

وقتی شغل انسان به کابوس بدل می‌شود

اشتغال از موضوعات مهمی است که در سرنوشت انسان‌ها تاثیرات منفی و مثبت فراوانی می‌گذارد. عدم رضایت شغلی باعث می‌شود...



سلامت نیوز: اشتغال از موضوعات مهمی است که در سرنوشت انسان‌ها تاثیرات منفی و مثبت فراوانی می‌گذارد. عدم رضایت شغلی باعث می‌شود که فرد در زندگی خود دچار سرگشتگی، افسردگی و بیماری‌های روان‌تنی شود و سرانجام زندگی‌اش کاملاً مختل شود. بررسی و پژوهش‌های اخیر در زمینه رضایت شغلی در کشور نشان می‌دهد که عده بسیاری از افراد از شغل خود ناراضی هستند و علاقه و انگیزه‌ای برای فعالیت‌های خود ندارند. وجود تنش و عدم رضایت شغلی، تهدیدکننده سلامت جسمی، روانی، کیفیت زندگی و مانع دستیابی به اهداف توسعه فردی و اجتماعی می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شرق؛ اما آنچه مهم است رضایت شغلی ارتباط مستقیمی با رضایت کلی در زندگی دارد. مجید ابهری، کارشناس آسیب‌های اجتماعی چندی پیش اعلام کرد 45 درصد از طلاق‌هایی که در ایران رخ می‌دهد ناشی از نارضایتی شغلی در خانواده است در نتیجه ریشه‌یابی این موضوع از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. در زمینه عدم رضایت شغلی، عوامل موثر در انتخاب شغل و تاثیر شخصیت فرد روی شغل با مهسا مرعی نوتاش، کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی و مشاور خانواده گفت‌وگو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

تعریف نارضایتی شغلی چیست؟

در ابتدا باید از رضایت تعریفی داشته باشیم. رضایت دو بعد متفاوت دارد: درونی و بیرونی. منظور از رضایت درونی، رضایتی است که از دو منبع به دست می‌آید. اول احساس لذتی که انسان صرفاً از اشتغال به کار و فعالیت عایدش می‌شود. دوم لذتی که بر اثر مشاهده پیشرفت یا انجام برخی مسوولیت‌های اجتماعی و به ظهور رساندن توانایی‌های فردی به انسان دست می‌دهد.

اما مراد از رضایت بیرونی، رضایتی است که با شرایط اشتغال و محیط کار ارتباط دارد و هر لحظه در حال تغییر و تحول است. از عوامل رضایت بیرونی به عنوان مثال شرایط محیط کار، میزان دستمزد و پاداش نوع کار و روابط موجود بین کارگر و کارفرما را می‌توان نام برد. دکتر #171«هاپاک؛ از متخصصان مدیریت، رضایت شغلی را مفهومی پیچیده و چندبعدی دانسته و آن را با عوامل روانی جسمانی و اجتماعی مرتبط کرده است. به نظر او صرفاً وجود یک عامل، موجب رضایت شغلی فرد نخواهد شد بلکه وجود ترکیبی از عوامل مختلف موجب خواهد شد که فرد در لحظه معینی از شغل خود احساس رضایت کند.

از جمله این عوامل می‌توان به احساس مفید و موثر بودن، ارتباط مناسب با همکاران، جایگاه شغلی مناسب در سازمان، رشد و پیشرفت شغلی و بسیاری موارد دیگر اشاره کرد. البته ناگفته نماند اهمیت هر یک از این موارد برای افراد متفاوت با توجه به خصوصیات شخصیتی و همچنین هدف آنها از اشتغال و میزان نیاز آنها به شغل متغیر است و نمی‌توان برای تمامی افراد یک شاخص معین برای رضایت شغلی ارائه داد.

به نظر شما امروزه چه عواملی منجر به نارضایتی افراد از شغل‌شان شده است؟

همان‌طور که بیان شد، عوامل بیرونی و درونی هر دو می‌توانند باعث ایجاد نارضایتی در شغل و حرفه شوند. اما باید توجه داشته باشیم که در بررسی انجام‌شده اغلب کسانی که ابراز نارضایتی شغلی دارند، از نظر درونی اختلال داشته و نارضایتی بیرونی را بهانه‌ای برای سرپوش گذاشتن بر احساس ناخوشایند درونی می‌کنند، بنابراین در اغلب موارد با مشاوره‌های فردی، تغییر در رویکرد و نگرش فرد به مساله، ایجاد تغییرات کوچک رفتاری و از این دست موارد می‌توان تا حدود بسیار زیادی این نارضایتی را کاهش داد.

