

۱۳۹۹۹۱۴
۹۵, ۵/۲۱

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نکات نیازمند بازبینی در

استرس شغلی

ترجمه:

پیمان پیران ویسه

ایرج نوری جوادی



نشر فن آوران

عنوان و نام پدید آور : نکات نیازمند بازبینی در استرس شغلی / [تهیه کننده دفتر بین المللی کار] ؛ ترجمه پیمان پیران ویسه، ایرج نوری جوادی.

مشخصات نشر : تهران: فن آوران، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۱۹۲ ص:، مصور: ۲۲ × ۲۹ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۹-۰۸۷-۰۰

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Stress prevention at work checkpoints : practical improvements for stress prevention in the workplace, [2012].

موضوع : فشار روانی کار -- پیشگیری -- دستنامه‌ها

شناسه افزوده : پیران ویسه، پیمان، ۱۳۶۸، - مترجم

شناسه افزوده : پیران ویسه، پیمان، ۱۳۶۸، - مترجم

شناسه افزوده : دفتر بین المللی کار

شناسه افزوده : International Labour office :

رده بندی کنگ : ۱۳۹۴ ن/ ۸۵ / HF ۵۵۴۸

رده بندی دیوید : ۶۵۸/۳۸۲

شماره کتابشناسی ملی : ۴۱۵۷۹۵



نشر فن آوران

نکات نیازمند بازبینی در پیشگیری از استرس شغلی

ترجمه : پیمان پیران ویسه - ایرج نوری جوادی

- نوبت چاپ: اول: ۱۳۹۴
- چاپ و صحافی: عطا
- صفحه آرائی: فن آوران - مریم تنهایی
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۹-۰۸۷-۰۰

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

انتشارات فن آوران: تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، شماره ۱۱۸

تلفکس: ۶۶۹۵۳۹۹۸ تلفن: ۶۶۹۷۵۱۸۲

WWW.FANAVARAN-PUB.COM

Email: fanavarar2008ir@yahoo.com

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

پیشگفتار.....	۳
نحوه استفاده از این راهنما.....	۸
چک لیست پیشگیری از استرس محیط کاری.....	۱۳
چگونه از این چک لیست استفاده نماییم.....	۱۳
چک لیست رهبری و عدالت در محیط کار.....	۱۵
چک لیست‌های نیازمندی‌های شغلی.....	۱۷
چک لیست کنترل شغلی.....	۱۹
چک لیست حمایت اجتماعی.....	۲۱
چک لیست محیط فیزیکی.....	۲۳
چک لیست توازن کار-زندگی و زمان کاری.....	۲۵
چک لیست به رسمیت شناختن درمحل کار.....	۲۷
چک لیست حفاظت در مقابل رفتارهای توهین آمیز و تهاجمی.....	۲۹
چک لیست امنیت شغلی.....	۳۱
چک لیست اطلاعات و ارتباطات.....	۳۳
پیوست: نکات بیشتر.....	۳۵
رهبری و عدالت در کار.....	۳۷
نیازمندی‌های شغلی.....	۵۳
کنترل شغلی.....	۶۷
حمایت‌های اجتماعی.....	۸۲
محیط فیزیکی.....	۹۸
تبادل میان کار-زندگی و زمان انجام کار.....	۱۱۵
قدردانی در محیط کاری.....	۱۳۱
محافظت در برابر رفتار توهین آمیز.....	۱۴۶
امنیت شغلی.....	۱۶۲
اطلاعات و ارتباطات.....	۱۷۶

