

# Η ΛΥΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΟΥ



**ΣΤΕΦΑΝΙΑ ΤΣΑΟΥΣΙΔΟΥ**

[www.stefaniapositivepsychology.com](http://www.stefaniapositivepsychology.com)



Ας γνωριστούμε



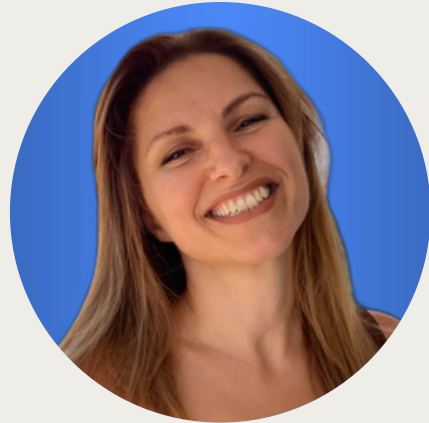
Η **Στεφανία Τσαουσίδου** είναι Coach Θετικής Ψυχολογίας και Mindfulness Professional με MSc Εφαρμοσμένη Θετική Ψυχολογία και την Ψυχολογία Coaching.

Την τελευταία δεκαετία ασχολείται με την προσωπική ανάπτυξη και έχει δουλέψει με δεκάδες ανθρώπους βοηθώντας τους να βρουν και να πετύχουν στους στόχους τους. Η ίδια δηλώνει:

**"Πιστεύω ότι δημιουργούμε τη δική μας πραγματικότητα κάθε στιγμή. Όλοι είμαστε μοναδικοί και έχουμε ξεχωριστές δυνάμεις να μοιραστούμε με τον κόσμο. Όταν επιλέγουμε την αγάπη πάνω από το φόβο, τότε η ζωή γίνεται πιο όμορφη και διασκεδαστική".**

Η Στεφανία έχει ειδικευτεί στην χρήση ψυχομετρικών εργαλείων με σκοπό να σε βοηθήσει να πετύχεις τους στόχους σου σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο.

Είναι ειδικευμένη στην **διαχείριση του στρες** και αυτό το βιβλίο είναι αποτέλεσμα έρευνας για την διπλωματική της.



Έλα να συνδεθούμε

Στα Social Media:

Έλα να συνδεθούμε:

[https://www.instagram.com/stefania\\_positivepsychology](https://www.instagram.com/stefania_positivepsychology)

<https://www.facebook.com/stefaniatsaousidouthemumscoach>

<https://gr.pinterest.com/stefaniapositivepsychology/>

[https://www.tiktok.com/@stefania\\_positivepsy?lang=el-GR](https://www.tiktok.com/@stefania_positivepsy?lang=el-GR)

email: stefaniatsa45@gmail.com

Η ιστοσελίδα μας έχει Δωρεάν εργαλεία, ιδέες που μπορείς  
χρησιμοποιήσεις:

[www.stefaniapositivepsychology.com](http://www.stefaniapositivepsychology.com)

Θέλεις περισσότερη και αποκλειστική βοήθεια ή έχεις  
ερωτήσεις;

**Κλείσε το Δωρεάν Ραντεβού σου:**

<https://calendly.com/stefaniapositivecoaching/15freecoachingcallforyou?month=2023-05>

Επέλεξε να αρχίσεις να δημιουργείς Εσύ τη ζωή που σου αξίζει να ζεις.

Είμαι Εδώ για Σένα

**Στεφανία Τσαουσίδου**

Coach Θετικής Ψυχολογίας & Mindfulness Professional



Εισαγωγή

Τι Είναι **Το Στρες**

Τι Είναι Το Εργασιακό Στρες

**Ας Κατανοήσουμε Το Στρες**

Ποιοι παράγοντες δημιουργούν το στρες

Ερευνα για επιπτώσεις στην Υγεία

Πως βιώνουν το στρες στην Ελλάδα

**1. Πηγές Εργασιακού στρες**

A. Εργασία ως κύρια πηγή στρες

α. Πίεση Χρόνου

β. Φόρτος εργασίας

γ. Σχέσεις με συναδέλφους & προϊσταμένους

**2. Επιπτώσεις στην υγεία**

A. Αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική υγεία

B. Αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία

Γ. Αναπτυξη Ψυχικής Ανθεκτικότητας

**3. Τι είναι Ψυχική Ανθεκτικότητα**

4. Πως αναπτύξεις ΨΑ σύμφωνα με τη Θετική Ψυχολογία

5. Πως μπορεί να σε προστατέψει η Ψυχική Ανθεκτικότητα

Πως δημιουργούμε Ανθεκτικότητα

**6.Οχτώ Στρατηγικές Ανάπτυξης Ανθεκτικότητας**

1. Θετική Αντιμετώπιση

2. Θετική Σκέψη - Αναπλαισίωση

3. Η ανάπτυξη, βίωση & αύξηση Θετικών Συναισθημάτων

4. Η ενίσχυση της σωματικής υγείας

5. Η τήρηση ημερολογίου αναστοχασμού

6. Η ανάπτυξη ισχυρών κοινωνικών δεσμών

7. Η Αισιοδοξία

8. Το Coaching

Επίλογος

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στη σημερινή εποχή οι εργαζόμενες γυναίκες παγκόσμια αντιπροσωπεύουν το 38,8% του εργατικού δυναμικού ενώ στην Ευρωπαϊκή Ένωση απασχολείται το 67% των γυναικών .

Με τους σύγχρονους γρήγορους ρυθμούς το στρες αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της εργασιακής καθημερινότητας. Σύμφωνα με την έκθεση της Αμερικάνικης Ψυχολογικής Εταιρείας το 2015 οι κύριοι λόγοι ανάπτυξης στρες ήταν η εργασία, τα χρήματα, οι οικογενειακές ευθύνες και τα προβλήματα υγείας .

Το εργασιακό στρες αποτέλεσε αντικείμενο πολλών μελετών, καθώς επηρεάζει άμεσα τη σωματική και ψυχική υγεία των εργαζομένων. Έχει βρεθεί ότι οι γυναίκες βιώνουν περισσότερο στρες.

Κυρίως η πολλαπλότητα των ρόλων που παίζουν οι γυναίκες (εργαζόμενης, μητέρας, νοικοκυρά, σύζυγος, κλπ.) συμβάλλει στην αυξημένη συχνότητα σωματικής και συναισθηματικής κόπωσης.

Επιπλέον οι γυναίκες συχνά εργάζονται σήμερα τουλάχιστον 2 οχτάωρα (στην εργασία και στο σπίτι), δηλαδή στο ανάλογο δύο πλήρους απασχόλησης εργασιών.



Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι γυναίκες που εργάζονται να βιώνουν πίεση στο χρόνο με άμεση επίδραση στην ενέργεια τους.

