یادداشت

رهایی از اثرات درونی مشاغل

محمد زینالی اُناری
جامعه‌شناس

سرِ کار که هستیم، ممکن است با همکاری دعوا کنیم یا خودخوری کرده و از اتفاقاتی که افتاده رنج ببریم. احتمال دارد هر یک از ما شغلی با ویژگی‌های خاص داشته باشد که سبب شود خیلی از مواقع چنین اتفاقاتی در رابطه‌ها رخ بدهد. به‌عنوان مثال ارباب‌رجوع مدام با ذهن ما کلنجار برود. در نمونه‌های دیگر، چه بسا موقع انجام دادن وظیفه شغلی، صحنه‌های دلخراش و منزجرکننده ببینیم و مأموریت‌های دلهره‌آور یا خطرناک برویم. باری از این میان جان سالم به در می‌بریم، ولی روح و روان، دیگر آن روح و روانی نیست که پیش‌تر می‌توانستیم در شادی‌های دوستان همراه و برای سختی‌های دیگران تکیه‌گاه باشیم. ما کار را جوهر بدن می‌دانیم، اما ممکن است همین عنصر سازنده، منجر به از بین رفتن جوهر ما هم بشود!

کار علاوه بر سازندگی و بالندگی که با خود به همراه دارد، منبع تنش‌ها و رویارویی با مسائلی است که ما را درگیر خود می‌کند؛ خصوصاً یکسری کارهای خاص که به چند نمونه از آنها اشاره شد، بر روان آدمی آثار شدیدتری می‌گذارد و با گذر زمان ما را با مسائل درونی متعددی درگیر می‌کند. علاوه بر پیچیدگی سیستم‌های صنعتی یا خدماتی که در آنها کار می‌کنیم، تعدد نقش‌های ما در دنیای میان کار و زندگی شخصی، موجب می‌شود دنیای پیرامون ما در معرض آسیب‌های متعدد ناشی از شغل قرار گیرد. هر یک نفر از نیروی کار، در صورتی که در اثر جراحات وارده بر روح و جانش آسیب دیده و مشکلاتی به یادگار داشته باشد، یک خانواده اصلی و چندین گروه شغلی، دوستی و خویشاوندی را درگیر مسائل خود می‌کند.

ممکن است در ابتدا بسیاری از همکاران، دوستان و خویشان سفارش‌های مقطعی و روتینی به ما بدهند که چکار کن و چکار نکن تا از اتفاقات و حوادث شغلی آسیب نبینی، در حالی که مکانیسم آسیب‌های شغلی چندان آگاهانه نیست. وقتی در مشاغل پرخطر یا حساس مشغول هستیم، به طور روزمره در انجام کارها و فعالیت‌های دشوار و پیچیده‌ای قرار داریم که ما را از روال عادی خارج کرده و درگیر مسائل اساسی می‌کند. آن‌گاه پس از آنکه ذهن از تسلط ویژه روال عادی زندگی خارج شده و به دنیای التهابات و هیجانات رهنمون شود، انرژی و تسلط مورد نیاز بر خود را بشدت کاهش داده و در همین لحظات زخم‌های عمیق و کاری بر زندگی و ضمیر می‌نهد. گذار از این دشواری‌ها بسیار سخت بوده و با وجود به کار بستن نصایح و گوشزدها، بالاخره ما با درصدی از مسائل درونی، کابوس‌ها و فوبیاهای پس از رویدادهای سخت شغلی درگیر می‌شویم.