امروزه فشار روانی به عنوان یک مسئله همگانی در موقعیت‌های مختلف از جمله محیط کار مطرح است و می‌تواند علاوه بر تاثیرگذاری بر زندگی شخصی و اجتماعی افراد، پیامدهای نامطلوب ایمنی، بهداشتی و بهره‌وری برای سازمان‌ها در پی داشته باشد. توجه به همه گیر شدن مسئله فشار روانی در محیط‌های کاری و تاثیرگذاری منفی آن بر زندگی شخصی و اجتماعی و سازمانی افراد و نیز پیامدهای نامطلوبی که برای سازمان‌ها بر جای نهاده است، پرداختن به آن به خصوص در بین کارگران دارای مشاغل سخت، از اهمیت بسزایی برخوردار است. تلاش مترجمین کتاب پیش رو، ارائه منبعی جدید و کاربردی است که بتواند بخش کوچکی از خلأ موجود در این زمینه در صنایع کشورمان را پر نماید. در ادامه جا دارد از تمامی بزرگوارانی که نامشان در ذیل می‌آید صمیمانه سپاسگذاری نماییم:

— از جناب دکتر مجید معتمد، راد، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان

— از دوستان و همکاران وروند ۱۳۹۰ گونومی دانشگاه علوم پزشکی همدان

— از جناب محمد علی پناهنده مدیر محترم انتشارات فن‌آوران

استرس محیط‌کاری بعنوان یکی از مهمترین مسائل موجود محیط‌های کاری در بسیاری از کشورها محسوب می‌شود. استرس تأثیرات منفی بسیاری بر روی سیستم گردش خون، بیماری‌های دستگاه گوارش، مشکلات فیزیکی، مشکلات روان-تنی^۱ و مشکلات روانی اجتماعی داشته و موجب بهره‌وری پایین می‌گردد. بصورت روز افزون اهمیت بهبود شرایط کاری و سازماندهی کار جهت مقابله با استرس کاری در حال افزایش است. نتایج بررسی‌های اخیر سازمان جهانی کار (ILO)^۲ نشان می‌دهد که غالب نکات^۳ موجود در این کتاب جهت مقاصد مطالعاتی و همچنین کاهش استرس شغلی کاربرد دارند. در گام بعدی تصمیم گرفته می‌شود که از تجارب بین المللی مفید در این زمینه استفاده نموده و آنها را برای اجرای راحت‌تر که در محیط‌ها و موقعیت‌های مختلف قابل استفاده باشند، بررسی نموده و در غالب نکات در یک کتاب جمع آوری نمایند.

بهینه‌سازی و سازماندهی کار برای پیشگیری از استرس از اهمیت بسزایی برخوردار است. در اینجا تعدادی راهکار جهت مقابله با استرس‌زاهای محیط کار، خانه و جامعه وجود دارد که از یک سو توان مقابله کارگران را بالا برده و از سوی دیگر موجب تقویت سیستم‌های حمایتی برای کارگران می‌شود.

هدف اصلی این کتاب بازنگری پیامدهای استرس در محیط‌کاری است. این کتاب شامل نکات با کاربری راحت بوده که می‌توان از آنها در روند تشخیص و کاهش اثرات مضر این استرس‌ها استفاده نمود. انتظار می‌رود که کارگران و کارفرمایان با کمک این کتاب قادر به شناسایی علل استرس شغلی و اتخاذ اقدامات موثر برای پاسخگویی به آنها باشند.

موفقیت در تمام برنامه‌های کنترل استرس محیط کاری که با فرایند ارزیابی ریسک پیوسته بوده و در ارتباط هستند، امری ضروری است. نکات پیش رو بصورت کلی تکنیک‌های خوبی برای سازمان دارد، اما این نکات بایستی با توجه به ویژگی‌های منحصر به فرد سازمان بومی‌سازی شده و مورد استفاده قرار گیرند. مهم است که این نکته یادآوری گردد که نباید با استرس شغلی متفاوت از سایر ریسک‌ها برخورد نمود. بایستی پرسنل مورد ارزیابی قرار گرفته و در خصوص انتخاب فرایند تغییر مورد نیاز تصمیم‌گیری شود. سیاست پیشگیری از استرس در محیط کار نباید به صورت جدا مستند سازی شده و مسائل مربوط به آن می‌بایست با سیاست کلی ایمنی و بهداشت محیط شغلی در سازمان ادغام شود.