به چه علت برخی از افراد که از شغل خود رضایت ندارند همچنان به فعالیت‌شان در آن شغل ادامه می‌دهند؟

علل این مورد را می‌توان در دو نکته بررسی کرد؛ از نظر بیرونی امکان دارد شخص به دلایل اجتماعی یا مالی ناچار باشد به کاری که آن را دوست ندارد ادامه بدهد، اما نکته مهم دیگر این است که برخی افراد به دلایل درونی از جمله کمبود اعتماد به نفس کافی و شرایط نامناسب کاری، فشارهای مختلف را تحمل می‌کنند و حتی قادر به بیان شرایط مطلوب‌شان و درخواست‌های معقول و منطقی برای

بهبود عملکرد شغلی و شرایط روحی خودشان نیستند.

از دید شما به عنوان مشاور از منظر روانی آیا فرد بیکار باشد بهتر است یا اینکه در شغلی باشد که از آن رضایت ندارد؟ پاسخ این سوال بستگی به میزان نیاز فرد به شغل، درآمد و همچنین ویژگی‌های شخصیتی‌اش دارد. گاهی میزان نارضایتی شغلی در حدی است که آسیب‌های بسیار جدی و بعضاً غیرقابل جبرانی به روح و روان فرد وارد می‌کند، پس بهتر است در این برهه از زمان بیکار باشد تا بیش از این صدمه روحی و روانی نخورد و بعد از بازیابی روانی بتواند به دنبال شغل مناسب بگردد. در حالی که برای برخی دیگر از افراد خانه نشینی و بیکاری می‌تواند باعث اختلالاتی چون افسردگی و بدبینی، سوءظن و... شود. از همین رو باید بسیار آگاهانه مزایا و معایب هر یک از انتخاب‌های پیش رو را بررسی و سپس تصمیم مناسب را اتخاذ کنیم تا مشکلات احتمالی و پیامدهای ناشی از آن انتخاب را به حداقل رساند. از دید من وقتی فرد در دام نارضایتی از شغل می‌افتد، خودش بیش از هر کس دیگری متوجه اختلالات روحی که با او دست به گریبان شده، می‌افتد و بهترین راه چاره این است که با دیگران و از جمله متخصصان این امر، مشککش را در میان گذارد و از راهکارهای آنان استفاده کند.

نارضایتی از شغل منجر به چه اختلالات روانی می‌شود؟

خستگی، ناامیدی، بی‌حوصلگی، افسردگی خفیف، پرخاشگری در محیط کاری و خانواده، در زوجها اختلال در روابط زناشویی و... می‌تواند از اختلالات روحی شایع که در جامعه است، باشد چرا که بخش عمده‌ای از انرژی و زمان افراد در محیط‌های کاری‌شان سپری می‌شود و یکی از حلقه‌های مهم و پررنگ در روان انسان و همچنین روابط بین فردی وی محسوب می‌شود.

شما به عنوان یک روانشناس چه راهکارهایی را ارایه می‌دهید تا افراد از شغل‌شان رضایت داشته باشند؟

ابتدا باید واقع‌بینانه شرایط موجود را بررسی و با مقایسه دقیق و منطقی نقاط مثبت و منفی شرایط موجود را پیدا کنید. در مرحله بعدی خواسته‌ها و نیازهای خود را شناسایی کرده و با انطباق این دو انتخاب‌کننده شغل‌تان باشید. در محیط کار و حتی رفتار شغلی خود تنوع ایجاد کنید، یکنواختی در هر کاری باعث خستگی زود هنگام شده و حس رشد را از فرد می‌گیرد. به دنبال راه‌های ارتقای شغلی باشید، جایگاه‌های بعدی خود را متصور شوید و با انرژی که از این تغییر می‌گیرید شرایط موجود را دلنشین کنید. محل کار مناسب باید عموماً از نظر روشنایی، گرما، تهویه، سقف، صندلی، مکان غذا خوری و... در حد مطلوبی باشد. تا حد ممکن از گیاهان و رنگ‌های روشن و نور مناسب در محل کارتان استفاده کنید. به خاطر داشته باشید شما مسوول احساس رضایت در زندگی خود هستید و تنها عوامل بیرونی و سایرین نیستند که می‌توانند در ایجاد این حس به شما کمک کنند.