به علاوه می‌توان گفت امروزه هیچ شغلی، از کارگری ساده گرفته تا مأموریت‌های سخت امنیتی و بالینی، مصون از آسیب نبوده و چه بسا در دور و اطراف کسانی را برشمریم که در اثر مشکلات شغلی و چالش‌های سازمانی به آسیب‌های اساسی دچار شده‌اند. گروهی از این آسیب‌ها خود را نشان می‌دهند و گروهی به صورت نهفته باقی مانده و در هیجانات، حوادث و مسائل پرتنش باعث فرافکنی فردی شده و فرد را به سوی اقدامات مخاطره‌آمیز سوق می‌دهند. حال اگر این دو گروه را آسیب‌های درونی حاد و مزمن که ناشی از مشاغل پیچیده و پرخطر امروزی هستند بنامیم، چه رویکردی باید در مقابل آنها اتخاذ کنیم؟ مراقبت از وجود شخصی در این اتفاقات کار ساده‌ای نبوده و از دسترس «فرد» خارج است. رسیدگی به مشکلات فردی پس از جراحت‌های درونی هم کار خود فرد نیست و چه بسا بسیاری از این جراحات مدت‌ها معلوم نشوند. پس چگونه می‌توان از آسیب و گزند حوادث حرفه‌ای نهفته در روح و روان فردی و فرافکنی‌های احتمالی ناشی از آن پیشگیری کرد؟ یقیناً پیش از هر آسیبی، در زمان کار و فعالیتی که در معرض خطرات و مسائل درگیرکننده است، همانند داشتن جعبه کمک‌های اولیه و کپسول آتش‌نشانی، نیاز به بسته‌های اطلاعاتی و پروتکل‌های مراقبت شخصی داریم، اما همین روش‌ها هم اطمینان‌بخش نبوده و سرانجام برای دوران پس از چنین رخدادهایی هم نیازمند خدمات مراقبتی و کاهش آلام هستیم.

«نظام مراقبت اجتماعی» علاوه بر اینکه می‌تواند از طریق راه‌حل‌های اخلاقی، اجتماعی و مشاوره‌های صنفی و نهادی ما را در گذارهای سالم و سازنده همراهی کند، نیازمند این است که از تنش‌های درونی و روانی پس از حوادث ما نیز لایه‌برداری نماید. پس همان‌طور که گفته شد، در نوبت اول نیاز است هر یک از نهادهای شغلی و حرفه‌ای مرتبط با نیروهای انسانی در معرض خطر، برای پیشگیری از آسیب‌های کارکنان، از برنامه‌های مراقبتی استفاده کنند، اما از آنجا که گریزی از این آسیب‌ها نیست، برای پیشگیری از آسیب‌های ناشی از این اتفاقات، نیازمند طبقه‌بندی مشاغل و در دسترس گذاشتن امکانات مراقبتی شامل معاینات درمانی، مشاوره و آگاه‌سازی جامعه برای اقدام بموقع فردی، دربرابر زیان‌های روانی ناشی از مشاغل سخت است. البته هر کسی در طول دوران حرفه‌ای‌اش که با تنش‌ها و حوادث مقطعی روبه‌رو بوده، قطعاً نیازمند بهره‌مندی از این خدمات خواهد بود.

سازمان‌ها و نهادهای خدماتی، همچنین کارگاه‌ها و کارخانه‌های صنعتی علاوه بر داشتن برنامه‌های عملیاتی برای خط تولید و موفقیت سازمانی خود، برای پیشگیری از مشکلات اجتماعی نیازمند داشتن برنامه‌های مراقبت فردی از خطرهای جسمی و در عین حال روانی هستند. «فرد» به‌عنوان نیروی کار، در کنار حقوق و مزایا، نیازهای دیگری نیز دارد اما چه بسا مؤسسات خدماتی و صنعتی به چنین الزام‌هایی توجه نکنند. با این همه از آن جایی که خوشبختانه نهادهای سیاسی و اجتماعی ما دارای ساختارهای متعددی برای مسائل انسانی هستند، طبیعتاً می‌توانند پیگیر تدوین سازوکار و کاهش آسیب‌های جامعه از مسائل مرتبط به «فرد» باشند؛ بویژه موضوع مغفولی چون آسیب‌های مزمن و حاد مربوط به تحمل مشاغل و فعالیت‌های دشوار و پیچیده‌ای که اثرات مهیب درونی بر ضمیر و روح کارکنان مشاغل حساس می‌گذارند.

علی محمدی/ایران

«ایران» از اهمیت توجه به فشار روانی شغلی و تأثیرات آن بر آشفتگی‌های درون خانوادگی گزارش می‌دهد

