural and Psychological Empowerment on Burnout: A Research on Staff Nurses in Turkish State Hospitals”, *Canadian Social Science*, vol. 6, no. 4, pp. 63-72.
- Chowwen, C. (2013) “Occupational stress among bank employees in South East, Nigeria”, *Global Advanced Research Journal of Management and Business Studies*, vol. 2, no. 2, pp. 144-119.
- Cooper, C., & Straw, A. (1998) “*Successful Stress Management*”, London: Paul Chapman.
- Costa, G. (2003) “Shift work and occupational medicine: an overview”, *Occupational Medicine*, vol. 53, pp. 83-88.
- Council Directive 2000/34/EC of the European Parliament and of the Council of 22 June 2000 amending Council Directive 93/104/EC concerning certain aspects of the organization of working time to cover sectors and activities excluded from that Directive. Official Journal L 195, 01/08/2000.

- Davis, S., Mirick, D.K., & Stevens, R.G. (2001) “Night shift work, light at night, and risk of breast cancer”, *Journal of the National Cancer Institute*, vol. 93, no. 20, pp. 1557–1562.
- De Bacquer, D., Van Risseghem, M., Clays, E., Kittel, F., De Blacker, G., & Braeckman, L. (2009) “Rotating shift work and the metabolic syndrome: a prospective study”, *Int J Epidemiol*, vol. 38, pp. 848-854.
- Dewe, P.J. (1987) “ Identifying the Courses of Nurse Stress: A survey of New Zealand Nurses”, *Work & Stress*, vol. 1, no. 1, pp. 15-24.
- Δημητριάδου-Παντέκα, Α., Λαβδανίτη, Μ., Μηνασίδου, Ε., Τσαλογλίδου, Α., Καυκιά, Θ., & Σαπουντζή-Κρέπια Δ. (2009) “Οι συνθήκες εργασίας του νοσηλευτικού προσωπικού και οι επιπτώσεις τους σε ασθενείς και προσωπικό”, *Το Βήμα του Ασκληπιού*, τόμ. 8, αρ. 3, σσ. 222-239.
- Di Lorenzo, L., De Pergola, G., Zocchetti, C., et al. (2003) “Effect of shift work on body mass index: results of a study performed in 319 glucose-tolerant men working in a Southern Italian industry”, *Int J Obes Relat Metab Disord.*,vol. 27, pp. 1353-1358.
- Drake, C.L., Roehrs, T., Richardson, G., et al. (2004) “Shift work sleep disorder: prevalence and consequences beyond that of symptomatic day workers”, *Sleep*, vol. 27, pp.1453-1462.
- Edward, W., McCranie, V.A., Lambert, C.E., & Lambert (1987) “Work Stress, Hardiness and Burnout Among hospital Staff Nurses”, *Nursing Research*, vol. 36, no. 6, pp. 374-378.
- Esquirol, J., Bongard, V., Mabile, L., Jonnier, B., Soulat, J.M., & Perret, B. (2009) “Shift work and metabolic syndrome: Impact of job strain, physical activity, and dietary rhythms”, *Chronobiol Int*, vol. 26, pp. 544-559.
- European Council. Directive No. 93/104/EC “Concerning Certain Aspects of the Organization of Working Time”, *Off J Eur Commun*, vol. 13, no. 307, pp. 18–24.
- Ford, E.S., Giles, W.H., & Dietz, W.H. (2002) “Prevalence of metabolic syndrome among US adults: findings from the third National Health and Nutrition Examination Survey”, *JAMA*, vol. 287, no. 3, pp. 356-359.
- Froberg, J.E. (1981) “*Shift work and irregular working hours in Sweden: Research issues and methodological problems*”, In: Johnson, L.C., Tepas, DI, Colquhoun, W.P., & Colligan, M.J. (eds). *Advances in sleep research. Volume 7 (Biological rhythms, sleep and shift work)* (225-241). New York: Spectrum.