Η πίεση αυτή οδηγεί σε αρνητικά συναισθήματα, στρες και ευερεθιστότητα, που όταν μεταφέρονται από την εργασία στην οικογένεια έχουν αρνητική επίδραση στις σχέσεις μεταξύ συζύγων .

Παράλληλα οι γυναίκες επιχειρηματίες βιώνουν πίεση που προκύπτει από τις ανησυχίες και την ενασχόληση με την επιχείρησή τους με συνέπεια τη μείωση του επιπέδου συγκέντρωσης, καθιστώντας τις δουλειές των νοικοκυριών πιο δύσκολες.

Η πίεση της διαχείρισης της επιχείρησης μπορεί επίσης να επηρεάσει την ικανότητα των γυναικών επιχειρηματιών να περνούν ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά τους.

Οι έρευνες έχουν βρει ότι οι γυναίκες παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα στρες από τους άνδρες. Υπάρχουν όμως γυναίκες που παρ' όλες τις αντιξοότητες καταφέρνουν να χειριστούν το στρες τους και επανέρχονται πιο γρήγορα ανεξάρτητα από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν.

Σε αυτό το βιβλίο θα εξετάσουμε το ρόλο του στρες στη ζωή των εργαζόμενων γυναικών και θα δούμε μια λύση για το στρες, που είναι να αναπτύξουν **Ψυχική Ανθεκτικότητα** (δηλαδή να χρησιμοποιούν κάποιες πρακτικές αντιμετώπισης) και πως μπορεί αυτή να τους βοηθάει να βελτιώσουν τη ζωή τους.





## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Σύμφωνα με τον Αμερικανό ψυχολόγο Lazarus το στρες είναι *μία κατάσταση ανισορροπίας μέσα σε έναν οργανισμό.*

Αυτή μπορεί να προκληθεί από μία πραγματική ή αντιληπτή ανισότητα μεταξύ των απαιτήσεων από το περιβάλλον και της ικανότητας του οργανισμού να τις αντιμετωπίσει.

Αυτό εκδηλώνεται μέσα από μια ποικιλία φυσιολογικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών ανταποκρίσεων.

Η παρατεταμένη πίεση που υφίσταται το άτομο, μπορεί να μετατραπεί σε ασθένεια, με αρνητικές σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις.

Η εργασία είναι ένας παράγοντας στρες και μπορεί να επιδράσει στη σωματική και ψυχική υγεία του εργαζόμενου.





# ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΣΤΡΕΣ

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το εργασιακό στρες προκύπτει από τις πιέσεις και τις μη αναμενόμενες ευθύνες που δεν συγχρονίζονται με τις γνώσεις, τις ικανότητες ή τις προσδοκίες που έχει το άτομο εμποδίζοντας το, ν' ανταπεξέλθει σε αυτές.

Το στρες μπορεί να επιδεινωθεί όταν οι εργαζόμενοι αισθάνονται ότι έχουν λίγη υποστήριξη από τους επόπτες και τους συναδέλφους τους, καθώς και λίγο έλεγχο στις εργασιακές διαδικασίες.

Μερικές πηγές εργασιακού στρες είναι ο υπερβολικός φόρτος εργασίας, προβλήματα με συναδέλφους και προϊσταμένους, η εκπλήρωση δύο ρόλων, δευτερεύουσες εργασίες, οικογενειακές υποχρεώσεις και διαπροσωπικές σχέσεις, οργανωσιακές πολιτικές και η οργανωσιακή κουλτούρα.





# ΑΣ ΚΑΤΑΝΟΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Μία από της πιο γνωστές θεωρίες που υπάρχουν για το στρες είναι το Transactional Model of Stress and Coping – TMS, που υποστηρίζει ότι το στρες είναι υποκειμενικό και το ίδιο στρεσογόνο γεγονός βιώνεται διαφορετικά από διαφορετικά άτομα.

Αυτό υποδηλώνει ότι υπάρχει μια συναλλαγή μεταξύ των ατόμων και του περιβάλλοντός τους και ένας κρίσιμος παράγοντας που επηρεάζει την ερμηνεία του στρεσογόνου γεγονότος είναι ο τρόπος με τον οποίο το αξιολογούμε, το ερμηνεύουμε.

Επομένως, η επίσπευση των αρνητικών αποτελεσμάτων στην υγεία προκαλείται από την αξιολόγηση, την εκτίμηση της κατάστασης και την αποτελεσματικότητα των στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες.

Στο TMS, το στρες αναγνωρίζεται ως το αποτέλεσμα της ανισορροπίας μεταξύ των απαιτήσεων και των πόρων που υπάρχουν και που κυμαίνονται από τις καθημερινές δυσκολίες έως τα μεγάλα γεγονότα της ζωής.

Το μοντέλο αυτό είναι πιο σχετικό με τις εργαζόμενες γυναίκες που αντιμετωπίζουν πολλές απαιτήσεις και μπορεί να αντιδράσουν διαφορετικά στις πιθανές ανισορροπίες που προκύπτουν στην καθημερινότητά τους.





## ΠΟΙΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΟ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝ

Το εργασιακό στρες γενικά μπορεί να επηρεάσει όλους τους εργαζόμενους, αλλά μπορεί να έχει μοναδικές συνέπειες για τις γυναίκες που συχνά βρίσκονται σε χαμηλότερες αμοιβόμενες θέσεις εργασίας, με μικρότερο κύρος και λιγότερο έλεγχο.

Οι εργαζόμενες γυναίκες παρουσιάζουν συχνά υψηλά επίπεδα στρες. Οι γυναίκες, επειδή είναι οι κυρίως υπεύθυνες για την φροντίδα των παιδιών και τις δουλειές στο σπίτι αλλά και των ευθυνών στο χώρο εργασίας αντιμετωπίζουν διπλό στρες.

Εξαιτίας αυτής της προσδοκίας οι εργαζόμενες γυναίκες υποφέρουν από αναπόφευκτο στρες που συνδέεται με το ότι προσπαθούν να γίνουν «σούπερ-γυναίκες».

Ειδικότερα κάποιες πηγές στρες για τις παντρεμένες εργαζόμενες γυναίκες είναι: *οι παραδοσιακές τάσεις, οι απαιτήσεις της κοινωνίας, οι πολλαπλοί ρόλοι και οι ευθύνες που τους ανατίθενται, οι οικογενειακές δυσκολίες, ο συνδυασμός επαγγελματικών και οικογενειακών υποχρεώσεων και η πίεση για επαγγελματική ενεργή δράση.*

Είναι φανερό ότι η εργασία και οι υποχρεώσεις στο σπίτι είναι απαιτητικές για τις εργαζόμενες γυναίκες και συνδέονται με το στρες που παρουσιάζουν.



# ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ (BURNOUT)

Το στρες μπορεί να έχει ποικίλες επιπτώσεις στην υγεία. Το 2010 έγινε έρευνα όπου πήραν συνέντευξη από 16 γυναίκες που κατείχαν θέσεις εργασίας πλήρους απασχόλησης σε θέσεις υψηλού επιπέδου όπου κυριαρχούν συνήθως άνδρες. Η μελέτη τους ενδιαφερόταν για τη μακροχρόνια αναρρωτική άδεια σε γυναίκες εργαζόμενες που οφειλόταν σε εξάντληση και ασθένειες που σχετίζονταν με το στρες.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες με εργασιακό στρες βίωναν ανισότητα, υψηλότερες προσδοκίες από τους άνδρες συναδέλφους τους και αναντιστοιχία μεταξύ ικανοτήτων και εργασιακών απαιτήσεων. Η ανισορροπία στην εργασία και την ιδιωτική ζωή συνέβαλε στην έκθεση μακροχρόνιου στρες που εκδηλωνόταν ως εργασιακή εξουθένωση.

Καθώς προσπαθούσαν να διατηρήσουν την εργασιακή τους απόδοση και τις αναμενόμενες ευθύνες ως σύζυγοι, μητέρες ή σύντροφοι, είχαν λίγο χρόνο για τους εαυτούς τους όσον αφορά την ανάρρωση εξαιτίας των πολλών ωρών εργασίας και της εργασιακής τους δέσμευσης.

Είναι φανερό από τα παραπάνω ότι οι εργαζόμενες αντιμετωπίζουν στρες τόσο στην εργασία τους όσο και στο σπίτι. Παρακάτω θα αναφερθούμε πως βιώνουν το στρες στην Ελλάδα, στις θεωρίες, την σημασία της ανάπτυξης ψυχικής ανθεκτικότητας και πως αυτή μπορεί να βοηθήσει τις γυναίκες στην αντιμετώπιση του στρες.





# ΠΩΣ ΒΙΩΝΟΥΝ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Σε έρευνα που έγινε στην Ελλάδα με εργαζόμενες γυναίκες βρέθηκε ότι όλες βιώνουν στρες και κύριες πηγές ήταν η ίδια η εργασία τους αλλά και ο συνδυασμός επαγγελματικών και οικογενειακών υποχρεώσεων.

Η ανάπτυξη του στρες είχε επιπτώσεις τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική τους υγεία. Όλες είχαν βρει μεθόδους να το αντιμετωπίσουν κάποιες αρνητικούς και κάποιες θετικούς τρόπους αντιμετώπισης.

## 1. Πηγές εργασιακού στρες

Δύο είναι οι κύριες πηγές εργασιακού στρες που προέκυψαν για τις εργαζόμενες γυναίκες στην Ελλάδα.

Η πρώτη είναι η ίδια η εργασία εξαιτίας της πίεσης του χρόνου, της ύπαρξης μεγάλου φόρτου εργασίας και των σχέσεων που δημιουργούνται με τους συναδέλφους ή τους προϊσταμένους στο χώρο της εργασίας τους.

Η δεύτερη πηγή εργασιακού στρες που προέκυψε είναι ο συνδυασμός επαγγελματικών και οικογενειακών υποχρεώσεων.

Όλες οι συμμετέχουσες δήλωσαν ανεξαιρέτως ότι πολύ από το στρες που βιώνουν και αναπτύσσουν οφείλετε στο είδος της εργασίας τους για διαφορετικές αιτίες η κάθε μία από αυτές.





# ΠΩΣ ΒΙΩΝΟΥΝ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

## **A. Εργασία ως κύρια πηγή στρες**

### ***α. Πίεση χρόνου***

Οι περισσότερες συμμετέχουσες στην έρευνα ανέφεραν ότι νιώθουν μία πίεση όταν χρειάζεται να αφιερώσουν παραπάνω χρόνο στην εργασία τους και αυτό τους προκαλεί στρες. Επιπρόσθετα επηρεάζει αρνητικά τη διάθεση τους καθώς αρκετές από αυτές το μεταφέρουν στο σπίτι με δυσάρεστα αποτελέσματα για τις ίδιες και τις σχέσεις με τους δικούς τους ανθρώπους.

### ***β. Ύπαρξη μεγάλου φόρτου εργασίας***

Αρκετές γυναίκες ανέφεραν εκτός από την πίεση χρόνου στην οποία καλούνται να πραγματοποιήσουν την εργασία τους, υπάρχει και ο παράγοντας του φόρτου εργασίας που αντιμετωπίζουν. Ο συνδυασμός αυτών των δύο επιδεινώνει το στρες που βιώνουν.

### ***γ. Σχέσεις με συνάδελφους και προϊστάμενους***

Οι περισσότερες συμμετέχουσες ανέφεραν ότι οι σχέσεις που αναπτύσσονται με τους συναδέλφους, τους προϊσταμένους ή τους ανώτερους αποτελούν έναν βασικό παράγοντα που επηρεάζει άμεσα την ύπαρξη στρες στην εργασία τους.





## **B. Ο συνδυασμός επαγγελματικών και οικογενειακών υποχρεώσεων ως κύρια πηγή εργασιακού στρες**

Όταν ερωτήθηκαν οι γυναίκες για τον τρόπο που τους επηρεάζει ο συνδυασμός οικογενειακής ζωής και εργασιακών υποχρεώσεων η πλειοψηφία συμφώνησε ότι ήταν και είναι πολύ δύσκολο να βρουν μια ισορροπία. Αναπόφευκτα αυτό τους δημιουργούσε στρες. Το στρες γενικά μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την υγεία των εργαζόμενων. Ειδικότερα έχει μοναδικές συνέπειες για τις εργαζόμενες γυναίκες, οι οποίες παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα στρες.

Από τις διηγήσεις των γυναικών που συμμετείχαν στην έρευνα εντοπίστηκαν οι αρνητικές επιπτώσεις που έχει το στρες τόσο στην σωματική όσο και στην ψυχική υγεία αυτών των εργαζόμενων γυναικών.

## **2. Επιπτώσεις στρες στην υγεία των εργαζόμενων γυναικών**

### **A. Αρνητικές επιπτώσεις στην σωματική υγεία**

Σχεδόν όλες οι συμμετέχουσες είχαν βιώσει και δήλωσαν ότι είχαν κάποια θέματα υγείας εξαιτίας του εργασιακού στρες.

Οι περισσότερες δήλωσαν ότι νιώθουν μια συνεχή κούραση, έχουν προβλήματα στον ύπνο (αϋπνία ή κακό ύπνο), πονοκεφάλους ή ημικρανίες, ταχυπαλμίες, προβλήματα με το στομάχι και τα έντερα, έντονο πόνο στο στήθος, συνεχή πίεση καθώς και προβλήματα με το φαγητό (πχ. τρώνε μηχανικά πολύ ή δεν τρώνε καθόλου).