شغل‌های زیان آور، خسته کننده روح بیشتر از جسم

مهسا قوی‌قلب
خبرنگار

حالا دیگر تمام خانواده از جمله دو پسرش به نبودن‌های طولانی پدر عادت کرده‌اند، هر چند هرگز زخمی که این دوری‌های طولانی بر روان آنها گذاشته قابل کتمان نیست. پدر مهندس است و در شهری بجز محل سکونت‌اش کار می‌کند و ماهی یک هفته را پیش همسر و دو فرزندش است که بخشی از این وقت را هم باید صرف رسیدگی به پدر و مادر پیرش کند. همه بار زندگی از تربیت بچه‌ها تا تنظیم شرایط مالی خانواده و پاسخ‌دهی به نیازهای عاطفی فرزندان به عهده مادر است که حالا ۱۰سالی بزرگ‌تر از سنش به نظر می‌رسد. پدر هم ۷روزی که نزد خانواده است با یک عذاب‌وجدانی سعی در برطرف کردن نیازها دارد اما آنقدر خسته می‌شود که پیش خود فکر می‌کند کاش زودتر به همان محل ساکت و امن دور خود بازگردد. این تنها یکی از نمونه‌هایی است که اقتضائات شغلی، آسیبی را متوجه فرد و جمع خانواده کرده است؛ شرایطی که چاره‌ای در تغییر آن نیست، اما آیا خانواده و این فرد آموزش مهارت‌های رویارویی با چنین شرایطی را به خوبی دیده‌اند؟ می‌دانند چطور توقعات خود را با شکل زندگی تنظیم کنند؟ اینجا فقط صحبت از مشاغل سخت نیست؛ موضوع برخی مشاغل است که به واسطه نوع شغل یا نوع انتخاب فرد، افراد را در معرض آسیب‌های روانی، خانوادگی و عاطفی قرار می‌دهند. برای مشاغل سخت که هر وقت صحبت به میان می‌آید، بحث بازنشستگی پیش از موعد به‌عنوان تنها راه کمک به این قشر پیش کشیده می‌شود، حالا اما با گذر زمان شاهد هستیم که بار روانی دوران خدمت برخی مشاغل می‌تواند تا سالیان سال نه تنها فرد شاغل بلکه خانواده او را با مشکلات روحی عدیده‌ای مواجه سازد. به عنوان مثال پدران و همسرانی که مجبور هستند روزها در مناطق نفتی جنوب دور از خانواده باشند یا دریانوردانی که تا ماه‌ها روی عرشه کشتی کار می‌کنند و دیدن خشکی برایشان آرزو شده است؛ چرا راه دور برویم، همین پزشکان و پرستارانی که در دوران کرونا دور از خانواده بودند، مادرانی که به آغوش کشیدن فرزندانشان برایشان آرزو بود و هر لحظه دوری و ترس از کنترل نشدن بیماری خراشی عمیق بر دلشان می‌زد. نمونه‌های زیادی از این مشاغل هستند که بار روانی آنها بر فرد و خانواده بسیار بیشتر از آن چیزی است که در ذهن افراد عادی جامعه بگنجد. تا دیر نشده باید برای جلوگیری از آسیب‌های روحی و روانی ناشی از این مشاغل فکری جدی کرد. باید هر چه سریع‌تر پای مسئولان امر به این مهم باز شود تا از آسیب‌های بیشتر جلوگیری شود.

دکتر فربد فدایی، روانپزشک درباره آسیب‌های روانی استرس شغلی به «ایران» می‌گوید: بی‌تردید همه مشاغل بر حسب ضرورت به وجود آمده‌اند اما در وجوه گوناگون با یکدیگر تفاوت‌هایی دارند. برخی مشاغل نیاز به تصمیم‌گیری فوری دارند مانند خلبانی، برخی دیگر نیازمند صبر، حوصله و دقت‌نظر هستند مانند قضاوت و دسته‌ای نیاز به مهارت‌های پیچیده ذهنی یا جسمی دارند، در حالی که گروهی نیازی به مهارت ویژه‌ای ندارند. یکی از وجوه تمایز در مشاغل، میزان استرس یا فشار روانی است که به فرد تحمیل می‌کنند. این میزان به‌عنوان نمونه در آتش‌نشان بالا است اما در یک نویسنده به طور معمول کم است.

او در ادامه با بیان اینکه استرس یا فشار روانی در اثر عوامل استرس‌آور ایجاد می‌شود، بیان می‌کند: هر چیزی که تعادل و توازن را به هم بزند و نیاز به سازگاری دوباره در او ایجاد کند، یک عامل استرس‌آور تلقی می‌شود و این عامل می‌تواند فیزیکی باشد. برای نمونه گرما یا سرمای شدید، یا عامل مکانیکی باشد از جمله فشار به قفسه سینه یا اینکه شیمیایی باشد مانند کاهش قند خون یا تشنگی. گاهی هم عامل ایجاد استرس اجتماعی است از جمله مهاجرت، جنگ و تعلق به گروه اقلیت. بسیاری اوقات استرس جنبه روانی دارد. البته در همه انواع عامل‌های استرس‌آور یک عنصر روانی هم وجود دارد. گرمازدگی یا کاهش قند خون سبب اضطراب هم می‌شود. ازدواج، طلاق، ارتقای شغلی، بیکاری و رفتن به خدمت وظیفه عمومی، همه جزو عوامل فشار روانی هستند. ملاحظه می‌کنید که رویدادهای خوشایند نیز چون سازوکاری دوباره را ایجاب می‌کند، جزو عوامل استرس‌آور هستند.