- Fujino, Y., Iso, H., Tamakoshi, A., Inaba, Y., Koizumi, A., Tatsuhiko, K., & Yoshimura, T. (2006) “A Prospective Cohort Study of Shift Work and Risk of Ischemic Heart Disease in Japanese Male Workers”, *American Journal of Epidemiology*, vol. 164, no. 2, 128-135.
- Gamble, K.L., Resuehr, D., & Johnson, C.H. (2013) “ Shift work and circadian dysregulation of reproduction”, *Frontiers in Endocrinology*, vol. 4, no2, pp. 1-9.
- Gill, A.S., Flaschner, B., & Shachar, M. (2006) “Mitigating stress and burnout by implementing transformational leadership”, *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, vol. 18, no. 6, pp. 469–481.
- Grant, A.M., Christianson, M.K., & Price, R.H. (2007) “Happiness, Health, or Relationships? Managerial Practices and Employee Well-Being Tradeoffs”, *Academy of management perspectives*, vol. 21, pp. 51-63.
- Grosswald, B. (2004) “The effects of shift work on family satisfaction. Families in Society”, *Journal of Contemporary Social Service*, vol. 85, pp. 413-423.
- Gumenyuk, V., Roth, T., & Drake, C.L. (2012) “Circadian phase, sleepiness, and light exposure assessment in night workers with and without shift work disorder”, *Chronobiol Int*, vol. 29, pp. 928–936.
- Guo, Y., Liu, Y., Huang, X., Rong, Y., He, M., Wang, Y., Yuan, J., Wu, T., & Chen, W. (2013) “The Effects of Shift Work on Sleeping Quality, Hypertension and Diabetes in Retired Workers”, *PloS one*, vol. 8, no. 8, e71107.
- Harma, M. (1996) “Ageing, physical fitness and shiftwork tolerance”, *Appl Ergon*, vol. 27, pp. 25–29.
- Hastings, M.H., Reddy, A.B., & Maywood, E.S. (2003) “A clockwork web: circadian timing in brain and periphery, in health and disease”, *Nat Rev Neurosci*, vol. 4, pp. 649-661.
- Healy, C.M., & McKay, M.F. (2008) “Nursing stress: the effects of coping strategies and job satisfaction in a sample of Australian nurses”, *J Advanced Nursing*, vol. 31, no. 3, pp. 681 – 688.
- Institute for Work and Health (2003) “*Fact Sheet, Shift work*”, Ontario, Canada.
- International Labour Office (1993) “*Code of Practice on Working Time*” Geneva: ILO, 1993.

- Kahn, W.A. (1990) “Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work”, *Academy of Management Journal*, vol. 33, pp. 692-724.
- Kavari, H., Helyani, M., & Dehghani, V. (2007) “A study of depression prevalence in nurses and it’s effective factors in Shiraz Namazi Hospital”, *Rawal Med J*, vol. 32, pp.184-6.
- Κάντας, Α. (1993) “*Οργανωτική-βιομηχανική ψυχολογία*” (Μέρος 1<sup>ο</sup>), Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Κοΐνης, Α., & Σαρίδη, Μ. (2014) “Εργασιακό στρες και η επίδρασή του στην επαγγελματική και προσωπική ζωή των Επαγγελματιών Υγείας”, *Το Βήμα του Ασκληπιού*, τόμ. 13, αρ. 4, σσ. 300-315.
- Κουφούδης, Σ., Παπαδάκη, Ν., Καστελιάνου, Α., & Παπαδάκη, Α. (2015) “*Η ποιότητα ύπνου στους νοσηλευτές σε σχέση με το ωράριο εργασίας του*”, 8<sup>ο</sup> Πανελλήνιο – 7<sup>ο</sup> Πανευρωπαϊκό Επιστημονικό και Επαγγελματικό Νοσηλευτικό Συνέδριο. Θεσσαλονίκη, 7-10 Μαΐου 2015.
- Κουστέλιος, Α., & Κουστέλιου, Ι. (2001) “Επαγγελματική ικανοποίηση και επαγγελματική εξουθένωση στην εκπαίδευση”, *Ψυχολογία*, τόμ. 8, αρ. 1, σσ. 30-39.
- Κυλούδης, Π., Γεωργιάδης, Π., Ρεκλείτη, Μ., Γιαγλής, Γ., Βόζνιακ, Γ., & Ρούπα, Ζ. (2011) “Παράγοντες εμφάνισης καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και άγχους σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας”, *Το Βήμα του Ασκληπιού*, τόμ. 10, αρ. 4, σσ. 530-546.
- Knauth, P., & Hornberger, S. (2003) “Preventive and compensatory measures for shift workers”, *Occup Med*, vol. 53, pp. 109–116.
- Lee, K.A., & Gay, C.L. (2004) “Sleep in late pregnancy predicts length of labor and type of delivery”, *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, vol. 191, no.6, pp. 2041–2046.
- Mahoney, M.M. (2010) “Shift Work, Jet Lag, and Female Reproduction”, *International Journal of Endocrinology*, Article ID 813764.
- Μακρυνίκα, Ε., Ρεκλείτη, Μ., & Ρούπα, Ζ. (2013) “Διαταραχές ύπνου σε νοσηλευτές κυκλικού ωραρίου: βιβλιογραφική ανασκόπηση” *Διεπιστημονική Φροντίδα Υγείας*, τόμ. 5, αρ. 2, σσ. 40-48.
- Maslach, C. (2003) “Job burnout: New directions in research and intervention”, *Current Directions in Psychological Science*, vol. 12, no. 5, pp. 189-192.

- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981) "The measurement of experienced burnout", *Journal of Occupational and Behavioural Science*, vol. 12, no. 5, pp. 189-192.
- Mauss, D., Litaker, D., Jarczok, M.N., Li, J., Bosch, J.A., & Fischer, E. (2013) "Anti-Clockwise Rotating Shift Work and Health: Would You Prefer 3-Shift or 4-Shift Operation?", *American Journal of Industrial Medicine*, vol. 56, no. 5, pp. 599-608.
- Nachreiner, F. (1998) "Individual and social determinants of shiftwork tolerance", *Scand J Work Environ Health*, vol. 24, no. 3, pp. 35-42.
- Nesthus, T., Cruz, C., Boquet, A., Detwiler, C., Holcomb, K., & Della Rocco, P. (2001) "Circadian temperature rhythms in clockwise and counterclockwise rapidly rotating shift schedules", *J Hum Ergol (Tokyo)*, vol. 30, pp. 245-249.
- Palmer, K.T., Bonzini, M., Harris, E.C., Linaker, C., & Bonde, J.P. (2013) "Work activities and risk of prematurity, low birthweight and pre-eclampsia: an update review with meta-analysis", *Occup Environ Med*, vol. 70, no. 4, pp. 213-222.
- Panda, S., & Hogenesch, J.B. (2004) "It's all in the timing: many clocks, many outputs", *J Biol Rhythms*, vol. 19, no. 5, pp. 374-87.
- Paoli, P., & Merllie, D. (2001) "*Third European Survey on Working Conditions, 2000. European Foundation for the improvement of Living and Working Conditions*", Luxemburg: Office for Official Publications of the European Communities.
- Platsidou, M., & Agaliotis, I. (2008) "Burnout, job satisfaction and instructional assignment-related sources of stress in Greek special education teacher", *International Journal of Disability, Development and Education*, vol. 55, no. 1, pp. 61-76.
- Prasai, M.J., George, J.T., & Scott, E.M. (2008) "Molecular clocks, type 2 diabetes and cardiovascular disease", *Diabetes and Vascular Disease Research*, vol. 5, pp. 89-95.
- Rosa, R. (1990) "Editorial: factors for promoting adjustment to night and shift work", *Work Stress*, vol. 4, pp. 201-202.
- Rothman, S. (2008) "Job satisfaction, occupational stress, burnout and work engagement as components of work-related wellbeing", *SA Journal of Industrial Psychology*, vol. 34, no. 3, pp. 11-16.



