مباحث مرتبط با نیروی انسانی(۵)

ادامه مبحث استرس های شغلی و راهکارهای مدیریت استرس

مدیریت استرس

اولین گام در استفاده از استرس سازنده و اجتناب از جنبه‌های مخرب آن؛ شناخت و ارزیابی این مساله است که چگونه استرس بر عملکرد خود و دیگران اثر می‌گذارد. به عنوان نقطه شروع، ما باید به اندازه کافی خود آگاهی داشته باشیم تا بدانیم چه زمانی ممکن است با مرحله استرس غیر سازنده مواجه شویم، همچنین باید بدانیم چگونه استرس ممکن است بر دیگران تاثیر بگذارد.

افراد و سازمان‌ها دارای حداقل دو هدف در مدیریت استرس هستند: (۱) جلوگیری از سطوح غیر ضروری و مخرب استرس و فشار، به طوری که افراد انگیزه برای پاسخگویی به چالش‌هایی که با آن روبرو هستند؛ داشته باشند (۲) در صورت وقوع استرس پاسخ دادن و مقابله با استرس به طور موثر.

برای رسیدن به این اهداف، افراد باید توجه خود را به مسئولیت‌ها و توانایی‌های خود برای مدیریت استرس و همچنین شناخت نقش سازمان‌هایشان در مدیریت موثر استرس معطوف کنند.

راهکارهای مدیریت استرس

اصلاح شیوه زندگی

شاید یکی از مهمترین کارهایی که باید برای مدیریت استرس و افزایش توانایی خود برای مقابله سازنده با استرس انجام شود؛ در نظرگرفتن شیوه زندگی است. تصمیم‌گیری در مورد شیوه زندگی نقش مهمی در تأثیر سلامت جسمانی و رفاه فرد دارد و همچنین توانایی فرد برای مقابله موفقت آمیز با خواسته‌ها، چالش‌ها و استرس در کار را افزایش می‌دهد.

لازم به یادآوری است که یک رژیم غذایی متعادل، خواب به اندازه کافی و ورزش منظم از راه‌های مدیریت استرس است. یک برنامه ورزشی منظم، یک بخش اساسی برای مدیریت استرس است. به عنوان مثال با در نظر گرفتن یک پیاده‌روی سریع و تند یک ساعت بعد از ناهار، ممکن است ما را قادر به پاسخگویی به یک جلسه پر از فشار نماید. همچنین ایجاد تغییرات مناسب برای حفظ تعادل بین منافع کار و منافع فردی در کنترل استرس کمک کننده است. اوقات فراغت و تفریحی نه تنها برای کیفیت زندگی مهم است، بلکه ممکن است به افزایش عملکرد کار کمک کند. یادگیری آرام‌سازی، کنترل تنفس و غیره روش‌هایی است که در مقابله با واکنش‌های استرس مفید می‌باشد. با آگاهی یافتن از تنش فیزیکی و آرام کردن عضلات می‌توان از عواقب ناخوشایند و ناسالم استرس جلوگیری نمود.

اصلاح نگرش

در یک نظرسنجی از مدیران منابع انسانی در ۴۰۰ سازمان خصوصی و دولتی، ۹۴ درصد از پاسخ دهندگان اعلام کردند که "نگرش‌های خوش بینانه " به افراد کمک کرده تا تحمل خود را برای استرس افزایش دهند. نگرش مثبت ما می‌تواند نحوه پاسخگویی به شرایط بالقوه استرس‌زا و همچنین تجربیات ذهنی استرس را در زمانی که ایجاد می‌شود، تغییر دهد. به یاد داشته باشید که بسته به نحوه برخورد ، استرس می‌تواند برای ما مفید باشد و ما را قادر به رسیدگی و غلبه به چالش‌های آینده سازد. دانستن نقاط قوت و ضعف و ارزیابی خود، کمک می‌کند تا به اهداف واقع بینانه متمرکز شویم.

حمایت اجتماعی

تحقیقات نشان داده است که روابط شخصی افراد با عملکرد ایمنی افراد و توانایی آن‌ها در مبارزه با بیماری مرتبط است. به همین دلیل، یکی از عوامل مهم میانجی در تعیین اینکه چگونه افراد با استرس مقابله می‌کنند، میزان و کیفیت حمایت اجتماعی ست که آن‌ها دریافت می‌کنند. روابط مثبت با افرادی که ما با آنها کار می‌کنیم و حمایت آنها می‌تواند به عنوان یک سپر یا واسطه برای استرس مربوط به شغل عمل کند. شواهد نشان می‌دهد که برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران در محل کار می تواند به فرد برای انجام کار

بهتر و مقابله با استرس‌ها کمک کند. گوش دادن به دیگران یا همدردی، ارائه کمک به افراد کمک می‌کند تا آن‌ها در زمان مواجه شدن با عوامل استرس‌زا دارای انعطاف پذیری بیشتر باشند.

مقررات هیجانی (عاطفی)

همه ما احساسات خود را تحت انواع مختلف شرایط تنظیم می‌کنیم. به ویژه در محل کار ممکن است که نمایش خارجی احساسات خود را به دلایل شخصی پنهان کرده یا تغییر دهیم یا اینکه کارفرمایان قوانینی خاص برای رفتار افراد تنظیم کرده باشند. ایجاد مقررات عاطفی می‌تواند باعث ایجاد استرس شود، همچنین می‌تواند چرخه تعامل اجتماعی را هموار کند. برنامه‌های آموزشی که بر اهمیت و کیفیت تعاملات اجتماعی تاکید می‌کنند، می‌تواند به شدت استرس کارکنان را کاهش دهد.