Κάποια συμμετέχουσα δήλωσε ότι παρατήρησε συμπτώματα όπως: τρέμουλο στα χέρια και μία άλλη σφίξιμο στη γνάθο, μία ανέφερε χάσιμο της φωνής της, κάποια μίλησε για πτώση μαλλιών και μία από αυτές είχε φτάσει σε στάδιο υπερβολικής εξουθένωσης (burnout).



## **Β. Αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία**

Στην ερώτηση πως επηρεάζει την υγεία τους το εργασιακό στρες κάποιες ανέφεραν και άλλες επιπτώσεις εκτός από τις επιπτώσεις στη σωματική τους υγεία.

Μερικές από αυτές ήταν: κρίσεις πανικού, αγοραφοβία, κατάθλιψη.

## **Γ. Ανάπτυξη Ψυχικής Ανθεκτικότητας**

Αξίζει να σημειωθεί ότι αρκετές από τις εργαζόμενες που συμμετείχαν στην έρευνα οι οποίες μολονότι αντιμετώπισαν προκλήσεις, προβλήματα τόσο με την σωματική όσο και με την ψυχική υγεία τους, αντέχουν και καταφέρνουν να διατηρούν ισορροπίες.

Το γεγονός αυτό δηλώνει ότι παρά τις αντιξοότητες που εμφανίζονταν στην ζωή τους ανέκαμψαν και άρα ανέπτυξαν ψυχική ανθεκτικότητα.





## 3. Τι είναι Ψυχική Ανθεκτικότητα (Resilience) – Η ικανότητα να λυγίζεις αλλά να μην «σπας»

Η ψυχική ανθεκτικότητα έχει οριστεί ως η ικανότητα του ατόμου να αντέχει, να ρυθμίζει, να αντιμετωπίζει τις συνεχιζόμενες προκλήσεις της ζωής και να καταφέρνει να διατηρήσει την ισορροπία παρά τις αρνητικές επιπτώσεις από το στρες.

Όλοι οι ορισμοί της ανθεκτικότητας επικεντρώνονται στην ικανότητα ανάκαμψης από τις αντιξοότητες ή στην ικανότητα προσαρμογής με επιτυχία.





## 4. ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΙΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Το πιο γνωστό μοντέλο ανθεκτικότητας της θετικής ψυχολογίας είναι το **Μοντέλο 3P** (Personalization, Pervasiveness, and Permanence) του Martin Seligman. Τα 3P είναι η εξατομίκευση, η διεισδυτικότητα και η μονιμότητα.

Όταν υπάρχουν αντιξοότητες έχουμε αυτές τις τρεις συναισθηματικές αντιδράσεις. Αν τις αντιμετωπίσουμε, μπορούμε να αναπτύξουμε ανθεκτικότητα και να αναπτυχθούμε. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μάθουμε να προσαρμοζόμαστε και να αντιμετωπίζουμε καλύτερα τις προκλήσεις της ζωής.

Η εξατομίκευση αφορά την εσωτερίκευση των προβλημάτων. Όταν θεωρούμε τον εαυτό μας υπεύθυνο για όσα άσχημα πράγματα συμβαίνουν, του ρίχνουμε πολλές περιττές ευθύνες και δυσκολεύουμε την ανάκαμψη.



Η διεισδυτικότητα είναι η υπόθεση που κάνουμε ότι η αρνητική κατάσταση εξαπλώνεται σε όλους τους τομείς της ζωής. Αναγνωρίζοντας ότι τα αρνητικά συναισθήματα δεν επηρεάζουν κάθε τομέα της ζωής μπορούμε να προχωρήσουμε προς μια καλύτερη ζωή.

Η μονιμότητα αφορά την πίστη ότι οι κακές εμπειρίες διαρκούν για πάντα. Αυτό μας εμποδίζει να καταβάλουμε προσπάθεια να βελτιώσουμε την κατάστασή μας, νιώθουμε συγκλονισμένοι, σαν να μην μπορούμε να ανακάμψουμε.



## 4. ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΙΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Μέσω αυτών των αντιδράσεων μπορούμε να κατανοήσουμε πως επηρεάζονται οι εμπειρίες μας εξαιτίας των σκέψεων, των πεποιθήσεων και της νοοτροπίας μας. Αναγνωρίζοντας το ρόλο που παίζουν στην ικανότητα μας να προσαρμοζόμαστε θετικά, μπορούμε να χτίσουμε ανθεκτικότητα και να ανταποκρινόμαστε στις προκλήσεις της ζωής.



## 5. ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΕ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕΙ Η ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Έχει βρεθεί ότι η ψυχική ανθεκτικότητα διαδραματίζει σημαντικό ρόλο ως προστατευτικός παράγοντας για το άτομο ενάντια στο στρες.

Αυξάνει τις θετικές αλλαγές όταν αντιμετωπίζει καταστάσεις στρες και συγκρατεί τις αρνητικές επιπτώσεις του εργασιακού στρες ειδικά σε προκλητικά εργασιακά περιβάλλοντα.

Σε μια μελέτη για την αυτοκατανόηση, ο Beardslee (1989) συνέδεσε την αυτοκατανόηση, την ανθεκτικότητα και τη γνωσιακή αξιολόγηση. Υποστήριξε ότι η ανθεκτικότητα μπορεί να είναι η απάντηση ώστε οι εργαζόμενες γυναίκες ν' αλλάξουν την αξιολόγηση, την εκτίμηση των γεγονότων που τους προκαλούν στρες στην εργασία τους ώστε να λάβουν τα κατάλληλα μέτρα.

## 5. ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΕ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕΙ Η ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Αξίζει να αναφέρουμε ότι η **ψυχική ανθεκτικότητα σχετίζεται** με όλες τις διαστάσεις της **ευημερίας**, συναισθηματική, κοινωνική και ψυχολογική.

Ακόμη έχει αποδειχθεί ότι η ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας μπορεί να βοηθάει στην **μείωση του εργασιακού στρες και στην βελτίωση της ευημερίας**.

Σε έρευνες που έγιναν ειδικά με νοσηλευτές των οποίων οι εργασιακές συνθήκες περιέχουν στρεσογόνες, τραυματικές και δύσκολες καταστάσεις το χτίσιμο της ανθεκτικότητας είναι απαραίτητο ώστε να διαχειριστούν το εργασιακό στρες.

## 5. ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΜΕ ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η ανθεκτικότητα δεν είναι κάτι που έχεις ή δεν έχεις. Είναι μία δυναμική διαδικασία που μεταβάλλεται κατά τη διάρκεια της ζωής μας και τα **καλά νέα είναι** ότι όλοι μπορούμε να επανεκπαιδευτούμε προκειμένου να γίνουμε πιο ανθεκτικοί.



