

بهداشت روانی در محیط کار

بهداشت روانی را حالت سازگاری نسبتاً خوب، احساس رضایتمندی و شکوفایی توان و استعدادهاي فردي تعريف کرده‌اند...



جام جم آنلاین: بهداشت روانی را حالت سازگاری نسبتاً خوب، احساس رضایتمندی و شکوفایی توان و استعدادهاي فردي تعريف کرده‌اند و بهداشت روانی در محیط کار را به معنای مقاومت در مقابل به وجود آمدن پريشاني‌هاي روانی و اختلالات رفتاری در کارکنان سازمان و سالم‌سازي فضاي روانی کار.

سلامت روانی انسان تا حدودی وابستگی زیادی به کیفیت روابط او با دیگران دارد. در مواقع زیادی ارتباط به عنوان يك ضرورت جهت ارضای نیازهاي تامیني، وابستگی، دوست‌داشتن، احترام و قدر و منزلت و حتي نیازهاي فیزیولوژیکی مطرح است.

انسان نه تنها برای برطرف کردن نیازهاي مادي به دیگران رو می‌آورد، بلکه ارضای تمام نیازهاي روانی و سطح بالاتر نیز در گروه ارتباط اجتماعی است. افرادی که بنا به دلایلی قادر به ایجاد روابط خوبی با دیگران نیستند اغلب دچار افسردگی، اضطراب، احساس بیهودگی و انزوای اجتماعی هستند. در واقع نحوه کیفیت برقراری ارتباط تأثیر بسزایی در حل مشکلات، موانع و تعارضات دارد. برای مثال تحقیقات نشان می‌دهد که حدود 60 درصد اختلافات محیط کاری و خانوادگی ناشی از خوب گوش نکردن است و ناکامی ناشی از عدم ایجاد ارتباط موثر باعث عدم تفاهم، بی‌علاقگی به کار و زندگی، کاهش قدرت تولید، ناکامی، خصومت، عدم اعتماد به نفس و فقدان شور و نشاط می‌شود. در محیط کار مشکلات ارتباطی باعث از دست دادن شغل، بی‌انگیزگی، ناامیدی، غیبت، کم‌کاری، عدم همکاری لازم جهت انجام وظایف، بی‌دقتی، بی‌ثباتی خلق و ... می‌شود.

یکی از نشانه‌هاي بهداشت روانی در محیط کار، رضایتمندی شغلی فرد است. رضایت شغلی باعث افزایش کارایی، کاهش غیبت، کاهش اشتباهات در کار و غیره می‌شود. رضایت از کار برای مدیران نیز از اهمیت زیادی برخوردار است، چراکه عقیده کلی این است که کارمند یا کارگر راضی بازده خوبی دارد، غیبت نمی‌کند، حادثه نمی‌آفریند، باند تشکیل نمی‌دهد، شاد است و به شادی جو کاری نیز کمک می‌کند. تحقیقات بیانگر آن است که بین عملکرد در کار و عدم رضایت از کار رابطه مستقیم وجود دارد. کارکنانی که از کار خود ناراضی هستند بیشتر در معرض سندرم‌هاي جسمی یا روانی یا سندرم غیبت قرار دارند.

مدیر آشنا به اصول بهداشت روانی می‌داند که غم و اندوه و افسردگی و خلاصه خستگی کار، اثر معکوسی بر میزان توجه و دقت کارکنان باقی می‌گذارد و به همین دلیل می‌کوشد تا حد امکان شرایط مناسب کار را برای آنان فراهم سازد. همچنین وی بر این مهم آگاه است که اضطراب کارکنان می‌تواند موجب کاهش توجه و تمرکز فکری کارکنان شود، حافظه آنان را دچار اختلال کند و بر میزان سوانح و حوادث در کار بیفزاید. به همین دلیل موجباتی را فراهم می‌سازد تا محیط کار برای کارکنانش اضطراب‌آور نباشد، در آنان احساس امنیت شغلی به وجود آید و بنابراین می‌کوشد تا از هرگونه درگیری و خشم بیهوده در محیط کار جلوگیری شود.

اصول بهداشت روانی

یکی از اصول بهداشت روانی این است که فرد، هم خود و هم دیگران را دوست داشته باشد. انسان سالم دارای این ویژگی است یعنی به شخصیت خود احترام می‌گذارد، دارای عزت نفس و اعتماد به خود است، در مقابل شکست‌ها خود را سرزنش نمی‌کند بلکه از آنها تجربه کسب می‌نماید، از طرف دیگر به مردم علاقه‌مند است، روابط موثر اجتماعی دارد، همه را با روی باز می‌پذیرد و در کنار دیگران احساس آرامش می‌کند. از دیگر اصول بهداشت روانی آگاهی فرد از محدودیت‌هاي خود و دیگران و پذیرفتن آنان است. بدون شك هیچ فردي بري از عیب و محدودیت نیست به همین دلیل انسان باید بپذیرد که در تمام ابعاد کامل نیست.

