

چه عاملی باعث استرس کاری می‌شود؟

محققان دانشگاه کونکوردیا و دانشگاه مونترال در رابطه با نقش افراد در استرس و خستگی کاری، تحقیقاتی انجام دادند.



محققان دانشگاه کونکوردیا و دانشگاه مونترال در رابطه با نقش افراد در استرس و خستگی کاری، تحقیقاتی انجام دادند.

به گزارش گروه دانشنی‌های خبرگزاری فارس، خانواده و اجتماع نقش مهمی در خستگی کاری، استرس کاری و شرایط کاری ایفا می‌کنند.

ارتباط خوب با همکاران، دوستان و خانواده می‌تواند به سلامت روان در کار و حتی زندگی کمک کند و ارتباط ناسالم نیز اثرات فوق‌العاده منفی بر روح و روان می‌گذارد و باعث استرس کاری بیشتر می‌شود.

یک تیم تحقیقاتی از دانشگاه کونکوردیا و دانشگاه مونترال در رابطه با نقش افراد در استرس و خستگی کاری، تحقیقاتی انجام دادند و به نتایجی رسیدند.

این بررسی بر روی حدود 2 هزار کارگر در 60 شرکت انجام شد؛ محققان پارامترهای مختلف از جمله تأهل، پدر و مادر، درآمد خانوار، سلامت جسمی و سطح اعتماد به نفس این افراد را ارزیابی کردند؛ سپس آنها عوامل استرس‌زا را که مرتبط با فعالیت‌های کاری مانند خستگی عاطفی، استفاده نامناسب از مهارت‌ها، میزان محدودیت روانی، ناامنی شغلی و یا فقدان مدیریت را تلفیق کردند.

نتایج نشان داد دیگر جنبه‌های زندگی روزمره به شدت سلامت روان در محل کار و بالعکس را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ افرادی که رابطه عاطفی خوبی با دیگران دارند، به شبکه‌های اجتماعی دسترسی دارند و دوستان زیادی در زندگی و محل کار دارند، کمتر درگیر و در معرض خطر خستگی روانی هستند، زیرا این افراد از طرف دوستان خود حمایت روانی می‌شوند.

افراد برای از بین رفتن خستگی کاری و جلوگیری از عواقب آن به طور جدی باید دیدگاه خود را گسترش دهند و عواملی که باعث خستگی روان می‌شود را بررسی کنند؛ ارتباط‌های سالم از خستگی کاری و استرس در کار جلوگیری می‌کنند و بر روی سلامت روان در محیط کار تاثیر می‌گذارند.