

بهداشت روانی در محیط کار:

بهداشت روانی را حالت سازگاری نسبتاً خوب، احساس رضایتمندی و شکوفایی توان و استعداد‌های فردی تعریف کرده اند و بهداشت روانی در محیط کار را به معنای مقاومت در مقابل به وجود آمدن پریشانی های روانی و اختلالات رفتاری در کارکنان سازمان و سالم سازی فضای روانی کار. تعریف می کنند.

سلامت روانی انسان تا حدودی وابستگی زیادی به کیفیت روابط او با دیگران دارد. در مواقع زیادی ارتباط به عنوان یک ضرورت جهت ارضای نیازهای تأمینی، وابستگی، دوست داشتن، احترام و قدر و منزلت و حتی نیازهای فیزیولوژیکی مطرح است.

انسان نه تنها برای برطرف کردن نیازهای مادی به دیگران رو می آورد، بلکه ارضای تمام نیازهای 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 می دهد که حدود ۶۰ درصد اختلافات محیط کاری و خانوادگی ناشی از خوب گوش نکردن است و ناکامی ناشی از عدم ایجاد ارتباط موثر باعث عدم تفاهم، بی علاقه‌گی به کار و زندگی، کاهش قدرت تولید، ناکامی، خصومت، عدم اعتماد به نفس و فقدان شور و نشاط می شود.

در محیط کار مشکلات ارتباطی باعث از دست دادن شغل، بی انگیزگی، ناامیدی، غیبت، کم کاری، عدم همکاری لازم جهت انجام وظایف، بی دقتی، بی ثباتی خلق و ... می شود. یکی از نشانه های بهداشت روانی در محیط کار، رضایتمندی شغلی فرد است. رضایت شغلی باعث افزایش کارایی، کاهش غیبت، کاهش اشتباهات در کار و غیره می شود. 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 نمی کند، حادثه نمی آفریند، باند تشکیل نمی دهد، شاد است و به شادی جو کاری نیز کمک می کند.

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 سندرم های جسمی یا روانی یا سندرم غیبت قرار دارند .

اضطراب کارکنان می تواند 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 می سازد تا محیط کار برای کارکنانش اضطراب آور نباشد، در آنان احساس امنیت شغلی به وجود آید .

مدیر آشنا به اصول بهداشت روانی می داند که افسردگی و خستگی کار، اثر معکوسی بر میزان دقت کارکنان باقی می گذارد و به همین دلیل می کوشد شرایط مناسب کار را برای آنان فراهم سازد .

محدودیت های انسان ممکن است در جسم و توانایی های وی باشد یعنی فرد از نظر جسمی دچار نقص باشد، عدم سازگاری با این موضوع می تواند زمینه ابتلا به بیماری ها را فراهم آورد. از طرف دیگر گاه محدودیت ها در استعداد و هوش فرد دیده می شود. بنابراین فردی 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 غیرواقع بینانه منجر به شکست و ناکامی و در نتیجه کشمکش درونی فرد و ناسازگاری وی می شود و شخصیت بهنجار نیز شخصیتی است که با واقعیت زندگی سازگاری داشته باشد.

عوامل فیزیکی و عوامل انسانی تاثیر گذار در سلامت روان به طور کلی عوامل تشکیل دهنده محیط کار را می توان به ۲ گروه عمده تقسیم کرد : عوامل فیزیکی و عوامل انسانی. منظور از عوامل فیزیکی عبارتند از : ابزارها، دستگاه ها، گرما، سرما، وسایل ایمنی، سروصدای محیط، آلودگی هوای محیط کار و ... و عوامل انسانی شامل شخصیت ، نگرش، ادراک و تعارضات و کشمکش های بین افراد یا گروه ها می باشد.

جای تردید نیست که هر دو عامل می توانند بر بهداشت روانی کارکنان اثر مثبت یا منفی داشته باشند. برای مثال محیط های کاری پر سر و صدا باعث ایجاد استرس در فرد می شود و این استرس از طریق سردرد، سوءهاضمه، خستگی غیرعادی، ضعف دستگاه ایمنی و آسیب پذیری شدید در برابر بیماری های قلبی - عروقی منعکس می شود.

کارکنان محیط های پر سر و صدا معمولا 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 خسته کننده می شوند. از طرفی وجود آلودگی صوتی در محیط کار هر روز تعدادی از سلول های شنوایی را از بین می برد و افراد به مرور شنوایی خود را از دست می دهند. این افراد که معمولا به سنگینی گوش مبتلا می شوند با دشواری می توانند با خانواده و اطرافیان خود تعامل داشته باشند. چرا که گفته های آنان را بد می شنوند و بد تفسیر می کنند. سنگینی گوش عزت نفس آنان را پایین آورده و موجب می شود که فرد از تماس با دیگران اجتناب کند و تنهایی را ترجیح می دهد.

امروزه مشاهدات کارشناسان بهداشت حرفه ای نشان می دهد که شرایط کاری بد نه تنها بیماری شغلی خاص ایجاد می کند، بلکه از مهم ترین عوامل اثرگذار بر سلامت کارکنان می باشد. برای نمونه اعتقاد بر این است که فشارهای روانی در حد متعادل می تواند باعث کارایی، عملکرد بهتر و کوششی برای دستیابی به هدف ها شود. محیط حرفه ای، نوع کار، افراط و تفریط در کار، خطرات جسمانی، چگونگی سازگاری فرد با محیط کار و رویارویی خانواده و کار از مهم ترین منابع استرس زا محسوب می شوند اما هنگامی که فرد نتواند خود را با شرایط محیط کار سازگار نماید دچار نشانه هایی 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 رفتار 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.

گردآوری و تدوین:

دبیرخانه شورای سلامت و امنیت غذایی

معاونت اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کهگیلویه و بویراحمد