این روانپزشک در ادامه توضیحات خود می‌افزاید: گرچه میزان کمی از فشار روانی برای کارکرد بهینه انسان مفید است اما استرس شدید یا طولانی‌مدت از طریق دستگاه عصبی خودکار بر کارکرد فرد تأثیر منفی می‌گذارد و به شکل اضطراب، افسردگی، تحریک‌پذیری و عصبانیت یا نشانه‌های جسمی مانند اختلالات گوارشی ظاهر می‌شود. فشار روانی از طریق دستگاه عصبی خودکار می‌تواند باعث نزدیک به صدوبیست بیماری شود که به بیماری‌های روان - تنی موسوم هستند. التهاب و زخم‌های دستگاه گوارشی، افزایش فشار خون اولیه، بیماری‌های تیروئید، آسم، چاقی، نشانگان روده تحریک‌پذیر و میگرن، تنها بخشی از بیماری‌های روان- تنی به شمار می‌روند.

به گفته فدایی، درمان این بیماری‌ها از طریق تشریک‌مساعی متخصص مربوطه برای نمونه متخصص بیماری‌های داخلی با متخصص اعصاب و روان یعنی یک روانپزشک عملی است. در مشاغلی که میزان استرس در آنها بالا است برای نمونه روزنامه نگاران، پزشکان، پرستاران، آتش‌نشانان، نیروی انتظامی، معدنکاران و رانندگان تاکسی و اتوبوس بیشتر در معرض عوارضی چون اضطراب، افسردگی، دردهایی با منشأ عصبی، تحریک‌پذیری و بیماری‌های روان - تنی قرار می‌گیرند. معاینات دوره‌ای حداقل یک بار در سال که شامل وضعیت روانی شود، برای تشخیص و درمان بموقع این مسائل ضروری است.

با وجود تمام نکاتی که دکتر فدایی به آنها اشاره کرد، او در نهایت امکان مراجعه به روانپزشک و روانشناس بالینی در صورت وجود نشانه‌های عصبی - روانی و تشکیل کارگاه‌هایی برای آموزش، جهت کاهش استرس در این مشاغل را نیز برای این افراد بسیار مفید می‌داند.

دکتر فربد فدایی:
گرچه میزان کمی از فشار روانی برای کارکرد بهینه انسان مفید است اما استرس شدید یا طولانی‌مدت از طریق دستگاه عصبی خودکار بر کارکرد فرد تأثیر منفی می‌گذارد و به شکل اضطراب، افسردگی، تحریک‌پذیری و عصبانیت یا نشانه‌های جسمی مانند اختلالات گوارشی ظاهر می‌شود. فشار روانی از طریق دستگاه عصبی خودکار می‌تواند باعث نزدیک به ۱۲۰ بیماری شود که به بیماری‌های روان - تنی موسوم هستند. التهاب و زخم‌های دستگاه گوارشی، افزایش فشار خون اولیه، بیماری‌های تیروئید، آسم، چاقی، نشانگان روده تحریک‌پذیر و میگرن، تنها بخشی از بیماری‌های روان- تنی به شمار می‌روند

دکتر محمدرضا ایمانی:
شکنندگی روحی افرادی که دور از خانواده کار می‌کنند، در میزان تاب‌آوری افراد در حال دیده شدن است. شکست‌های روحی، روانی که این قبیل شاغلان پیدا می‌کنند و ناراحتی‌هایی که برای ایشان ایجاد می‌شود از جمله بی‌خوابی، یک نمود از دوری خانواده است، اما مسأله‌ای که برای این قبیل افراد ایجاد می‌شود، این است که در دوره زمانی دو تا سه هفته، از آن جایی که در یک محیط کاری و با یکسری افراد دیگر زندگی می‌کنند، پس از آن دوره وقتی وارد حریم خانواده خود می‌شوند، رفتار آنها همچنان تحت‌تأثیر محیط کاری است، به تعبیری دیگر یعنی فاصله زمانی و مکانی محل کار و محل زندگی برای آنها پیامدهای روانی زیادی به دنبال دارد