# 6. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

## 1. Θετική Αντιμετώπιση

Η ανάπτυξη ικανοτήτων ώστε να μπορείς να αντιμετωπίσεις ένα πρόβλημα όταν προκύψει (Problem-focus coping).

Δηλαδή η ενεργητική αντιμετώπιση έχει σκοπό τη διαχείριση ή την τροποποίηση του προβλήματος που προκαλεί την ενόχληση.

Ορισμένες έρευνες δείχνουν ότι η ενεργητική αντιμετώπιση του προβλήματος συνδέεται στενά με τα αποτελέσματα της ευημερίας των ανθρώπων.

Όταν αντιμετωπίζεις μία πρόκληση, είναι βασικό να ξεκαθαρίσεις ποιο είναι το αποτέλεσμα που θέλεις να πετύχεις, ποιος είναι ο στόχος του. Πως το πετυχαίνεις;

Αν για παράδειγμα νιώθεις στρες επειδή έχεις πολλά να κάνεις, θέλεις να μειώσεις το στρες και να τελειώσεις τη δουλειά. Το να εστιάσεις στο πρόβλημα σου, είναι πιο αποδοτικό γιατί γνωρίζεις τι θέλεις να πετύχεις και αποφασίζεις ότι μπορείς να δημιουργήσεις ένα πλάνο για να το πετύχεις.

Πχ. Να δημιουργήσεις ένα χρονοδιάγραμμα βάζοντας προτεραιότητες, να δώσεις μέρος της δουλειάς σε κάποιον άλλο, να κάνεις πρώτα τα κομμάτια που είναι πιο σημαντικά, να συνεργαστείς με κάποιον κλπ.



## 2. Θετική Σκέψη - Αναπλαισίωση

Μία από τις πιο σημαντικές διαδρομές προς τον πιο ανθεκτικό μας εαυτό είναι η αλλαγή των αρνητικών ή απαισιόδοξων σχημάτων σκέψης και την ανάπτυξη ενός αισιόδοξου προσωπικού ύφους απόδοσης αιτιών.

Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσα από την εκπαίδευση σε μία πιο θετική αναπλαισίωση δηλαδή να μπορείς να δεις το πρόβλημα, μέσα σε ένα διαφορετικό πλαίσιο ως μία θετική και αναπτυξιακή πρόκληση. Επίσης βοηθάει εξαιρετικά η αποτελεσματική στοχοθεσία.

Το να εστιάζεις σε ένα καλό πράγμα που σου συνέβη μέσα στην ημέρα μπορεί να οδηγήσει το μυαλό σου να σκέφτεται και να βρίσκει περισσότερα θετικά. Πως μπορείς να το πετύχεις; Γράψε κάθε μέρα για μερικά λεπτά για ποια πράγματα είσαι ευγνώμων. Αυτή η πρακτική βελτιώνει την ευεξία σου καθώς αρχίζεις να παρατηρείς πράγματα, καταστάσεις που θεωρούσες δεδομένα και αυξάνει τα θετικά σου συναισθήματα.



### 3. Η ανάπτυξη, βίωση και αύξηση θετικών συναισθημάτων

Τα θετικά συναισθήματα αναπτύσσονται με διάφορους τρόπους. Ένας από αυτούς είναι όταν αντιλαμβανόμαστε την πρόοδο που κάνουμε όταν πετυχαίνουμε έναν στόχο. Ακόμη όταν εστιάζουμε στα καλά που συμβαίνουν σε μας και στον κόσμο γύρω μας. Όταν ασχολούμαστε με δραστηριότητες που μας κάνουν χαρούμενους.

Σύμφωνα με έρευνες, όταν βιώνουμε ένα από τα κύρια θετικά συναισθήματα (χαρά, γαλήνη, ενδιαφέρον, ελπίδα, ευγνωμοσύνη, περηφάνια, ευθυμία, έμπνευση, δέος και αγάπη) το μυαλό μας γίνεται πιο δεκτικό και μπορούμε να σκεφτούμε πρωτότυπα. Αυτό σημαίνει ότι μπορούμε να λειτουργήσουμε πιο δημιουργικά και να βρούμε λύσεις στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε.

Ενδιαφέροντα είναι τα αποτελέσματα της έρευνας που έγινε με δασκάλους όπου εξέτασαν τη σχέση μεταξύ θετικών συναισθημάτων, αρνητικών συναισθημάτων και εργασιακού στρες. Αυτό που προτάθηκε και βοήθησε τους δασκάλους ήταν να αναπτύξουν θετικά συναισθήματα δηλαδή να συμμετέχουν σε σκόπιμες δραστηριότητες που προκαλούν θετικά συναισθήματα.



POSITIVE  
MIND

POSITIVE  
VIBES

POSITIVE  
LIFE

Κάποιες όπως: η τακτική άσκηση, η προσπάθεια να είναι ευγενικοί με τους άλλους, να προσπαθούν να βλέπουν τις καταστάσεις με πιο θετικό τρόπο, η παύση για να μετρήσει κάποιος τις ευλογίες που υπάρχουν στη ζωή του, η πρακτική της οπτικοποίησης και να γράφουν πως είναι ο καλύτερος δυνατός εαυτός τους.

**Η ανάπτυξη των θετικών συναισθημάτων, οδηγεί στην ανάπτυξη όλο και περισσότερων θετικών συναισθημάτων.** Αυτή η διαδικασία διεύρυνε τη νοοτροπία των δασκάλων. Το τελικό αποτέλεσμα ήταν η αναίρεση των επιπτώσεων των αρνητικών συναισθημάτων και η αύξηση της ανθεκτικότητας των δασκάλων.



## 4. Η ενίσχυση της σωματικής υγείας

Όταν προσέχουμε την σωματική μας υγεία σίγουρα έχει ευεργετικά αποτελέσματα. Το 2016 έγινε έρευνα με δασκάλους για να εξετάσουν πόσο επηρεάζει η φυσική δραστηριότητα την ανθεκτικότητά τους.

Βρέθηκε ότι η σωματική δραστηριότητα έχει πολυάριθμα ευεργετικά ψυχολογικά αποτελέσματα. Επιπλέον, τα αποτελέσματα της έρευνας υποδήλωναν ότι οι εμπειρίες σωματικής δραστηριότητας παίζουν ρόλο στην ψυχολογική ανθεκτικότητα των υποψήφιων δασκάλων.

Πως μπορείς να το πετύχεις;

**Βάλε μικρούς εφικτούς στόχους** όπως: Περπάτησε 10' λεπτά ή χόρευε για 10' ή τρέξε για 10' ή κάνε ποδήλατο για 10' ή κάνε τραμπολίνο ή σχοινάκι για 10' με τα παιδιά κάθε μέρα. Το σημαντικό είναι η επανάληψη, αν κάτι **το κάνεις κάθε μέρα** για μικρό χρονικό διάστημα, το πετυχαίνεις πιο εύκολα και αυτό σου δίνει θάρρος σταδιακά να το κάνεις περισσότερο, γιατί πιστεύεις περισσότερο στις δυνατότητες σου και ότι αξίζεις.