- Sager, J.K. (1991) "Type A Behavior Pattern (TABP) Among Salespeople And Its Relationship to Job Stress", *The Journal of Personal Selling and Sales Management*, vol. 11, no. 2, pp. 1-14.
- Sakai, K., Watanabe, A., & Kogi, K. (1993) "Educational and intervention strategies for improving a shift system: An experience in a disabled persons' facility", *Ergonomics*, vol. 36, pp. 219-225.
- Schaufeli, W.B. & Baker. A.B. (2004) "Job demands, job resources and their relationship with burnout, and engagement: a multi-sample study", *Journal of Organizational Behavior*, vol. 25, pp. 293-315.
- Scott, A.J. (2000) "Shift work and health", *Primary Care*, vol. 27, no. 40, pp. 1057-1078.
- Shaw, J.D., Duffy, M.K., Ali Abdulla, M.H., & Singh, R. (2000) "The Moderating Role of Positive Affectivity: Empirical Evidence from Bank Employees in the United Arab Emirates", *Journal of Management*, vol. 26, no. 1, pp. 139-154.
- Signal, T.L., & Gander, P.H. (2007) "Rapid counterclockwise shift rotation in air traffic control: Effects on sleep and night work", *Aviat Space Environ Med*, vol. 78, pp. 878-885.
- Sookoian, S., Gemma, C., Fernandez, G.T., Burgueno, A., Alvarez, A., Gonzales, C.D., et al. (2007) "Effects of rotating shift work on biomarkers of metabolic syndrome and inflammation", *J Intern Med*, vol. 261, pp. 285-292.
- Σταυροπούλου, Α., Παπαδάκη, Ε., Φτυλάκη, Α., & Καμπά, Ε. (2010) "Σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout syndrome): Κατανόηση και πρόιμη αναγνώριση του συνδρόμου από το νοσηλευτικό προσωπικό σε δημόσιο και ιδιωτικό νοσοκομείο" *Το Βήμα του Ασκληπιού*, τόμ. 9, αρ. 3, σσ. 359-374.
- Tennant C. (2001) "Work-related stress and depressive disorders", *J Psychosom Res*, vol. 51, no.5, pp. 697-704.
- Wedderburn, A. (1981) "How important are social effects of shift work?" In: Johnson, L.C., Tepas, D.I., Colquhoun, W.P., & Colligan M.J. (eds). *Advances in sleep research. Volume 7 (Biological rhythms, sleep and shift work)* (257-270). New York: Spectrum.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ**

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει έναν αριθμό ερωτήσεων σχετικών με τη διερεύνηση της επίδρασης του κυκλικού ωραρίου της εργασίας στην ψυχική υγεία των εργαζομένων.

Οι πληροφορίες που θα δώσετε είναι εμπιστευτικές και θα χρησιμοποιηθούν μόνο για την εξαγωγή ερευνητικών συμπερασμάτων. Θα θέλαμε να σε ευχαριστήσουμε εκ των προτέρων για την υπομονή και τη συνεργασία σας. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και οι απαντήσεις είναι απολύτως εμπιστευτικές. Οι πληροφορίες, που θα προκύψουν, θα αναλυθούν στατιστικά, θα χρησιμοποιηθούν για καθαρά ερευνητικούς σκοπούς και πρόσβαση σε αυτές θα έχουν η επιβλέπουσα καθηγήτρια Κα Παπαθανασίου Ιωάννα και η φοιτήτρια Κα Μπανιά Μαλαματή.

**Ενότητα 1**

1. Φύλο

Άντρας

Γυναίκα

2. Ηλικία.....

3. Οικογενειακή κατάσταση

Ελεύθερος	
Παντρεμένος	
Χωρισμένος	
Χήρος	
Ελεύθερος	

4. Ώρες εργασίας ανά εβδομάδα.....

5. Ποιά είναι η συνηθισμένη σας βάρδια?

Πρωινή	
Απογευματινή	
Βραδινή	

6. Πόσο χρονικό διάστημα δουλεύετε με την ίδια βάρδια?.....