دکتر انوشه عاشوری:
در کارکنان اقماری، نداشتن حریم شخصی در محیط کار، نداشتن رضایت شغلی، توجه نکردن به نیازهای روانی و امثال آنها، ریسک گرایش به مواد مخدر و یا الکل را افزایش می‌دهد. از طرفی حضور نداشتن در محیط خانواده، فاصله روانی زیادی را بین این کارکنان و اعضای خانواده‌هایشان ایجاد می‌کند؛ بنابراین ریسک ابتلا به افسردگی و اضطراب در مشاغل اینچنینی افزایش می‌یابد یا کارکنانی که در بخش حوادث و جنایی فعالیت می‌کنند احتمال ابتلا به اضطراب، وسواس و افسردگی در آنها بیشتر است

■ لزوم بهره‌مندی از مشاوره‌های روانشناسی در بسیاری از مشاغل

دکتر محمدرضا ایمانی، روانشناس و استاد دانشگاه هم با بیان اینکه بسیاری از پرسنل مراکز اقماری بنا به دلایلی ساعت‌ها و روزهای متمادی دور از خانواده هستند به «ایران» توضیح می‌دهد: این افراد قاعدتاً با مشکلات متعددی روبه‌رو می‌شوند که باید به آنها توجه شود. فرد، خانواده و محیط کار مواردی هستند که باید مورد توجه باشند. از طرفی فرد می‌خواهد مسئولیت‌ها و موضوعات مربوط به کار و پشتیبانی آنها را برای کسب درآمد خوب به‌درستی اجرا کند و شایستگی‌های مناسبتی را بین خود و پرسنل، کارفرما و محیط فراهم کند، این در حالی است که دستیابی به تمامی این خواسته‌ها نیاز به توجهات زیاد زیستی دارد. بخش زیادی نیز به ملاحظات عاطفی بازمی‌گردد، البته فرد وقتی از خانواده دور است، دچار چالش‌های فراوانی می‌شود که پوشش دادن آنها می‌تواند مشکلات دیگری را ایجاد کند.

به اعتقاد این روانشناس چند نکته را باید در نظر بگیریم. برای نمونه وقتی فردی دور از خانواده درگیر یک شغل است، به‌صورت روتین موضوعات کاری را دنبال می‌کند، اما آنجا که نیاز به پشتیبانی عاطفی و ارتباطات خوب و مؤثر دارد یا اینکه به همسرش و ارتباط با فرزندان نیاز دارد، یا آنهایی که ازدواج نکرده‌اند و نیاز عاطفی دارند تا با والدین خود ارتباط داشته باشند، در یک فاصله طولانی ارتباط فرد شکل نگرفته و او به تدریج با اینکه کار خود را به خوبی انجام می‌دهد اما در درون خود مشکلات و معضلات پیچیده‌ای دارد که از نمودهای آن نیز استرس، اضطراب و افسردگی است. اگر این مشکلات به‌درستی پوشش داده نشوند، در روابط بین کارفرما یا کارگر و تکنیسین مشکلاتی ایجاد می‌شود.

در این حوزه سبکی بین‌المللی وجود دارد که به‌ازای هر دوهفته کاری که دور از خانواده انجام می‌شود، فرد باید دو هفته در کنار خانواده خود باشد یا جایی دیگر این رابطه به ۲۱ روز کار و ۷ روز تعطیل تبدیل شده که به گفته ایمانی، شکنندگی روحی افرادی که دور از خانواده کار می‌کنند، در میزان تاب‌آوری افراد در حال دیده شدن است. شکست‌های روحی، روانی که این قبیل شاغلان پیدا می‌کنند و ناراحتی‌هایی که برای ایشان ایجاد می‌شود از جمله بی‌خوابی، یک نمود از دوری خانواده است، اما مسأله‌ای که برای این قبیل افراد ایجاد می‌شود، این است که در دوره زمانی دو تا سه هفته، از آن جایی که در یک محیط کاری و با یکسری افراد دیگر زندگی می‌کنند، پس از آن دوره وقتی وارد حریم خانواده خود می‌شوند، رفتار آنها همچنان تحت‌تأثیر محیط کاری است، به تعبیری دیگر یعنی فاصله زمانی و مکانی محل کار و محل زندگی برای آنها پیامدهای روانی زیادی به دنبال دارد. افرادی که شغل آنها در شهری دیگر و با فاصله‌های زیاد از خانواده است، نمی‌توانند زندگی خود را در هر دو محیط مطابقت دهند. چه بسا در محیط کاری ساعت‌ها در تنهایی، سکوت و آرامش زندگی می‌کنند و برعکس در محیط خانه با فضایی شلوغ و جنب‌وجوش و حرکت مواجه می‌شوند در حالی که روزها از تعاملات و روابط خانوادگی یا حتی انجام کارهای اداری دور بوده‌اند و نمی‌توانند خود را در هر دو محیط وفق دهند. اینجا است که باید بگوییم، مهارت ارتباط مؤثر با اعضای خانواده درخصوص این افراد بسیار مهم است تا بتوانند با خود، محیط و خانواده ارتباط درستی برقرار کنند.