^۱ Psychosomatic

^۲ International Labour Organization

^۳ Checkpoints

از آنجایی که شرایط کاری در کشورهای مختلف بسیار متفاوت است، می‌بایست رویکردها و استراتژی‌های تیلور برای شرایط خاص محیط کاری مورد استفاده قرار گیرند. بعنوان مثال مسائل مربوط به کارخانه‌های بزرگ کشورهای صنعتی تفاوت بسیار زیادی با امکانات کارخانه‌های واقع در کشورهای در حال توسعه دارند.

مشارکت و حضور فعال کارگران، نمایندگان آنها و اتحادیه‌های تجاری در پیشگیری از استرس محیط کاری ضروری است. مشارکت و همکاری آنان می‌بایست شامل کل فرآیند برنامه پیشگیری از استرس باشد و در تمام طول فرآیند حضور داشته باشد.

مجموعه‌ای از متخصصان از سوی ILO سازماندهی شدند تا کتاب نکات نیازمند بازبینی در پیشگیری از استرس محیط کاری را گردآوری نمایند. این گروه متشکل از ۶ متخصص در زمینه استرس و حوزه ایمنی و بهداشت شغلی و همچنین کارمندان ILO بود. پس از یک هفته ملاقات در مقر ILO و ایمیل‌هایی که بعد از آن جلسات میان اعضای تیم رد و بدل شد، در انتها این ۵۰ نکته گردآوری شدند. متخصصانی که ر نشست کاری مشارکت داشتند شامل:

Jean-Pierre Brun (کانادا)

Anna-Lisa Elo (فنلاند)

Tage S. Kristensen (دانمارک)

Kazutaka Kogi (ژاپن)

Leanart Levi (سوئد)

Anjali Nag (هند)

پیش‌نویس ابتدایی این کتاب توسط Kazutaka Kogi تهیه شد. این پیش‌نویس توسط اعضای ازنگری و در انتها برای استفاده کارگران و کارفرمایان سازمان‌های ملی و بین‌المللی منتشر شد. در این راستا ILO تشکر ویژه‌ای از هاگ رابرتسون^۱ عضو کنگره ملی اصناف انگلستان^۲، جنت آشرسون^۳ از سازمان کارفرمایان بین‌المللی^۴ و همکاران ایشان بابت نقش حیاتی و مفیدشان دارد. ویرایش و بازنگری فنی این کتاب توسط شنگلی نیو^۵، هماهنگ کننده و متخصص ارشد خوسه بهداشت شغلی "برنامه ایمنی، بهداشت کار و محیط زیست" ILO صورت گرفت.

^۱ Hugh Robertson

^۲ Trades Union Congress of the United Kingdom

^۳ Janet Asherson

^۴ International Employers' Organization

^۵ Shengli Niu

این کتاب بسیار فراتر از یک کتاب راهنما در زمینه استرس می‌باشد. بسیاری از توضیحات آن راهنمای تکنیک‌های ایمنی و بهداشتی است که در کاهش استرس‌ها نقش دارند. انتظار می‌رود انتشار کتاب پیش رو مکمل فعالیت‌های ILO در جهت بهبود شرایط کار و پیشگیری از استرس کاری در بسیاری کشورهای دنیا باشد.

تجارب و بازخوردهای استفاده از این کتاب که در انواع مختلف محیط‌های کاری آورده شده است - کارخانه‌ها، فناوری اطلاعات، کشاورزی و الی آخر - جهت بهبودهای آینده این کتاب بسیار مفید و سازنده خواهد بود. مایه خرسندی ما است که این کتاب در آینده از طریق کاربرد عملی آن در کشورها و صنایع مختلف بهبود یافته و مورد بازبینی قرار گیرد.

Seiji Machida

Director

Programme on Safety and Health at Work and the Environment (SafeWork)

International Labour Office