

استرس شغلی

دکتر سحر افتخار
تهیه و تنظیم:



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز آموزش، تحقیقات و خدمات سلامت



انجمن تخصصی روانشناسان و مشاوران ایران

پیشگیری از استرس شغلی و پیامدهای آن:

پیشگیری سطح اول:

- اصلاح توزیع حجم، سرعت و زمان انجام کارها
- افزایش امکان مشارکت کارکنان در تصمیم گیری ها
- افزایش توازن بین تلاش و پاداش
- افزایش امنیت و امکان ارتقای شغلی
- بهبود شیوه های مدیریتی
- ارتقا سطح روابط اجتماعی در محیط کار و افزایش حمایت از سوی مدیران و همکاران
- افزایش سطح آگاهی کارکنان و مدیران از استرس شغلی و پیامدهایش

پیشگیری سطح دوم:

شناسایی به موقع علایم و نشانه های پیامدهای ناشی از استرس شغلی مانند تشخیص زودرس بیماری های افسردگی و اضطراب و کاهش انگ بیماری های روان در محیط کار می باشد.

پیشگیری سطح سوم:

- مداخلات درمانی به صورت سرپایی و بستری
- پیگیری و مراقبت از بیماران به منظور پیشگیری از عود
- باز توانی روانی و توان بخشی در دراز مدت

پیامدهای سازمانی شامل:

- افزایش غیبت از کار
- کاهش میزان بهره وری در کار
- کاهش رضایت شغلی و تمایل به ترک کار
- افزایش حوادث و تصادفات محیط
- افزایش هزینه های مستقیم و غیر مستقیم

پیامدهای فردی شامل:

- اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب
- افزایش رفتارهای پر خطر مثل افزایش مصرف سیگار و الکل و سوء مصرف مواد
- اختلالات خواب
- اختلال عملکرد جنسی
- مشکلات خانوادگی

استرس شغلی در جمعیت کاری به طور جدی در حال افزایش می باشد و امروزه استرس شغلی، یک جزء جدایی ناپذیر زندگی هر فرد شده است و WHO از آن به عنوان اپیدمی جهانی نام برده است.

در کشور امریکا به طور متوسط یک چهارم جمعیت کاری از استرس شغلی رنج می برند. از هر سه کارگر اروپایی، یک نفر و بیش از چهل میلیون انسان در اتحادیه اروپا گزارش کرده اند که استرس شغلی را تجربه می کنند.

شواهد قوی به نقش مستقیم و غیرمستقیم فاکتورهای روانی- اجتماعی محیط کار بر شاخص های سلامت سازمانی و فردی اشاره دارند.



پیشگیری از استرس شغلی و پیامدهای آن:

- حجم بالای کار
- سرعت بالای کار
- نداشتن کنترل و قدرت تصمیم گیری در وظایف
- فشار زمانی زیاد در انجام کار
- ساعات کاری طولانی
- شیفت کاری
- عدم توازن بین تلاش فرد و پاداش دریافتی
- مشخص نشدن نقش فرد و عدم وجود شرح وظایف تعیین شده
- احساس عدم امنیت شغلی
- عدم امکان ارتقای شغلی
- شیوه های مدیریتی نادرست حاکم بر سازمان
- روابط اجتماعی ضعیف با سایر همکاران و مدیران

اغلب بالغین بیشتر ساعات بیداری خود را در محل کار خود می گذرانند. کارکردن برای افراد مزایایی مثل منافع اقتصادی به همراه دارد ولی از طرف دیگر در محیط کار افراد با عوامل زیان آور شیمیایی، فیزیکی، بیولوژیکی، ارگونومیکی و روانی-اجتماعی مواجهه دارند که می توانند بر سلامت جسم و روان کارکنان تاثیر بگذارند.

در دهه های گذشته با تغییرات ایجاد شده در دنیای کار مانند جهانی شدن، افزایش رقابت و ایجاد فرم های جدید سازمان های کار، فاکتورهای خطر روانی-اجتماعی به عنوان یک موضوع مهم در سلامت و ایمنی شغلی مطرح شده اند.

اخیرا کشورهای توسعه یافته بالاترین اولویت را بین فاکتورهای شغلی به فاکتورهای روانی- اجتماعی اختصاص داده اند.

عوامل زیان آور روانی-اجتماعی در سال ۱۹۸۶ توسط ILO به صورت تعامل بین محتوای کار، سازمان و مدیریت کار و سایر شرایط محیطی و سازمانی از یک سو و صلاحیت ها و توانایی های کارگر و نیازهایش از سوی دیگر تعریف شده است. خطرات روانی-اجتماعی در کارگران به صورت استرس شغلی تجربه می شود.