7. Εργάζεστε στον:

ιδιωτικό τομέα	<input type="checkbox"/>
δημόσιο τομέα	<input type="checkbox"/>

8. Η θέση εργασίας σας είναι υψηλής ευθύνης;

Ναι	<input type="checkbox"/>
Όχι	<input type="checkbox"/>

9. Πόσο χρονικό διάστημα εργάζεστε συνολικά?

εως 2 χρόνια	
2-4 χρόνια	
4-8 χρόνια	
8-15 χρόνια	
15+ χρόνια	

10. Πόσο χρονικό διάστημα εργάζεστε με βάρδιες?

εως 2 χρόνια	
2-4 χρόνια	
4-8 χρόνια	
8-15 χρόνια	
15+ χρόνια	

## ΕΝΟΤΗΤΑ 2

11. Παρακαλώ βαθμολογείτε το φόρτο εργασίας ανάλογα με τη βάρδια:

	Πολύ ελαφρύς	Ελαφρύς	Μέτριος	Βαρύς	Πολύ βαρύς
Πρωινή βάρδια	1	2	3	4	5
Απογευματινή βάρδια	1	2	3	4	5
Νυχτερινή βάρδια	1	2	3	4	5

12. Πόσες ώρες ύπνου νιώθετε ότι χρειάζεστε τη ημέρα, ανεξάρτητα από τη βάρδια που κάνετε;

\_\_\_\_\_ ώρες

13. Είστε ευχαριστημένοι με την διάρκεια που κοιμάστε; *(Κυκλώστε ένα νούμερο για το καθένα)*

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Μεταξύ συνεχόμενων πρωινών βαρδιών	1	2	3	4	5
Μεταξύ συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών	1	2	3	4	5
Μεταξύ συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών	1	2	3	4	5
Μεταξύ συνεχόμενων ημερών ξεκούρασης	1	2	3	4	5
Ανάμεσα σε απογευματινή και	1	2	3	4	5

πρωινή βάρδια					
---------------	--	--	--	--	--

14. Πόσο καλά συνήθως κοιμάστε; *(Κυκλώστε ένα νούμερο για το καθένα)*

	<b>Πολύ άσχημα</b>	<b>Άσχημα</b>	<b>Μέτρια</b>	<b>Καλά</b>	<b>Πολύ καλά</b>
Μεταξύ συνεχόμενων πρωινών βαρδιών	1	2	3	4	5
Μεταξύ συνεχόμενων απογευματινών βαρδιών	1	2	3	4	5
Μεταξύ συνεχόμενων νυχτερινών βαρδιών	1	2	3	4	5
Μεταξύ συνεχόμενων ημερών ξεκούρασης	1	2	3	4	5
Ανάμεσα σε απογευματινή και πρωινή βάρδια	1	2	3	4	5

15. Οι παρακάτω ερωτήσεις σχετίζονται με το πόσο κουρασμένος ή ενεργητικός συνήθως αισθάνεστε, ανεξάρτητα από το αν είχατε αρκετό ύπνο ή εργαζόσασταν πολύ σκληρά. Ορισμένοι άνθρωποι ‘υποφέρουν’ από μόνιμη κούραση ακόμα και τις μέρες και των διακοπών, ενώ άλλοι έχουν ανεξάντλητη ενέργεια. Παρακαλώ προσδιορίστε το βαθμό που οι παρακάτω ερωτήσεις ανταποκρίνονται στη δική σας φυσιολογική κατάσταση. (Κυκλώστε ένα νούμερο για το καθένα).

	<b>Καθόλου</b>	<b>Κάπως</b>	<b>Πολύ</b>
γενικά, αισθάνομαι ότι έχω πολύ ενέργεια	1	2	3
τις περισσότερες φορές, αισθάνομαι κουρασμένος	1	2	3
συνήθως, αισθάνομαι ζωντάνια	1	2	3

16. Θεωρείτε ότι οι σχέσεις σας με τους συναδέλφους σας έχουν διακυμάνσεις ανάλογα με τη βάρδια; (Κυκλώστε ένα νούμερο για το καθένα)

