

مقدمه:

استرس یا فشار عصبی از مسایل بسیار حاد در سازمانهای امروزی می باشد که سلامت جسمی و روانی نیروی کار را به خطر انداخته و هزینه سنگینی را به سازمانها وارد ساخته است. فشار عصبی در سازمان همچون آفتی فعاليتها را تحلیل داده و از بین می برد بطوری که استرس ناشی از شغل را بیماری شایع قرن نامگذاری کرده اند.

استرس (Stress) چیست؟

استرس به مجموعه واکنشهای عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و پیش بینی نشده داخلی و خارجی اطلاق می گردد. بر خلاف تصور، فشار روانی همیشه شامل حوادث ناخوشایند نیست بلکه می تواند محصول موفقیتهای خوشایند و مطلوب نیز باشد شاید نکته اصلی در موقعیتهای تنش زا، نیاز به انطباق و سازگاری مجددی است که برای فرد ضرورت پیدا می کند.

دلایل استرس شغلی:

در محیط کاری، موقعیتهای زیادی هستند که موجب استرس فرد می شوند:

- فقدان تامین شغلی - حمایت نکردن مسئولان از کارکنان
- حاکمیت روابط بر ضوابط، فقدان مکانیسم های کنترل
- ارزشیابیهای ناعادلانه - عدم امنیت شغلی و عدم امکان ارتقاء و پیشرفت - ساعت کار زیاد، فناوری جدید - ساعات کاری نامعلوم

۲

و مشکلات خانوادگی و عدم استراحت به موقع کارکنان - نبود مشاوره و ارتباطات - حجم زیاد کارها یا حجم بیش از اندازه کم - فشار بیش از حد ناشی از غیر واقعی بودن مهلت انجام کار - انجام کارهایی که بسیار مشکل اند و یا لزوم چندانی به انجام آن نیست - نداشتن مهارت کافی در نحوه انجام کار - شرایط فیزیکی نامطلوب محیط کاری - داشتن شغلی که متناسب با شاغل نباشد - ترس از بیکار شدن - وجود همکاران ناخوشایند، تقاضاهای زیاد ارباب رجوع - رقابت غیر معمول بین کارکنان و نادیده گرفتن خواسته های آنان - عدم رسیدگی به شکایات کارکنان و عدم حضور به موقع در محل کار.

عوامل بالقوه استرس در ورود به محیط کار عبارتند از:

ابهام، بی تکلیفی، نگرانی از شکل گیری هویت سازمانی، طرز برخورد با مدیران و همکاران در جامعه کنونی.

عوامل محیطی استرس در محیط کار:

نور (نور ناکافی در محیط کاری، تابش شدید و خیره کننده نور)، سر و صدا (قرار گرفتن مداوم در برابر سر و صدای ماشین آلات)، دما (قرار گرفتن مداوم در برابر گرماوسرما در فضای باز).

۳

اثرات استرس در محیط کار:

استرس باعث فشارهای روانی بسیاری بر روی فرد می شود که این فشارها به شکلهای مختلف، در رفتار فرد متجلی می شود. برخی از این رفتارها عبارتند از:

- زودرنجی یا پرخاشگری در برخورد با همکاران و مراجعین.
- بی تفاوتی و بی علاقتی به آراستگی ظاهر خود و دیگران.
- کاهش خلاقیت و فقدان اعتماد به نفس.
- بی تفاوتی نسبت به کار و افزایش اشتباهات.
- عدم توانایی تمرکز بر روی کار و ناتوانی در تصمیم گیری.
- خستگی مفرط، ناراحتی و احساس گناه.
- ناتوانی در تحمل اطرافیان و تمایل به انزوا.
- بیماریهای قلبی و هیپرتانسیون.

راههای مقابله با استرس:

برای مقابله با استرس ابتدا بایستی عوامل و زمینه های استرس زا شناسایی شود، تا راه کارهای متناسب با آن به کار گرفته شوند. برخی از راههای کاهش استرس در محیط کار به شرح زیر است:

- اطلاعات و منابع مورد نیاز جهت انجام درست کارها را فراهم آورید.
- در یک زمان فقط یک کار را انجام دهید تا فشارهای وارد بر خود را کاهش دهید.
- یک راه ارتباطی برای تقابل اجتماعی بین دیگر کارکنان و مدیران ایجاد کنید.

۴

- پیشنهادهای دیگران در کمک به خود را بپذیرید.

استرس شغلی



تهیه و تنظیم : فرح نسا فتحی پور

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق شهید مدنی تبریز

واحد آموزش پرستاری

پاییز ۱۳۹۰

نتیجه گیری:

کارکنان ساعات زیادی را در محیط کار سپری می کنند. نارضایتی شغلی و در پی آن استرس ظرف چند سال، فرد شاغل را بیمار می کند. برای همین کارشناسان به مدیران پیشنهاد می کنند به استرس در محیط کار اهمیت زیادی بدهند. آنها می توانند افراد دارای استرس را شناسایی کنند و به آنها آموزش دهند. همچنین می توانند در عملی پیشگیرانه عوامل استرس زا را از محیط کار حذف کنند.

منابع:

۱ - سایت ایران سلامت (استرس شغلی)

تاریخ گزارش گیری : ۱۳۹۰/۰۸/۱۸

۲ - www.stress-anxiety-depression.org

تاریخ گزارش گیری : ۱۳۹۰/۰۸/۲۰

- توانایی های خود را بشناسید و بیش از حد از خود انتظار نداشته باشید.
- نقشها و مسئولیتهای افراد را مشخص و آنها را تشویق به مشارکت در تصمیم گیریها سازید.
- محیط فیزیکی مناسب فراهم آورید و از موقعیت های پر استرس دوری کنید.
- علایم هشدار دهنده استرس زا را تشخیص دهید و برای رفع آن اقدام کنید.
- کارهایی را انجام دهید که برایتان لذت بخش و شادی آفرینند.
- سعی کنید اوقات خود را با کسانی بگذرانید که مصاحبت با آنها برایتان لذت بخش باشد، نه کسانی که انتقاد کننده و خرده گیرند.
- آرام نفس بکشید ، به طوری که قسمت پائینی شش های خود را به تحرک وادارید.
- تکنیک های آرامش بخشی را به کار برید.
- یک واکنش نسبت به استرس، خشمگین شدن است. درباره غلبه بر خشم خود بیشتر بیاموزید.
- از بردن کارهای اداری به منزل خودداری کنید.
- از انجام کار در آخر هفته یا دیر وقت پرهیز کنید.
- به روسا حقیقت را بگویید، از گفتن اتفاقات موجود در دفترتان به مدیر شرکت نهراسید.

- از صحبت راجع به مواقعی که دچار استرس هستید نترسید.
- وقتی فکر کردید که کار زیادی دارید ، حداقل یکی از آنها را به دیگری واگذارید.