موثرترین عوامل در انتخاب شغل چیست؟

با توجه به اهمیت بسیار زیاد انتخاب شغل در تمام قسمت‌های مختلف زندگی فرد، باید هم به عوامل درونی و شخصیتی و هم به عوامل بیرونی و محیطی توجه کافی شود. از جمله عوامل درونی که می‌توان نام برد عبارتند از: تیپ شخصیتی افراد که دسته‌بندی‌های متفاوتی از آن وجود دارد، به عنوان مثال برخی افراد شخصیتی تعاملی داشته و در کارهایی که ارتباط اجتماعی بیشتری دارند موفق‌تر هستند در حالی که گروهی دیگر ترجیح می‌دهند کارهای انفرادی انجام داده و در گروه‌های کوچک و حتی تک نفره به انجام کار بپردازند در مقابل عده‌ای کارهای پرهیجان و برخی کارهای پر تنش را ترجیح می‌دهند و...

نکته مهم بعدی استعدادها و توانایی‌های فرد است. در انتخاب شغل حتماً باید به مزیت‌های فردی توجه شود. مورد بعدی که ارتباط مستقیمی با رضایت از شغل دارد، اعتماد به نفس و خودباوری فرد است که از الزامات انتخاب شغل مناسب به حساب می‌آید. علاقه، انگیزه، تلاش و پشتکار نیز از جمله عوامل درونی هستند که در انتخاب شغل موثرند، هر چقدر میزان علاقه فرد به شغل و انگیزه وی برای موفقیت در آن بیشتر باشد، به همان میزان طی کار، تلاش و پشتکار بیشتری از خود نشان می‌دهند. ویژگی‌های فیزیکی، شرایط روحی و عاطفی و... نیز از جمله عوامل درونی به حساب می‌آیند.

دسته دیگر عوامل تعیین‌کننده، عوامل بیرونی هستند. به عنوان نمونه می‌توان به سطح تحصیلات، وضعیت اقتصادی فرد و خانواده، شرایط و جایگاه اجتماعی فرد در جامعه و تناسب آن با شغل و همچنین آینده شغل موردنظر در جامعه اشاره کرد.

با توجه به عواملی که اشاره کردید پس حتماً خصوصیتی چون درونگرایی و برونگرایی فرد هم در نارضایتی شغلی اثر گذار است؟ بله صددرصد. مسلماً فردی که درونگراست نمی‌تواند خودش را با برخی از مشاغلی که نیازمند تعاملات اجتماعی گسترده است وقف دهد و همین‌طور در مورد شخصیت‌های برونگرا این مساله صدق می‌کند.

با تغییر شغل، می‌توان نارضایتی‌های اینگونه را از بین برد؟

پاسخ این سوال، بستگی به علت نارضایتی شغلی دارد. اگر دلیل نارضایتی شغلی، بیرونی بوده و عوامل محیطی مانند، نوع کار، همکاران، عدم تناسب ویژگی‌های شخصیتی فرد با شغل و... باشد، تغییر محیط می‌تواند تا حدود زیادی کمک‌کننده باشد. اما اگر دلیل این نارضایتی، درونی باشد، به عنوان مثال فرد توان تطبیق خود با شرایط، یا انعطاف‌پذیری لازم برای کار را نداشته باشد، تغییر

شغل، مسکن کوتاه مدتی خواهد بود و بعد از تغییر شغل و در شغل جدید نیز بعد از مدتی شاهد شروع مجدد نارضایتی خواهیم بود. همان طور که حتما در اطرافیان خود افرادی را دیده‌اید که همواره از کاری به کار دیگر، تغییر شغل می‌دهند و هرگز راضی نیستند به همین دلیل توصیه می‌کنیم تا افراد از مشاوران شغلی و افراد صاحب نظر در این زمینه مشورت بگیرند و حتی الامکان سعی کنند در محیط موجود تغییراتی را در خود ایجاد کنند تا احساس رضایت داشته باشند.

در مجموع بیشتر زنان از نارضایتی شغل رنج می‌برند یا مردان؟
هیچ تحقیقی در این زمینه پیدا نشده که موثق باشد. از دید من، با توجه به اینکه مسوولیت فرد در خانواده و تیپ شخصیتی‌اش می‌تواند متغیر باشد در کل باید گفت جنسیت شاخص خوبی برای مقایسه نیست.