

مقصر اصلی استرس شغلی چیست

نتایج تحقیقاتی که در دانشگاه نوتردام انجام شده نشان می دهد که کارمندان و کارگرانی که در معرض استرس و فشار عصبی شدید هستند و کارفرمای خود را مقصر می دانند باید تجدید نظر کرده و علت را در DNA خود جستجو کنند.



نتایج تحقیقاتی که در دانشگاه نوتردام انجام شده نشان می دهد که کارمندان و کارگرانی که در معرض استرس و فشار عصبی شدید هستند و کارفرمای خود را مقصر می دانند باید تجدید نظر کرده و علت را در DNA خود جستجو کنند. به گزارش خبرگزاری مهر، تیموتی جاج، استاد مدیریت در کالج تجارت مندوزا در دانشگاه نوتردام طی تحقیقات خود به این نتیجه رسیده است که استرس کاری، رضایت شغلی و مشکلات سلامتی که در نتیجه فشار عصبی و استرس ایجاد می شود بیش از آنچه که تصور می شد به ژنها مربوط است.

جاج حدود 600 دوقلوهای دو تخمکی یکسان را که با هم یا جدا تربیت شده بودند را بررسی کرد و به این نتیجه رسید که تربیت و پرورش در شرایط یکسان تأثیر بسیار اندکی روی شخصیت، میزان استرس و سلامتی می گذارد، به جای آن ژنهای مشترک چهار برابر شرایط محیطی مشترک تأثیرگذار هستند.

به عنوان نمونه این محقق اظهار داشت که دو کارمند در شرایط مساوی شغلی ممکن است دچار سطوح مختلفی از استرس باشند، اگرچه این الزاماً بدان معنا نیست که شغل یک نفر بیشتر از دیگری استرس زا است.

تیموتی جاج اظهار داشت: نتایج تحقیقات ما نشان می دهد که خصوصیات ارثی در رابطه با استرس کاری تأثیر دارد و این به این معنا است که استرس ارتباط اندکی با ویژگیهای عینی شرایط دارد و بیشتر به کدهای ژنتیکی افراد مرتبط می شوند.

این تحقیقات نشان می دهد که افرادی که تلاش می کنند استرس خود را در زندگی کم کنند، نباید تصور کنند که تغییر شغل می تواند در این رابطه نقش داشته باشد مگر اینکه آنها زمینه خود را در رابطه با استرس شناسایی کرده باشند.

از سوی دیگر این بدان معنا نیست که کارمندان و کارگران نباید از کارهای استرس زا پرهیز کنند.

این محقق یادآور شد: اگرچه ما نباید تصور کنیم که در یک فضای خالی قرار گرفتیم و بیش از حد نسبت به شرایط کاری خود خوشبین باشیم، اما مسئله اصلی اینجاست که این استرس بیش از آنکه به شرایط کاری ارتباط داشته باشد به شرایط داخلی بدن ما مرتبط است.

این تحقیق با عنوان "تأثیرات ژنتیکی روی ارزیابیهای شخصی، رضایت شغلی، استرس شغلی و سلامت کارمند: مدل رفتار ژنتیکی" در مجله رفتار سازمانی و فرآیندهای تصمیم گیری منتشر شده است.

پیش از این تحقیقاتی در مجله PLoS ONE منتشر شده بود که نشان می دهد که یک شغل دارای استرس می تواند تبعات جدی برای سلامت قلب داشته باشد.

زنان آمریکایی که شغل خود را پراسترس می دانند 67 درصد بیشتر در معرض حمله قلبی قرار دارند و 38 درصد آنها در مقایسه با زنانی که شغل کم استرس تری دارند، در معرض سکتة احتمالی یا ابتلا به فشار خود بالا قرار دارند.

دکتر مایکل البرت از بیمارستان بریگهام و زنان در بوستن اظهار داشت: استرسی که در این تحقیق به آن اشاره شده استرسی است که از ظرفیت بدن برای مدیریت یا سازگاری نسبی فراتر رفته است.