

ارتقای سلامت روان در محیط کار

کتابچه راهنمای مدیران (۳)

مشاوره روانشناسی در محیط کار

تدوین: حمیدرضا طاهری نخست

سخن رئیس سازمان :

امروزه کار، بخش اعظمی از ساعات فعال زندگی ما را تشکیل می دهد تا جایی که تفکیک مرز کاری و زندگی شخصی گاهی اوقات مشکل است؛ اهمیت بهداشت و سلامت بدن در محیط های کاری موضوعی است که مدیران و سرپرستان همواره باید به عنان یکی از عوامل تاثیرگذار در ایجاد جوی سالم در محیط کار، احترام به نفسی کار و همچنین پیشگیری از فرسودگی شغلی و افزایش رضایت شغلی در افزایش کارایی و بهره وری به آن توجه داشته باشند.

مجموعه کتاب های کارفرمایان اداره کل امور اجتماعی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و در راستای ارتقاء سلامت روان در محیط کار تهیه گردیده است. این مجموعه در قالب چهار بخش شامل کتاب های راهنما برای کارگران، سرپرستان و بهداشت یاران، کارفرمایان و خانواده ها می باشد.

امید است مجموعه تهیه شده در راستای ارتقاء سلامت و بهداشت روان گروه هدف، مفید و موثر باشد.

انشاءالله

دکتر همایون هاشمی

معاون وزیر و رئیس سازمان بهزیستی کشور

پیشگفتار:

دورنمای نظام جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۴۰۴، نظامی پاسخگو است که اعتماد و رضایت ممل مردم را به خود جلب کرده است و به برخورداری مردم از مراقبت های جسمی و روانی، توجه به مسائل اجتماعی و حرکت در مسیر سلامت معنوی و اخلاقی اهتمام دارد و با رعایت کامل اخلاق و عدالت ای که یک اصل نخست بوده به ارتقای سلامت، اولویت داده است.

در برنامه پندرست ساله سلامت اجتماعی و فرهنگی کشور و در راستای سند چشم انداز ۲۰ ساله بر رویکرد "انسان سالم و "مسئله همه جانبه" و همچنین ارتقای شاخص های بهداشت روان تأکید گردیده است و در این راستا اقدامات متعددی در زمینه های آموزشی ارتقای بهداشت روان به عنوان یک برنامه پیشگیرانه و ارتقایی به گونه ای که بتواند با زندگی فردی و اجتماعی جامعه کار و تولید ارتباط برقرار کرده و برای مردم برداشتن در جهت ارتقاء سلامت جامعه و افزایش کارایی و بهره وری فرصت هایی را نمایان سازد.

بدون شک امروزه راه پیشرفت کشور و افزایش سطح سلامت و رفاه اجتماعی از مسیر توسعه آموزش های مهارتی می گذرد.

دکتر محمدرضا موری زاد

معاون فرهنگی و اجتماعی

وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

مقدمه

بدون شک، مدیران باید درباره‌ی رضایت یا عدم رضایت کارکنان حساسیت داشته باشند زیرا باور بر این است که کارکنانی که از کار خود رضایت شغلی دارند، در مقایسه با آنان که احساس رضایت نمی‌کنند، بازدهی یا تولید بیش‌تری دارند. شغل فرد، چیزی بیش از کارهای مشخصی چون کارگر یا کارمند یک اداره یا کارخانه و یا رانندگی یک کامیون سنگین است. شغل فرد ایجاب می‌کند که او با همکاران، مدیران، رؤسا رابطه‌ای متقابل داشته باشد، مقررات و سیاست‌های سازمان را رعایت و اجرا کند، عملکردش طبق استانداردهای تعیین‌شده باشد، در شرایطی قرار گیرد که معمولاً چندان هم مطلوب نیست، کار بکند و ... این بدان معناست که رضایت نسبت به درباره‌ی کارش و ابراز رضایت یا نارضایتی از آن کار، یک نتیجه‌ی کلی از مجموعه‌ای از ارکان متفاوتی است که در مجموع، شغل او را تشکیل می‌دهد.

کارکنان سازمان برای ۵ عامل حقوق و دستمزد، فرصت ارتقاء، ماهیت کار، خط‌مشی‌ها و سیاست‌های سازمان و شرایط و شرایط کار تلقی‌های خاصی دارند، درجه‌ی رضایت کارکنان از هریک از این عوامل، متفاوت است؛ به‌طور نمونه ممکن است فردی در مورد دریافتی‌های خود احساس عدم رضایت کند، هم‌زمان با آن، از سایر عوامل رضایت داشته باشد.

همه کارکنان غالباً در معرض مشکلات و مسائلی قرار می‌گیرند که به دلایل محدود بودن دانش و تجربیات آن‌ها به هم فکری با دیگران نیاز پیدا می‌کنند. واضح و مبرهن است که حتی با ثبات‌ترین کارکنان هم نیز گاهی از بحران‌های عاطفی مصون نیستند. تحولات و تغییراتی که در زندگی رخ می‌دهد مانند گرفتن یک شغل، قبولی در دانشگاه، ازدواج، دور شدن از خانواده و دوستان، بیماری و

از دست دادن آن‌هایی که دوستشان دارند، گاهی آن‌ها را دچار اضطراب، تردید، نگرانی، تعارض و حتی بحران می‌سازد. لازم به ذکر است هنگام سازش با محیطی جدید و تجربه‌ای نو، داشتن احساسات فوق‌تا حد طبیعی است اما اگر این احساسات منفی از حد طبیعی بیشتر شود، می‌تواند باعث کاهش تمرکز آرامش و سلامت جسم و روان گردد.

ممر و مشاوره و روانشناسی در کار

مشاوره اعضای خانواده‌ای است بین دو فرد که در آن یکی می‌کوشد تا دیگری را درک کند و مسائل سازگاری و انطباقی کمک کند. معنای واژگانی مشاوره، مشورت کردن است. تمام به تشکیل شورا و مشورت با دیگران است. مشاوره دارای ابعاد و انواع بسیار گسترده‌ای است؛ به طور عمومی مشاوره تخصصی از رشته‌ها و مهارت‌های زیر مجموعه روانشناسی است.

وظیفه‌ی مشاور در محیط کار، به‌ویژه مشاوران شخصی که دارای مهارت‌های علمی مشاوره یا روان‌درمانی است، یاری‌رسان و ارائه‌دهنده راه حل به مراجع (کارکنان یا اعضای خانواده آن‌ها) درباره‌ی مشکلاتی است که مراجع در شغل، روابط، احساسات و دیگر امور خود مطرح می‌کند. مشاوره یکی از حرفه‌های یاورانه است و حرفه یاورانه را می‌توان حرفه‌ای توصیف کرد که اعضای آن از آموزش و گواهینامه ویژه برای انجام خدمتی خاص و مورد نیاز هم‌نوعان خود برخوردارند. در طی فرایند مشاوره، فردی که نیاز دارد (مراجع) و فردی که حمایت، راهنمایی و ترغیب فراهم می‌کند (مشاور) با یکدیگر ملاقات، بحث و گفت‌وگو می‌کنند به نحوی که مراجع نسبت به توانایی خود برای درک واقع‌بینانه و جامع‌تر مسئله، یافتن راه حل‌ها و تصمیم‌گیری برای حل مشکل اعتماد کسب می‌کند. مشاوره انجام چیزی برای کسی نیست، بلکه یک فرایند تعاملی و پویاست