این روانشناس در ادامه صحبت‌های خود درباره افرادی که بالای ۱۰سال در مشاغل سخت و دور از خانواده کار می‌کنند، توضیح می‌دهد: این افراد در شرایط خاص مانند زایمان، تولدها، عروسی‌ها، مناسبت‌ها، از دست دادن‌ها و خیلی موارد دیگر در کنار خانواده خود حضور ندارند و بدین طریق، شکاف و فاصله عمیقی بین اعضای خانواده پدیدار می‌شود و از سوی دیگر هم خانواده به نبودن این شخص عادت کرده‌اند و حتی وقتی این فرد بازنشسته شده و به شهر محل سکونت بازمی‌گردد، فرد و خانواده نمی‌توانند ارتباط منطقی و درستی با یکدیگر برقرار کنند، مگر افرادی که هوشمندانه و آگاهانه توانسته‌اند ارتباطات حسی، عاطفی و روابط خود را از راه دور مراقبت کنند. میزان اضطراب، استرس و نگرانی‌های این افراد به مراتب کمتر از سایرین است زیرا مهارت حل مسأله را می‌دانند و می‌توانند با تکنیک‌های مختلفی از جمله گفت‌وگو، همدردی و همدلی را پوشش دهند.

به اعتقاد ایمانی، ۱۰مهارت زندگی می‌تواند به ما کمک کند تا با شناخت و احساس مسئولیت‌پذیری بیشتر بتوانیم با خود، خانواده و محیط سازگار شویم. اگر این تعامل شکل نگیرد، نمودهایی مانند طلاق، اعتیاد و ناراحتی‌های فراوان درون خانوادگی به وجود خواهد آمد که می‌تواند چالش‌های زیادی را در زندگی به دنبال داشته باشد. اینجا یک سؤال مطرح می‌شود تحت عنوان «چه باید کرد؟» باید در ابتدا فرد به این نتیجه برسد که فضای کاری چگونه است. به‌عنوان نمونه پرسنل ارتش، سپاه و در کل نیروهای مسلح و کارخانجات و شرکت‌هایی که در اماکن خاص و دوردست مجبور به خدمت هستند، باید بدانند در چه شرایط و با چه موضوعاتی قرار است کار کنند و چه سبک زندگی در انتظار آنها است و چه مسائلی ممکن است برای آنها ایجاد شود، از این‌رو بهره‌مندی از روانشناس و مشاوره از همان روزهای آغازین قبل از شروع به کار تا پایان خدمت الزامی است. در این خصوص کسب تجربه از افرادی که سال‌ها سابقه کار کردن در محیط موردنظر را دارند نیز می‌تواند مفید و مؤثر باشد.

این رفتارشناس با اشاره به این نکته که برگزاری دوره‌های آموزشی در حوزه روانشناسی از بار بسیاری از مشکلات خواهد کاست، می‌گوید: یک سازمان باید با شاغلان و حتی خانواده‌های آنها در بزنگاه‌های مختلف ارتباط مفیدی داشته باشد، چراکه برای یک سازمان سودده، نیرو همان‌قدر ارزشمند است که منابع اقتصادی. خانواده‌ها هم باید با مشکلات فردی که دارای شغل سختی است، آشنایی داشته باشند تا بتوانند با درک متقابل به آرامش بیشتری دست پیدا کنند. در روابط درست و سالم بین همسران، فرزندان نیز می‌توانند قدردان پدر یا مادری که مشغول انجام کاری در محیط سخت است، باشند. این معادله نتیجه‌ای برد - برد به همراه دارد و از تعارضات و مشکلات پیشگیری کرده یا سبب می‌شود از حجم آنها کاسته شود. درک درست شرایط و همدلی، منجر به ارتباط عمیق‌تر و دلبستگی بیشتر خواهد شد. به مدد روانشناسی و مشاوره، خانواده‌ها می‌توانند به این مهم دست پیدا کنند و در اولین گام این سازمان‌ها هستند که باید چنین امکاناتی را برای پرسنل و خانواده‌های آنها فراهم کنند.