	<b>Καθόλου</b>	<b>Λίγο</b>	<b>Μέτρια</b>	<b>Πολύ</b>	<b>Πάρα πολύ</b>
Πρωινή βάρδια	1	2	3	4	5
Απογευματινή βάρδια	1	2	3	4	5
Βραδινή βάρδια	1	2	3	4	5

17. Πιστεύετε ότι η κυκλική βάρδια σας μειώνει τον χρόνο που αφιερώνετε στην εμφάνισή σας (γυμναστήριο-κομμωτήριο-νύχια); (Κυκλώστε ένα νούμερο για το καθένα)

<b>Καθόλου</b>	<b>Λίγο</b>	<b>Μέτρια</b>	<b>Πολύ</b>	<b>Πάρα πολύ</b>
1	2	3	4	5

18. Πιστεύετε ότι η κυκλική βάρδια σας μειώνει τον χρόνο που αφιερώνετε στη διασκέδασή σας (καφέ-μπαρ-χόμπυ-βόλτες); (Κυκλώστε ένα νούμερο για το καθένα)

<b>Καθόλου</b>	<b>Λίγο</b>	<b>Μέτρια</b>	<b>Πολύ</b>	<b>Πάρα πολύ</b>
1	2	3	4	5

19. Πιστεύετε ότι η κυκλική βάρδια αποδυναμώνει τις διαπροσωπικές-κοινωνικές σας σχέσεις; (Κυκλώστε ένα νούμερο για το καθένα)

<b>Καθόλου</b>	<b>Λίγο</b>	<b>Μέτρια</b>	<b>Πολύ</b>	<b>Πάρα πολύ</b>
1	2	3	4	5

20. Θα σκεφτόσασταν να αφήσετε την εργασία σας εξ' αιτίας του κυκλικού ωραρίου;

<b>Σε καμία περίπτωση</b>	<b>Δύσκολα</b>	<b>Πιθανόν</b>	<b>Πολύ πιθανόν</b>	<b>Σίγουρα</b>
1	2	3	4	5

21. Αν αφήγατε την εργασία σας λόγω του κυκλικού ωραρίου, θα το κάνατε αυτό:



- Μόνο αν τα χρήματα ήταν περισσότερα
- Και για δουλειά με παρόμοια χρήματα
- Έστω και αν τα χρήματα ήταν λιγότερα

22. Παρακαλώ απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις σημειώνοντας τον βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας σας στο αντίστοιχο τετράγωνο.

Ικανοποίηση από την εργασία	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ	Ούτε διαφωνώ/ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ πολύ
	1	2	3	4	5
Σε γενικό επίπεδο είμαι πολύ ικανοποιημένος από τη δουλειά μου.					
Συχνά σκέφτομαι να παραιτηθώ από τη δουλειά μου					

Είμαι σε γενικό επίπεδο ικανοποιημένος με το αντικείμενο της δουλειάς μου					
Οι περισσότεροι άνθρωποι σε αυτή τη δουλειά είναι πολύ ικανοποιημένοι					
Είμαι ικανοποιημένος με το μισθό μου					
Είμαι ικανοποιημένος με τις συνθήκες εργασίας					
Είμαι ικανοποιημένος με τη σχέση μου με τον προϊστάμενο					

### Ενότητα 3 ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΕΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (GHQ-28)

23. Παρακαλούμε διαβάστε τα παρακάτω προσεκτικά. Θα θέλαμε να ξέρουμε αν είχατε κάποια ενοχλήματα, και γενικά πως ήταν η υγεία σας τις τελευταίες εβδομάδες. Παρακαλούμε να απαντήσετε σε όλες τις παρακάτω ερωτήσεις, σημειώνοντας την απάντηση που νομίζετε ότι σας ταιριάζει καλύτερα. Προσέξτε μόνο, θα θέλαμε να ξέρουμε τα τωρινά και πρόσφατα ενοχλήματα σας και όχι αυτά που είχατε στο παρελθόν. Έχει σημασία να προσπαθήσετε να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις.

#### ΤΟΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΚΑΙΡΟ:

	Αισθανόσαστε εντελώς καλά, απόλυτα υγιής;	Καλύτερα απ' ό,τι συνήθως	Το ίδιο όπως συνήθως	Χειρότερα απ' ότι Συνήθως	Πολύ χειρότερα απ' ό,τι συνήθως
<b>Γ1</b>		1	2	3	4
		Καθόλου	Όχι περισσότερο απ' ό,τι συνήθως	Μάλλον περισσότερο απ' ό,τι συνήθως	Πολύ περισσότερο απ' ό,τι συνήθως
<b>Γ2</b>	Νοιώθατε την ανάγκη για κάποιο δυναμωτικό;	1	2	3	4
<b>Γ3</b>	Νοιώθατε εξαντλημένος/η & κακοδιάθετος/η;	1	2	3	4
<b>Γ4</b>	Είχατε αισθανθεί				

	πως είσαστε άρρωστος/η;	1	2	3	4
Γ5	Είχατε καθόλου πόνους στο κεφάλι;	1	2	3	4
Γ6	Νοιώθατε σφίξιμο ή βάρος στο κεφάλι;	1	2	3	4
Γ7	Είχατε περιόδους που αισθανόσαστε κρυάδες ή εξάψεις;	1	2	3	4
Γ8	Έχετε συχνά χάσει τον ύπνο σας επειδή ήσαστε ανήσυχος/η;	1	2	3	4
Γ9	Έχετε δυσκολία να συνεχίσετε τον ύπνο σας χωρίς διακοπές από την στιγμή που θα αποκοιμηθείτε;	1	2	3	4
Γ10	Έχετε αισθανθεί ότι βρισκόσαστε συνεχώς σε υπερένταση;	1	2	3	4
Γ11	Είσαστε οξύθυμος/η και αρπαζόσαστε εύκολα;	1	2	3	4
Γ12	Νοιώθατε φόβο ή πανικό χωρίς σοβαρό λόγο;	1	2	3	4
Γ13	Αισθανόσαστε πως σας έχουν καταπλακώσει οι καθημερινές ασχολίες;	1	2	3	4
Γ14	Αισθανόσαστε συνεχώς νευρικός/ή και σε υπερδιέγερση;	Καλύτερα απ' ό,τι συνήθως 1	Το ίδιο όπως συνήθως 2	Χειρότερα απ' ότι Συνήθως 3	Πολύ χειρότερα απ' ό,τι συνήθως 4
Γ15	Έχετε καταφέρει να είσαστε δραστήριος/α και πάντα απασχολημένος/η;	Περισσότερο απ' ό,τι συνήθως 1	Το ίδιο όπως συνήθως 2	Μάλλον λιγότερο απ' ό,τι συνήθως 3	Πολύ λιγότερο απ' ό,τι συνήθως 4

#### ΤΟΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΚΑΙΡΟ:

Γ16	Σας παίρνει περισσότερο χρόνο να κάνετε τις δουλειές σας	Γρηγορότερα απ' ό,τι συνήθως 1	Το ίδιο όπως Συνήθως 2	Περισσότερο απ' ό,τι συνήθως 3	Πολύ περισσότερο απ' ό,τι συνήθως 4
Γ17	Αισθανόσαστε ότι σε γενικές γραμμές τα	Καλύτερα απ' ό,τι συνήθως	Περίπου το ίδιο	Χειρότερα απ' ό,τι συνήθως	Πολύ χειρότερα απ' ό,τι συνήθως