زمان خود را کنترل کنید

فشار زمان همراه با تلاش بیش از حد برای انجام یک کار منبع اصلی استرس هستند. چه کاری می‌توانید انجام دهید تا زمان خود را بهتر مدیریت کنید و کنترل کنید؟ مدیریت زمان موثر شامل ایجاد و تأیید اولویت‌ها، ارزیابی چگونگی صرف زمان خود و سپس سازماندهی زمان خود برای رسیدن به اهداف، برنامه‌ها و تعهدات خود است.

بنابراین اولین قدم این است که اولویت‌هایتان را تعیین کنید. در هر صورت، بعد از اینکه اولویت‌ها مشخص شد، ارزیابی کنید که چطور زمان خود را صرف کنید. گام بعدی این است که زمان خود را به ترتیب برنامه‌ریزی کنید.

سعی کنید سؤال های زیر را از خود بپرسید. اگر این کار را انجام ندهم چه اتفاقی خواهد افتاد؟ آیا شخص دیگری می‌تواند این کار را انجام دهد؟ آیا می‌توانم این کار را کمتر انجام دهم؟ گزینه‌های دیگر برای انجام این کار چیست؟ در برنامه ریزی وقت خود، همچنین اهمیت دارد که بخشی از روز را برای استراحت، خلاقیت و ارتباط اجتماعی تخصیص دهید. اگر چه ممکن نیست هر روز این کار را انجام دهیم. اما انجام این

کار باعث افزایش کنترل فرد در انجام کارها می‌شود و در نتیجه باعث کاهش استرس و افزایش اثر بخشی می‌شود.

طراحی مجدد شغل:

بعضی از استرس‌ها از ماهیت خود کار ناشی می‌شود. اصلاح و طراحی مجدد شغل می‌تواند برخی از منابع استرس مربوط به کار را تعدیل کند. اگرچه این مسئله تا حد زیادی یک مسئله سازمانی است، اما ممکن است ما برای تغییر برخی از کارهای شخصی خودمان یا اینکه چگونه با آنها برخورد کنیم، تفاوت‌های مثبتی ایجاد کنیم. طراحی مجدد و غنی‌سازی شغل- از جمله تلاش برای افزایش کنترل و استقلال، مشارکت در تصمیم گیری و بازخورد در نتایج – می‌تواند به کاهش استرس‌های مرتبط با این مشاغل کمک کند. اگرچه برخی محدودیت‌ها در گسترش مسئولیت‌های شغلی و ماهیت وظایفی که در شغل بخش دولتی انجام می‌شود وجود دارد، گاهی اوقات حتی تغییرات جزئی می‌تواند به یک کار خیلی کمک کند.

سایر عوامل سازمانی:

سازمان‌ها باید به استراتژی‌های پیشگیرانه در استخدام، انتخاب و اجتماعی شدن کارکنان توجه داشته باشند. استخدام و انتخاب باید به عنوان یک فرصت برای اطمینان بهتر از منطبق شدن فرد با سازمان باشد. به عنوان مثال، اگر به افراد قبل از استخدام اطلاعات دقیق و کامل درباره ماهیت کار داده شوند، احتمال بیشتری برای انتظارات واقعی و سطوح بالاتر رضایت شغلی وجود دارد. سازمان‌های عمومی اغلب در کمک به کارکنان خود در برنامه‌ریزی و توسعه حرفه‌ای مشارکت نمی‌کنند. چنین برنامه هایی می‌توانند به کارکنان و مدیران آن‌ها کمک کنند تا مهارت‌ها، آموزش و فرصت‌های توسعه مورد نیاز را شناسایی کنند.

علاوه بر این، سازمان‌ها می‌توانند آگاهانه حمایت اجتماعی و ارتباطات میان کارکنان را افزایش دهند. سازمان‌ها و رهبران آنها باید تلاش کنند که یک فرهنگ مشخص شده با احترام متقابل، حمایت و حسن

نیت در میان همه کارکنان ایجاد شود. چنین تغییراتی می‌تواند نتایج مثبتی در کاهش استرس و ایجاد یک محیط مناسب برای کار ایجاد کند. برنامه های ارتقاء سلامت می‌توانند کارکنان را تشویق کنند تا در ترویج رفتارهای یک شیوه زندگی سالم مشارکت کنند. برنامه‌های ارتقاء سلامتی می‌توانند اطلاعات مربوط به رژیم غذایی، ورزش، و روش‌های مختلف برای دستیابی و حفظ سلامتی ارائه دهند.

همانطور که قبلا اشاره شد، مدیریت خوب استرس بسیار مهم است. شیوه‌های مدیریتی که باعث می‌شود افراد احساس ارزشمندی کنند، با اهداف واضح به خوبی ارتباط برقرار می‌کنند و فرصت‌هایی را برای کارگران فراهم می‌کنند و باعث کاهش احساس اضطراب، عدم اطمینان و تعارض نقش می‌شوند. همه این رویکردها و اقدامات باید به عنوان بخشی از یک تلاش عمومی برای ارزش‌گذاری، حمایت و توسعه فردی در خدمات دولتی باشد. استرس واقعیت زندگی سازمانی است. اگر چه اعتدال تأثیرات مثبتی دارد، همچنین می‌تواند بر سلامت، رفاه و بهره‌وری کارکنان تأثیر منفی داشته باشد.

ادامه دارد...

منبع:

Dehart.R. B., Denhart. J.V., Aristigueta. M.P.(2016) Managing human behavior in public and non profit organization, 4 Edithon, Part 4,PP170-250