## 5. Η τήρηση ημερολογίου αναστοχασμού

Η γραφή γενικότερα θεωρείται θεραπευτική ως πρακτική και βοηθάει στη μείωση του στρες. Το 2014 σε έρευνα διαπιστώθηκε ότι εφαρμόζοντας την τεχνική του αναστοχασμού κάποιοι συμμετέχοντες ανέπτυξαν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα από άλλους. Η τήρηση ημερολογίου αναστοχασμού τους βοήθησε στην επαγγελματική τους ανάπτυξη οδηγώντας σε προστατευτικούς παράγοντες που θα ελαχιστοποιούσαν τις πιθανές δυσλειτουργικές καταστάσεις.

Η άσκηση του αναστοχασμού περιλαμβάνει την κριτική ανάλυση των καθημερινών προσωπικών και επαγγελματικών μας πράξεων. Πως το πετυχαίνω;

Ουσιαστικά το ημερολόγιο αναστοχασμού είναι ένα «εργαλείο» που μπορεί να το χρησιμοποιήσει μία γυναίκα όπου καταγράφει τις αντιδράσεις, εμπειρίες και τις γνώμες της καθώς και τα συναισθήματα και σκέψεις που προκύπτουν. Μετά αυτές μπορούν να επεξεργαστούν από την ίδια ή να συνεργαστεί με κάποιον ειδικό ώστε να τα καταλάβει καλύτερα για να μάθει, για να την βοηθήσει στην εξέλιξη και την πρόοδο της αλλά και στην ανάληψη δράσης. Όλα αυτά αυξάνουν την ανθεκτικότητα της.



## 6. Η ανάπτυξη ισχυρών κοινωνικών δεσμών

Η κοινωνική στήριξη (είτε από συναδέλφους, είτε από τους προϊστάμενους είτε από το οικογενειακό περιβάλλον) είναι εξαιρετικά σημαντική.

Σε μελέτη που έγινε το 2019, οι νοσηλευτές με μεγαλύτερη αντιληπτή οικογενειακή υποστήριξη επέδειξαν υψηλότερα επίπεδα ανθεκτικότητας.

Η υποστήριξη από τα μέλη της οικογένειας μειώνει το αίσθημα της απομόνωσης απέναντι σε προβλήματα και διευκολύνει την αντιμετώπιση προβλημάτων.

Η αντιληπτή κοινωνική υποστήριξη από την οικογένεια ή τους συγγενείς επηρέασε επίσης θετικά τη σωματική και ψυχική υγεία των νοσηλευτών σε νοσοκομεία σε άλλες μελέτες. Πως να το πετύχω; Πως μπορεί να γίνει αυτό σε μία εταιρεία;

Ένας από τους πιο απλούς τρόπους για να συνδεθείς με τους συναδέλφους σου, είναι οι ομαδικές δραστηριότητες. Να οργανώσετε ένα γεύμα, απλά να πάτε όλοι μαζί για φαγητό ή για ποτό, ώστε να γνωριστείτε καλύτερα. Να προσφέρεις τη βοήθεια σου σε συναδέλφους που το έχουν ανάγκη, ακόμη κι αν δεν ζήτησαν τη βοήθεια, ώστε να «χτίσετε» τη σχέση σας. Στους περισσότερους ανθρώπους αρέσει να νιώθουν ότι μπορούν να βασιστούν στους συνεργάτες τους



## 7. Η αισιοδοξία

Σε έρευνα που έγινε το 2018 για την σχέση που έχει η αισιοδοξία με την ανθεκτικότητα και το στρες, βρέθηκε ότι η ανθεκτικότητα και η αισιοδοξία είναι θετικές πτυχές της υγιούς ζωής. Γενικά οι ανθεκτικοί άνθρωποι αναζητούν τη θετική πλευρά μπροστά στις αντιξοότητες. Η ανθεκτικότητα παίζει μεγάλο ρόλο στη μείωση του λανθασμένου τρόπου αντιμετώπισης και του στρες ενισχύοντας τον μηχανισμό αντιμετώπισης.

Οι πιο αισιόδοξοι άνθρωποι πιστεύουν στις προσωπικές τους ικανότητες, στις δυνάμεις τους και έχουν μία αίσθηση ελέγχου στη ζωή τους. Πιστεύουν ότι ακόμη κι αν συμβούν δυσάρεστα και απρόβλεπτα γεγονότα, αυτό δεν σημαίνει ότι θα σταματήσουν να συμβαίνουν και ευχάριστα. Επίσης τείνουν να θεωρούν ότι έχουν την ικανότητα να διαχειριστούν ότι τους συμβαίνει, ανακάμπτουν πιο εύκολα από τις δυσκολίες και μπορούν να ανταπεξέλθουν σε όποια πρόκληση κληθούν να αντιμετωπίσουν στη ζωή τους.

Για να αυξήσεις την αισιοδοξία σου συνδέσου με αισιόδοξους ανθρώπους, κάνε μία βόλτα στη Φύση, θυμήσου να νιώθεις ευγνωμοσύνη για όλα όσα υπάρχουν στη ζωή σου, παρατήρησε και δημιούργησε τρόπους να γελάς, να χρησιμοποιείς το χιούμορ στη ζωή σου ώστε να νιώθεις πιο συχνά χαρούμενη γιατί όταν είσαι χαρούμενη γίνεσαι και πιο αισιόδοξη.



## 8. Το Coaching

Το 2009 έκαναν έρευνα με 41 στελέχη μίας δημόσιας υπηρεσίας, όπου τους δόθηκε ανατροφοδότηση 360 μοιρών, μία εκπαίδευση ηγεσίας για μισή μέρα και τέσσερις ατομικές συνεδρίες coaching για δέκα εβδομάδες.

Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι **ακόμη και το σύντομο coaching μπορεί να είναι αποτελεσματικό**. Ειδικότερα το executive coaching βασισμένο σε στοιχεία της εφαρμοσμένης θετικής ψυχολογίας μπορεί να είναι πολύτιμο για να βοηθήσει τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν την αβεβαιότητα και τις προκλήσεις που υπάρχουν στις αλλαγές ενός οργανισμού ή μίας εταιρίας.

Η έρευνα τους έδειξε ότι μέσω του coaching τα στελέχη **αύξησαν την ανθεκτικότητα, την αυτοπεποίθηση, βελτίωσαν την ευημερία** στο χώρο εργασίας, μείωσαν την κατάθλιψη και το εργασιακό στρες.