■ احراز شایستگی‌های روانی در کنار شایستگی‌های حرفه‌ای

دکتر انوشه عاشوری در این باره به «ایران» می‌گوید: ممکن است مدیران و کارفرمایانی که دید منابع انسانی دارند، در ابتدای استخدام، شرایط احراز و شایستگی‌های روانی مرتبط با کارکنان را مورد ارزیابی قرار دهند که خیلی مهم و ارزشمند است و در جهت افزایش بهره‌وری و رشد سازمان کمک‌کننده خواهد بود.

بسیاری از مدیران جهت افزایش بهره‌وری، از کارکنان خود حمایت آموزشی نموده و جهت ارتقای سطح آموزش فنی کارکنان، هزینه و سرمایه‌گذاری می‌کنند، ولی لزوم توجه و اهمیت به سلامت روان کارکنان نیز بسیار حائز اهمیت است. ارزیابی دوره‌ای میزان رضایتمندی و شاخص‌های مرتبط با سلامت روان و احساس خودارزشمندی در کارکنان باید به صورت منظم مورد توجه قرار گیرد. سازمان بهداشت جهانی، سلامتی را رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری یا ناتوانی، تعریف می‌کند.

به گفته او، فشار کاری در قالب ساعات کار طولانی، شرایط کار پراسترس، مسئولیت‌های حساس، ضرب‌الاجل‌ها نظیر کارکنان اقماری، پرسنل شب کار، کارکنان بخش اخبار حوادث، کارکنان و پرسنل بخش جنایی، خبرنگاران بخش حوادث، کارکنان زندان، کارکنان آتش‌نشانی و کارکنان بخش درمان بویژه پرستاران و نظایر این مشاغل، استرس‌های قابل‌توجهی را ایجاد کرده و سلامت روانی کارکنان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. طبق تحقیقات، عموماً کارکنان این سازمان‌ها در معرض آسیب روانشناختی بیشتری قرار می‌گیرند و گاهی به دلیل نداشتن آگاهی در رویارویی با این آسیب‌ها، دچار صدمات جبران‌ناپذیری می‌شوند.

تحقیقات نشان می‌دهد در مشاغل اقماری، مشکلات خانوادگی ناشی از دور بودن پدر و یا همسر باعث افزایش نرخ طلاق، ناسازگاری زناشویی و یا عدم تمایل به ازدواج در پرسنل مجرد می‌شود که البته علاوه بر کارکنان، خانواده‌ها نیز متأثر از آسیب‌های ناشی از چنین مشاغلی هستند.

عاشوری ضمن بیان این مطالب اضافه می‌کند: در کارکنان اقماری، نداشتن حریم شخصی در محیط کار، نداشتن رضایت شغلی، توجه نکردن به نیازهای روانی و امثال آنها، ریسک گرایش به مواد مخدر و یا الکل را افزایش می‌دهد. از طرفی حضور نداشتن در محیط خانواده، فاصله روانی زیادی را بین این کارکنان و اعضای خانواده‌هایشان ایجاد می‌کند؛ بنابراین ریسک ابتلا به افسردگی و اضطراب در مشاغل اینچنینی افزایش می‌یابد یا کارکنانی که در بخش حوادث و جنایی فعالیت می‌کنند احتمال ابتلا به اضطراب، وسواس و افسردگی در آنها بیشتر است. این روانشناس در ادامه توضیحات خود می‌گوید: شناخت این آسیب‌ها و علل آن، همچنین طراحی برنامه منظم روان‌درمانی و کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی، تاب‌آوری، هوش اجتماعی و کنترل خشم، استرس، اضطراب، مدیریت زمان، مدیریت رابطه و... برای پرسنل این مشاغل و خانواده‌های آنها، می‌تواند اثرات سوء چنین مشاغلی را به حداقل برساند.