

Πίνακας 1: Αγχογόνα χαρακτηριστικά της εργασίας (από το Cox, T. στην Ευρωπαϊκή Υπηρεσία για την Ασφάλεια και την Υγεία, 2000, Έρευνα για το εργασιακό άγχος)

Πηγές κινδύνου	Παράγοντες κινδύνου
<p>Οργανωτική λειτουργία της επιχείρησης του εργοδότη (συμπεριλαμβανομένου του μεγέθους, της δομής, των διαδικασιών της επιχείρησης)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Έλλειψη καθορισμού οργανωτικών στόχων, • Κακή επικοινωνία, • Χαμηλά επίπεδα υποστήριξης για την επίλυση προβλημάτων και την προσωπική εξέλιξη. • Ανεπαρκές περιβάλλον εργασίας, περιβάλλον επίλυσης προβλημάτων και περιβάλλον ανάπτυξης.
<p>Ρόλος του εργοδοτούμενου στην επιχείρηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Διφορούμενος χαρακτήρας ρόλου, • Σύγκρουση ρόλων, • Υπερφόρτωση ρόλου, • Ανεπάρκεια ρόλου, • Ευθύνη για άλλα πρόσωπα.
<p>Ανάπτυξη σταδιοδρομίας του εργοδοτούμενου</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Στασιμότητα και αβεβαιότητα σταδιοδρομίας, • Υποβιβασμός ή προαγωγή πάνω από τις δυνατότητες του εργαζομένου, • Χαμηλή αμοιβή, • Ανασφάλεια εργασίας, • Χαμηλή κοινωνική αξία της εργασίας.
<p>Εύρος αποφάσεων / έλεγχος αποφάσεων του εργοδοτούμενου</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Μικρή συμμετοχή στη διαμόρφωση των αποφάσεων, • Έλλειψη ελέγχου της εργασίας (ελέγχου ιδίως υπό τη μορφή της συμμετοχής).
<p>Διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των εργοδοτούμενων στην εργασία (συμπεριλαμβανομένης της ηγετικής συμπεριφοράς)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Κοινωνική ή φυσική απομόνωση, • Κακές σχέσεις με τους προϊσταμένους, • Διαπροσωπικές συγκρούσεις, • Έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης, • Έκθεση σε βία.
<p>Επηρεασμός συνθηκών εργασίας του εργοδοτούμενου από την προσωπική του ζωή</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Συγκρουόμενες απαιτήσεις εργασιακού και ιδιωτικού βίου, • Περιορισμένη υποστήριξη στο σπίτι,

	<ul style="list-style-type: none"> • Προβλήματα από διπλές καριέρες.
Περιβάλλον και εξοπλισμός εργασίας	<ul style="list-style-type: none"> • Προβλήματα όσον αφορά την αξιοπιστία, τη διαθεσιμότητα, την καταλληλότητα και τη συντήρηση ή την επισκευή τόσο του εξοπλισμού όσο και των εγκαταστάσεων
Σχεδιασμός καθηκόντων και περιεχόμενο εργασίας του εργοδοτούμενου	<ul style="list-style-type: none"> • Έλλειψη ποικιλίας ή μικροί, κατακερματισμένοι ή άσκοποι κύκλοι εργασίας, • Ελλιπής χρήση των προσόντων, • Υψηλή αβεβαιότητα, • Μικρή αξία, • Έλλειψη ευκαιριών για μάθηση, • Απαιτήσεις, • Ανεπαρκείς πόροι.
Φόρτος εργασίας / ρυθμός εργασίας	<ul style="list-style-type: none"> • Πολύ μικρός ή ο πολύ μεγάλος φόρτος εργασίας (ποιοτικά και ποσοτικά), • Έλλειψη ελέγχου επί του ρυθμού, • Υψηλά επίπεδα πίεσης χρόνου.
Πρόγραμμα εργασίας	<ul style="list-style-type: none"> • Εργασία σε βάρδιες, • Μη ευέλικτα προγράμματα εργασίας, • Απρόβλεπτα ωράρια, • Πολλές ώρες εργασίας ή χωρίς επικοινωνία.