Παρόμοια ήταν τα αποτελέσματα μιας άλλης έρευνας το 2013. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν σημαντικές (θετικές) αλλαγές στα επίπεδα ανθεκτικότητας και εμπιστοσύνης στην αντιμετώπιση της οργανωτικής αλλαγής μετά το πρόγραμμα coaching. Διαπιστώθηκαν επίσης αυξήσεις των συμμετεχόντων στους τομείς της «Ελπίδας» και της «Αισιοδοξίας».



Ένας Coach μπορεί να συνεργαστεί με τις εργαζόμενες με πολλούς τρόπους για να τις βοηθήσει να αναπτύξουν δεξιότητες και να αυξήσουν την ανθεκτικότητά τους. Κάποιοι από αυτούς είναι:

**Διδασκαλία τεχνικών αναπλαισίωσης.** Το πώς βλέπει κάποιος ένα γεγονός είναι ένας σημαντικός παράγοντας που συμβάλλει στην ανθεκτικότητα. Ο coach μπορεί να διδάξει στις εργαζόμενες τεχνικές γνωστικής αναπλαισίωσης. Αυτές θα τις βοηθήσουν να δουν τις νέες δυνατότητες σε μια κατάσταση. Με αυτό τον τρόπο, οι εργαζόμενες είναι καλύτερα σε θέση να ανακάμψουν, να αναπτυχθούν και να ξεπεράσουν την πρόκληση.

**Παροχή κοινωνικής υποστήριξης.** Η κοινωνική στήριξη είναι ένας κρίσιμος παράγοντας στην ικανότητά μας να ανακάμπτουμε από προκλήσεις ή δυσκολίες. Η σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα στον coach και πελάτη μπορεί να προσφέρει μια πηγή κοινωνικής υποστήριξης για τον πελάτη.

Ένας coach μπορεί ακόμη να βοηθήσει τους πελάτες να δημιουργήσουν νέα ή να αξιοποιήσουν τα υπάρχοντα κοινωνικά δίκτυα μέσα στην εταιρία.

**Ανάπτυξη δυνατών σημείων.** Η αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας και της αυτοπεποίθησης μιας εργαζομένης μπορεί να δημιουργήσει προστατευτικούς παράγοντες κατά του στρες. Αναδεικνύοντας τα δυνατά τους σημεία και διερευνώντας πώς να τα χρησιμοποιήσουν για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις οι εργαζόμενες μπορούν να βοηθηθούν ουσιαστικά.



# ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Το στρες είναι αναπόφευκτο. Όμως αυτό που μετράει είναι η σωστή διαχείριση του. Αυτή μπορεί να μας βοηθήσει να αναπτυχθούμε συναισθηματικά και πνευματικά και να αντέχουμε περισσότερο (να έχουμε ανθεκτικότητα) καθώς μεγαλώνουμε.

Είναι φανερό από τα παραπάνω ότι η ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας βοηθά στην μείωση και την καλύτερη διαχείριση του στρες.

Οι εργαζόμενες γυναίκες μπορούν να επωφεληθούν από την ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας ώστε να βελτιωθεί τόσο η σωματική όσο και η ψυχική υγεία τους. Οι οργανισμοί μπορούν να βοηθήσουν να εξοπλίσουν τους υπαλλήλους τους με τις δεξιότητες που χρειάζονται για να προσαρμοστούν.

Η ανθεκτικότητα είναι το κλειδί για τη δημιουργία ενός ευέλικτου εργατικού δυναμικού. Οι εργαζόμενοι μαθαίνουν όχι απλώς να προσαρμόζονται αλλά πώς να ευδοκιμούν στην αλλαγή.

Φυσικά, η οικοδόμηση ανθεκτικότητας στο χώρο εργασίας δεν πρόκειται να συμβεί από τη μια μέρα στην άλλη. Είναι ένα χαρακτηριστικό που πρέπει να αναπτύξεις με την πάροδο του χρόνου.



# Αυτό δεν είναι αντίο.. αλλά στο επανιδείν

Σε ευχαριστούμε που επέλεξες να μείνεις μαζί μας ως το τέλος αυτού του βιβλίου.

Για να νικήσεις το στρες χρειάζεται να συνεχίσεις να δουλεύεις καθημερινά και να χτίζεις την ανθεκτικότητά σου. Είναι δώρο στον εαυτό σου, χτίζεις τη δύναμη σου με μικρές καθημερινές πράξεις. Είμαστε εδώ, συνοδοιπόροι στη διαδρομή του ταξιδιού που κάνεις.

Ελα να συνδεθούμε:

[https://www.instagram.com/stefania\\_positivepsychology](https://www.instagram.com/stefania_positivepsychology)

<https://www.facebook.com/stefaniatsaousidouthemumscoach>

<https://gr.pinterest.com/stefaniapositivepsychology/>

[https://www.tiktok.com/@stefania\\_positivepsy?lang=el-GR](https://www.tiktok.com/@stefania_positivepsy?lang=el-GR)

email: stefaniatsa45@gmail.com

Η ιστοσελίδα μας έχει Δωρεάν εργαλεία, ιδέες που μπορείς χρησιμοποιήσεις:

[www.stefaniapositivepsychology.com](http://www.stefaniapositivepsychology.com)

Θέλεις περισσότερη και αποκλειστική βοήθεια ή έχεις ερωτήσεις;

**Κλείσε το Δωρεάν Ραντεβού σου:**

<https://calendly.com/stefaniapositivecoaching/15freecoachingcallforyou?month=2023-05>

Επέλεξε να αρχίσεις να δημιουργείς Εσύ τη ζωή που σου αξίζει να ζεις.

Είμαι Εδώ για Σένα  
**Στεφανία Τσαουσίδου**  
Coach Θετικής Ψυχολογίας & Mindfulness Professional

# Bonus - Μέτρησε το στρες σου

- ΚΛΙΜΑΚΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΣΤΡΕΣ (Σακκέτου, 2014)

ΟΔΗΓΙΕΣ: Αναφέρετε το βαθμό στον οποίο κάθε ένα από τα παρακάτω στοιχεία, σας δημιουργεί στρες στην εργασία σας:

1 = καθόλου στρες 2 = λίγο στρες 3 = μέτριο στρες 4 = αρκετό στρες 5 = πολύ στρες