	<b>καταφέρνατε καλά;</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Γ18</b>	<b>Είσαστε ικανοποιημένος/η με τον τρόπο που κάνατε τις δουλειές σας;</b>	Περισσότερο Ικανοποιημένος/η <b>1</b>	Περίπου το ίδιο όπως συνήθως <b>2</b>	Λιγότερο ικανοποιημένος/η απ' ό,τι συνήθως <b>3</b>	Πολύ λιγότερο ικανοποιημένος/η <b>4</b>
<b>Γ19</b>	<b>Έχετε αισθανθεί ότι παίζετε χρήσιμο ρόλο σε ότι συμβαίνει γύρω σας;</b>	Περισσότερο απ' ό,τι συνήθως <b>1</b>	Το ίδιο όπως συνήθως <b>2</b>	Λιγότερο χρήσιμο απ' ό,τι συνήθως <b>3</b>	Πολύ λιγότερο χρήσιμο απ' ό,τι συνήθως <b>4</b>
<b>Γ20</b>	<b>Αισθανόσαστε ικανός/ή να παίρνετε αποφάσεις για διάφορα θέματα;</b>	Περισσότερο απ' ό,τι συνήθως <b>1</b>	Το ίδιο όπως συνήθως <b>2</b>	Λιγότερο απ' ό,τι συνήθως <b>3</b>	Πολύ λιγότερο απ' ό,τι συνήθως <b>4</b>
<b>Γ21</b>	<b>Μπορούσατε να χαρείτε τις συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες σας;</b>	Περισσότερο απ' ό,τι συνήθως <b>1</b>	Το ίδιο όπως συνήθως <b>2</b>	Λιγότερο απ' ό,τι συνήθως <b>3</b>	Πολύ λιγότερο απ' ό,τι συνήθως <b>4</b>
<b>Γ22</b>	<b>Σκεφτόσαστε πως δεν αξίζετε τίποτα;</b>	Καθόλου <b>1</b>	Όχι περισσότερο απ' ό,τι συνήθως <b>2</b>	Μάλλον περισσότερο απ' ό,τι συνήθως <b>3</b>	Πολύ περισσότερο απ' ό,τι συνήθως <b>4</b>
<b>Γ23</b>	<b>Αισθανόσαστε πως η ζωή είναι χωρίς καμιά ελπίδα;</b>	Καθόλου <b>1</b>	Όχι περισσότερο απ' ό,τι συνήθως <b>2</b>	Μάλλον περισσότερο απ' ό,τι συνήθως <b>3</b>	Πολύ περισσότερο απ' ό,τι συνήθως <b>4</b>
<b>Γ24</b>	<b>Αισθανόσαστε πως δεν αξίζει κανείς να ζει;</b>	Καθόλου <b>1</b>	Όχι περισσότερο απ' ό,τι συνήθως <b>2</b>	Μάλλον περισσότερο απ' ό,τι συνήθως <b>3</b>	Πολύ περισσότερο απ' ό,τι συνήθως <b>4</b>
<b>Γ25</b>	<b>Σας πέρασε από το μυαλό η πιθανότητα να δώσετε τέλος στη ζωή σας;</b>	Σίγουρα όχι <b>1</b>	Δεν νομίζω <b>2</b>	Πέρασε από το μυαλό μου <b>3</b>	Σίγουρα το Σκέφτηκα <b>4</b>
<b>Γ26</b>	<b>Βρίσκατε μερικές φορές ότι δεν μπορούσατε να κάνετε τίποτα γιατί τα νεύρα σας ήταν σε άσχημη κατάσταση;</b>	Καθόλου <b>1</b>	Όχι περισσότερο απ' ό,τι συνήθως <b>2</b>	Μάλλον περισσότερο απ' ό,τι συνήθως <b>3</b>	Πολύ περισσότερο απ' ό,τι συνήθως <b>4</b>
<b>Γ27</b>	<b>Πιάνετε τον εαυτό σας να εύχεται να είσαστε πεθαμένος/η και να είχατε ξεμπερδέψει απ' όλα;</b>	Καθόλου <b>1</b>	Όχι περισσότερο απ' ό,τι συνήθως <b>2</b>	Μάλλον περισσότερο απ' ό,τι συνήθως <b>3</b>	Πολύ περισσότερο απ' ό,τι συνήθως <b>4</b>
<b>Γ28</b>	<b>Βρίσκετε πως η ιδέα να δώσετε τέλος στη ζωή σας ερχόταν συνεχώς στο μυαλό σας;</b>	Καθόλου <b>1</b>	Δεν νομίζω <b>2</b>	Πέρασε από το μυαλό μου <b>3</b>	Σίγουρα να <b>4</b>