نکته: مدیر آشنا به اصول بهداشت روانی می‌داند که افسردگی و خستگی کار، اثر معکوسی بر میزان دقت کارکنان باقی می‌گذارد و به همین دلیل می‌کوشد شرایط مناسب کار را برای آنان فراهم سازد

محدودیت‌هاي انسان ممکن است در جسم و توانایی‌هاي وی باشد یعنی فرد از نظر جسمی دچار نقص باشد، عدم سازگاری با این موضوع می‌تواند زمینه ابتلا به بیماری‌ها را فراهم آورد. از طرف دیگر گاه محدودیت‌ها در استعداد و هوش فرد دیده می‌شود. بنابراین فردي دارای بهداشت روانی است که اهدافی را برای خود برگزیند که متناسب با توان و استعداد وی بوده و دور از دسترس نباشد چرا که اغلب اهداف غیرواقعی‌بینه منجر به شکست و ناکامی و در نتیجه کشمکش درونی فرد و ناسازگاری وی می‌شود و شخصیت بهنجار نیز شخصیتی است که با واقعیت زندگی سازگاری داشته باشد.

به طور کلی عوامل تشکیل دهنده محیط کار را می‌توان به 2 گروه عمده تقسیم کرد: عوامل فیزیکی و عوامل انسانی. منظور از عوامل فیزیکی عبارتند از: ابزارها، دستگاه‌ها، گرما، سرما، وسایل ایمنی، سروصدای محیط، آلودگی هوای محیط کار و ... و عوامل انسانی شامل شخصیت، نگرش، ادراک و تعارضات و کشمکش‌های بین افراد یا گروه‌ها می‌باشد. جای تردید نیست که هر دو عامل می‌توانند بر بهداشت روانی کارکنان اثر مثبت یا منفی داشته باشند. برای مثال محیط‌های کاری پر سر و صدا باعث ایجاد استرس در فرد می‌شود و این استرس از طریق سردرد، سوءهاضمه، خستگی غیرعادی، ضعف دستگاه ایمنی و آسیب‌پذیری شدید در برابر بیماری‌های قلبی - عروقی منعکس می‌شود. کارکنان محیط‌های پر سر و صدا معمولاً پس از بازگشت از محل کار علاقه ندارند از خانه خارج شوند، تفریح کنند، میهمانی بروند یا میهمان دعوت کنند و این افراد در درازمدت، برای اعضای خانواده خود نیز خسته‌کننده می‌شوند. از طرفی وجود آلودگی صوتی در محیط کار هر روز تعدادی از سلول‌های شنوایی را از بین می‌برد و افراد به مرور شنوایی خود را از دست می‌دهند. این افراد که معمولاً به سنگینی گوش مبتلا می‌شوند با دشواری می‌توانند با خانواده و اطرافیان خود تعامل داشته باشند. چرا که گفته‌های آنان را بد می‌شنوند و بد تفسیر می‌کنند. سنگینی گوش عزت‌نفس آنان را پایین آورده و موجب می‌شود که فرد از تماس با دیگران اجتناب کند و تنهایی را ترجیح می‌دهد.

امروزه مشاهدات کارشناسان بهداشت حرفه‌ای نشان می‌دهد که شرایط کاری بد نه تنها بیماری شغلی خاص ایجاد می‌کند، بلکه از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر سلامت کارکنان می‌باشد. برای نمونه اعتقاد بر این است که فشارهای روانی در حد متعادل می‌تواند باعث کارایی، عملکرد بهتر و کوششی برای دستیابی به هدف‌ها شود. محیط حرفه‌ای، نوع کار، افراط و تفریط در کار، خطرات جسمانی، چگونگی سازگاری فرد با محیط کار و رویارویی خانواده و کار از مهم‌ترین منابع استرس‌زا محسوب می‌شوند اما هنگامی که فرد نتواند خود را با شرایط محیط کار سازگار نماید دچار نشانه‌هایی نظیر اضطراب، افسردگی و دیگر بیماری‌ها می‌گردد. سطح نازل وظایف شغلی در مقایسه با توانایی‌هایی شخصی، انتظارات برآورده نشده و ناخشنودی‌های ناشی از عدم دستیابی به هدف‌های ارزشمند شخصی از عوامل استرس‌زای دیگر در محیط کار محسوب می‌گردد.

هنگامی که حجم کار زیاد باشد شخص دچار استرس می‌شود و احتمال دارد تغییراتی در رفتارش رخ دهد. ممکن است جنبه‌های فرعی را نادیده بگیرد تا بتواند بر تکلیف اصلی تمرکز یابد، همچنین فشار روانی می‌تواند کارایی دستگاه ایمنی را که از ما در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند، کاهش دهد. فشار خون بالا، حمله قلبی و زخم معده از دیگر پیامدهای استرس ناشی از فشار کار می‌باشد. عوامل انسانی مهم در محیط کار نیز صفات شخصیتی فرد می‌باشد که رفتار وی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. یکی از این صفات عزت نفس می‌باشد. عزت نفس یعنی نظر شخص درباره خود. به طور کلی کسانی که از عزت نفس ضعیفی برخوردارند، به استعداد‌های خود خیلی اطمینان ندارند و خیلی برای خود ارزش قائل نیستند. عزت نفس فرد بر نوع کاری که شخص جستجو می‌کند نیز اثرگذار است. مثلاً کسی که عزت نفس بالایی دارد در کار خود زیاد خطر می‌کند و در سلسله مراتب کارها به دنبال کارهای سطح بالا می‌رود یا کارهایی را جستجو می‌کند که به رقابت زیادی نیاز دارد. عزت نفس بالا این اثر را دارد که شخص به انتقادهای دیگران زیاد حساسیت نشان نمی‌دهد، برای خود اهداف بالایی در نظر می‌گیرد و برای رسیدن به آن اهداف تلاش زیادی می‌کند.