1. \_\_\_\_ Ο αριθμός των εργασιών και/ή έργων που έχω να κάνω.
2. \_\_\_\_ Ο χρόνος που περνάω στην εργασία.
3. \_\_\_\_ Ο χρόνος που διαρκούν οι επαγγελματικές συνεδριάσεις.
4. \_\_\_\_ Ο αριθμός των τηλεφωνημάτων και των επισκέψεων που δέχομαι στο χώρο εργασίας κατά τη διάρκεια της ημέρας.
5. \_\_\_\_ Ο βαθμός επιρροής των πολιτικών διεργασιών και όχι της απόδοσης του εργαζομένου στις οργανωτικές αποφάσεις.
6. \_\_\_\_ Η αδυναμία να κατανοήσω ξεκάθαρα τι αναμένεται από μένα στην εργασία.
7. \_\_\_\_ Ο όγκος της εργασίας που πρέπει να διεκπεραιωθεί στο καθορισμένο χρόνο.
8. \_\_\_\_ Ο βαθμός στον οποίο η θέση εργασίας μου παρουσιάζει αντικρουόμενες απαιτήσεις.
9. \_\_\_\_ Ο βαθμός των γραφειοκρατικών διαδικασιών που απαιτούνται για να διεκπεραιωθεί η εργασία μου.
10. \_\_\_\_ Η πίεση χρόνου που βιώνω.
11. \_\_\_\_ Η έλλειψη εργασιακής ασφάλειας που έχω.
12. \_\_\_\_ Το ποσοστό ευθύνης που έχω.
13. \_\_\_\_ Το πεδίο εφαρμογής των αρμοδιοτήτων που συνεπάγεται η θέση μου.
14. \_\_\_\_ Ο βαθμός στον οποίο η καριέρα μου φαίνεται "στάσιμη".
15. \_\_\_\_ Οι ευκαιρίες που είχα για την εξέλιξη της σταδιοδρομίας μου.
16. \_\_\_\_ Ο αριθμός των επαγγελματικών ταξιδιών που πρέπει να κάνω.

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

0 - 40 = Μέτριο στρες

40 - 63 = Αρκετό στρες

64 - 90 = Πολύ στρες



## Βιβλιογραφία

- American Psychological Association (2015). 2015 Annual Report. A Supplement to *American Psychologist*, 71(5), 1-48.
- Antoniou, A. S., Ploumpi, A., & Ntalla, M. (2013). Occupational stress and professional burnout in teachers of primary and secondary education: The role of coping strategies. *Psychology*, 4(03), 349-355.
- Bartley, M., Schoon, I., Mitchell, R., & Blane, D. (2010). Resilience as an asset for healthy development. In *Health assets in a global context* (pp. 101-115). Springer, New York, NY
- Beardslee, W. R. (1989). The role of self-understanding in resilient individuals. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(2), 266-278
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704
- Chou, M. J., Lee, H. M., & Wu, H. T. (2016). Emotion, psychological resilience and work stress: a study among preschool teachers. *European Journal of Psychological Research* Vol, 3(1), 8-15.
- Cohn, M. and Fredrickson, B. (2009) Broaden-and-build theory of positive emotions. In S.
- Fu, C. Y., Yang, M. S., Leung, W., Liu, Y. Y., Huang, H. W., & Wang, R. H. (2017). Associations of professional quality of life and social support with health in clinical nurses. *Journal of Nursing Management*, 26, 172-179
- Delina, G., & Raya, R. P. (2013). A study on work-life balance in working women. *International Journal of Commerce, Business and Management*, 2(5), 274-282.
- DiCorcia, J. A., & Tronick, E. (2011). Quotidian resilience: Exploring mechanisms that drive resilience from a perspective of everyday stress and coping. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(7), 1593-1602.
- Eurostat (2020, March) Women's employment in the EU  
<https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/edn-20200306-1>
- Elahi, Y. A., & Apoorva, M. (2012). A detail study on length of service and role stress of banking sector in Lucknow region. *Research Journal of Management Sciences*, 1(5), 15-18.
- Hao, S., Hong, W., Xu, H., Zhou, L., & Xie, Z. (2015). Relationship between resilience, stress and burnout among civil servants in Beijing, China: Mediating and moderating effect analysis. *Personality and Individual Differences*, 83, 65-71.

Grant, A. M., Curtayne, L., & Burton, G. (2009). Executive coaching enhances goal attainment, resilience and workplace well-being: A randomised controlled study. *The journal of positive psychology*, 4(5), 396-407.

Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work–family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 510-531.

Karanikola, M. N., Papathanassoglou, E. D., Kalafati, M., Stathopoulou, H., Mpouzika, M., & Goutsikas, C. G. (2012). Exploration of the association between professional interactions and emotional distress of intensive care unit nursing personnel. *Dimensions of Critical Care Nursing*, 31(1), 37-45.

Kenney, J. W., & Bhattacharjee, A. (2000). Interactive model of women’s stressors, personality traits and health problems. *Journal of Advanced Nursing*, 32(1), 249-258.

Kourmoussi, N., & Alexopoulos, E. C. (2016). Stress sources and manifestations in a nationwide sample of pre-primary, primary, and secondary educators in Greece. *Frontiers in public health*, 4(73), 1-9

Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw Hill, New York.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company.

Leroux, M., & Théorêt, M. (2014). Intriguing empirical relations between teachers’ resilience and reflection on practice. *Reflective Practice*, 15(3), 289-303.

McVicar, A. (2003). Workplace stress in nursing: a literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 44(6), 633-642.

Mealer, M., Jones, J., & Moss, M. (2012). A qualitative study of resilience and posttraumatic stress disorder in United States ICU nurses. *Intensive Care Medicine*, 38(9), 1445-1451.

Ozkara, A. B., Kalkavan, A., Alemdag, S., & Alemdag, C. (2016). The role of physical activity in psychological resilience. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 3(102).

Pathak, R., & Lata, S. (2018). Optimism in relation to resilience and perceived stress. *Journal of Psychosocial Research*, 13(2), 359-367.

Rani, A., Kumar, R., & Singh, S. (2021). The effect of work stress on productivity of female workers in the healthcare sector. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 12(1), 21-25.

Reivich, K. and Shatte, a. (2002) *The Resilience Factor: Seven Keys to Finding you Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.

Reivich, K. J., Seligman, M. E. P., & McBride, S. (2011). Master resilience training in the U.S. Army. *American Psychologist*, 66(1), 25–34

Sandmark, H., & Renstig, M. (2010). Understanding long-term sick leave in female white-collar workers with burnout and stress-related diagnoses: a qualitative study. *BMC Public Health*, 10(1), 1-12  
The World Bank (2021, July). Labour force, female (% of total labor force)

Seligman, M (1990). *Learned optimism*. New York: Pocket Books.

Sherlock-Storey, M., Moss, M., & Timson, S. (2013). Brief coaching for resilience during organisational change—An exploratory study. *The Coaching Psychologist*.

Sun, N., Lv, D. M., Man, J., Wang, X. Y., Cheng, Q., Fang, H. L., & Wu, Q. H. (2017). The correlation between quality of life and social support in female nurses. *Journal of Clinical Nursing*, 26, 1005–1010.

WHO (2020, October) *Occupational Health: Stress at the workplace*.

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/occupational-health-stress-at-the-workplace>

Σακκέτου, Β. Α. (2014). Μετάφραση και στάθμιση του εργαλείου μέτρησης του εργασιακού στρες «Job Stress Measure». (Διπλωματική Εργασία). Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα.