

مروری بر استرس شغلی در بین کارکنان نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران

*مهندس بابک مؤذن^۱، سید مهدی موسوی شکیب^۲

چکیده

به طور کلی می‌توان استرس را "نوعی عدم آرامش درونی" دانست که میتواند در نتیجه‌ی برهم خوردن ثبات روانی فرد توسط محرک‌های درونی یا بیرونی ایجاد شود و پیامدهای روانی و جسمانی مثبت و یا منفی در پی داشته باشد. استرس شغلی عبارت است از "هرگونه واکنش غیرمفید روانی یا جسمانی که در نتیجه‌ی عدم تطابق فرد با توانایی‌هایش حاصل می‌شود"، که میتواند سبب بروز رفتارهای پرخاشگرانه، صدمات شغلی، اختلالات روانی یا جسمانی، و حتی مرگ شود. برخی عوامل همچون شرایط محیط کار، وضعیت درآمد و ... از جمله مواردی هستند که می‌توانند در بروز استرس شغلی دخیل باشند. وضعیت استرس شغلی در بین نیروهای مسلح کشور به طور دقیق و جامع مورد بررسی قرار نگرفته و نیازمند مطالعات جامع و دقیق در این زمینه است. با این وجود، توجه به فاکتورهایی همچون شرایط محیط کار و تمرکز بر آموزش روش‌های مقابله با استرس می‌تواند در کاهش استرس در بین نیروهای مسلح کشور مؤثر واقع شود.

کلمات کلیدی: استرس شغلی، نیروهای مسلح، ایران

مجله علمی ابن سینا / اداره بهداشت و درمان نهاجا (سال چهاردهم، شماره اول و دوم، بهار و تابستان ۱۳۹۰، مسلسل ۳۹ و ۴۰)

۱. کارشناس بهداشت محیط، مرکز تحقیقات طب هوا فضا،
اداره بهداشت و درمان نهاجا (*مؤلف مسؤل)
۲. کارشناس ارشد روانشناسی، پایگاه دهم شکاری چابهار

مقدمه

تاکنون تعاریف متعددی برای توضیح "استرس" در دنیا ارائه شده است. برای نخستین بار هانس سلای استرس را "واکنش غیر اختصاصی یک ارگانیسم در مواجهه با یک نیاز یا تغییر در وضعیت فیزیکی آن" توصیف کرد [۱]. وی همچنین مفهوم استرس را به دو مؤلفه تقسیم کرد و تأکید کرد که (دیسترس) به عنوان مؤلفه‌ی اول با جنبه‌های منفی استرس مرتبط بوده در حالی که مؤلفه‌ی دوم (اوسترس) جنبه‌های مثبت آن را در بر می‌گیرد که این جنبه‌های مثبت، خود می‌توانند در بالا بردن انگیزه‌های فردی و تلاش برای رسیدن به هدف در زندگی وی مؤثر واقع شوند. در نتیجه وجود جنبه‌های مثبت استرس برای داشتن یک زندگی سالم ضروری به نظر می‌رسد. به عنوان تعریفی دیگر، کندال و همکارانش استرس را "یک تجربه‌ی طبیعی قابل پیش‌بینی" دانسته‌اند که هم جنبه‌های مثبت و هم جنبه‌های منفی را شامل می‌شوند [۲]. از تعاریف فوق می‌توان چنین نتیجه گرفت که استرس "نوعی عدم آرامش درونی" است که می‌تواند در نتیجه‌ی برهم خوردن ثبات روانی فرد توسط محرک‌های درونی یا بیرونی ایجاد شود و پیامدهای روان-تنی مثبت و یا منفی به دنبال داشته باشد.

"استرس شغلی" مبحث نسبتاً جدیدی است که به عنوان یکی از مهمترین معضلات مرتبط با سلامت خصوصاً در دهه‌های اخیر به تناوب مورد بحث قرار گرفته است [۳-۵]. بر اساس تعریف انستیتوی ملی ایمنی و بهداشت کار (NIOSH) استرس شغلی عبارت است از "هرگونه واکنش غیر مفید روانی یا جسمانی که در نتیجه‌ی عدم تطابق فرد با توانایی‌هایش حاصل می‌شود"، که می‌تواند سبب بروز رفتارهای پرخطرگرانه، صدمات شغلی، اختلالات روانی یا جسمانی، و حتی مرگ شود [۶]. سازمان بین‌المللی کار (ILO) استرس شغلی را به عنوان مهمترین تهدید برای سلامت افراد شاغل دانسته، در حالی که سازمان بهداشت جهانی (WHO) به نقش استرس شغلی در

بروز مشکلات مرتبط با سلامت کارکنان، کاهش انگیزه، و کاهش ایمنی افراد در محیط کار اشاره می‌کند و آن را عامل تحمیل هزینه‌های ناخواسته در یک سطح وسیع بر کارفرما می‌داند [۳]. آمارهای منتشر شده توسط سازمان بین‌المللی کار بیانگر این است که خسارت‌های ناشی از استرس شغلی به طور کلی برابر ۱ تا ۳/۵٪ از سود ناخالص ملی در کشورهای دنیا است [۷]. خسارت‌های سالیانه‌ی استرس شغلی در امریکا چیزی در حدود ۳۰۰ میلیون دلار تخمین زده شده است، در حالی که این میزان برای کشورهای اروپایی در حدود ۲۰ میلیون یورو در سال است [۸]. بدون در نظر گرفتن جنبه‌های اقتصادی، موارد مذکور بر توجه به استرس شغلی به عنوان یکی از مهمترین معضلات مرتبط با سلامت افراد در محیط کار، در مقیاس جهانی تأکید دارند.

شیوع استرس شغلی در ایران

آمارهای متفاوتی از شیوع استرس شغلی در ایران گزارش شده است. بر این اساس در مطالعه‌ای که روی کارکنان کارخانه سایپا به عنوان یکی از بزرگترین قطب‌های صنعتی کشور انجام گرفت میزان استرس شغلی در بین کارکنان این کارخانه چیزی در حدود ۵۰٪ بدست آمد [۹] در صورتی که این رقم در بین کارکنان ذوب آهن اصفهان اندکی بیشتر (۵۳٪) بود [۱۰]. نتایج حاصل از بررسی میزان استرس شغلی در بین زنان شاغل در اردبیل، شیوع ۶۲/۸٪ استرس متوسط و ۳۶/۵٪ استرس شدید را در بین افراد این جامعه‌ی آماری نشان می‌دهد [۱۱]، که این یافته بر توجه بیشتر به زنان به عنوان یک گروه آسیب‌پذیر در مواجهه با استرس شغلی تأکید می‌کند. با نگاهی به تحقیقات صورت گرفته در رابطه با استرس شغلی در ایران می‌توان چنین نتیجه گرفت که بیشتر تحقیقات صورت گرفته در این زمینه به دو جامعه‌ی پرستاران و دبیران کشور محدود شده است، در حالی که برای ارزیابی آن در بین سایر افراد خصوصاً شاغلین در مشاغل پر خطر نیاز بیشتری به این گونه تحقیقات احساس می‌شود.

عوامل مرتبط با ایجاد استرس شغلی

فاکتورهای متعددی از جمله عوامل دموگرافیک، شرایط محیط کار، مشکلات اقتصادی و ... در ارتباط با ایجاد استرس شغلی پیشنهاد شده‌اند که در این بین نقش فاکتورهای دموگرافیک مانند سن، جنسیت، وضعیت تاهل، سطح تحصیلات و غیره کم رنگ‌تر به نظر می‌رسد. در مطالعه‌ای که در بین کارکنان کارخانه‌ی اتومبیل‌سازی سایپا و کارکنان ذوب آهن اصفهان به عنوان دو نمونه از بزرگترین واحدهای صنعتی کشور صورت گرفت نیز عوامل دموگرافیک اثر معنی‌داری بر افزایش شیوع استرس شغلی در بین کارکنان این کارخانه از خود نشان ندادند. به طور کلی چنین به نظر می‌رسد که نقش فاکتورهای دیگر مانند شرایط حاکم بر محیط کار و عوامل اقتصادی بر افزایش شیوع استرس شغلی بسیار مهمتر از عوامل دموگرافیک است.

نقش مشکلات اقتصادی در بروز استرس شغلی

مشکلات اقتصادی یکی از مهمترین عوامل مرتبط با بروز استرس شغلی بوده به طوری که رابطه‌ی بین درآمد کمتر و شیوع بیشتر آن بارها در تحقیقات علمی مورد تأکید قرار گرفته است. عدم تعادل بین تلاش فرد و سطح درآمد وی سبب بروز نوعی احساس منفی در وی می‌شود که این احساس می‌تواند به ایجاد استرس منتهی شود [۱۲]. درآمد اندک همچنین می‌تواند اثرات منفی دیگری نیز به دنبال داشته باشد که از آن جمله می‌توان به افزایش نا امنی شغلی (job insecurity)، ساعات کاری غیر معمول (working hours irregular)، مخاطرات شغلی (occupational hazards)، و کنترل حرفه‌ای ضعیف (work control low) اشاره کرد که این عوامل خود می‌توانند به صورت غیر مستقیم با بروز استرس شغلی در ارتباط باشند [۱۳].

نقش عوامل مرتبط با محیط کار در ایجاد

استرس شغلی

شرایط محیط کار نیز از دیگر عواملی است که می‌تواند با ایجاد استرس شغلی ارتباط مستقیم داشته باشد. به عنوان یک تئوری پیشنهادی در این زمینه کدیلکا و همکارانش شرایط محیط کار را به چند مؤلفه تقسیم کردند و پیشنهاد کردند که وضعیت کلی محیط کار می‌تواند مجموعه‌ای از نیاز شغلی (job demand)، کنترل شغلی (job control)، حمایت اجتماعی (social support)، و فاکتورهای مرتبط با عدم توازن بین تلاش و پاداش (effort reward imbalance) باشد [۱۴]. رسل و همکارانش مولفه‌های پیشنهادی در این تئوری را مورد ارزیابی قرار داده و به این نتیجه رسیدند که بخش نیاز شغلی به طور مستقیم با بروز استرس در ارتباط است [۱۵]. در کل می‌توان چنین استنتاج کرد که نقش شرایط حاکم بر محیط کار در ایجاد استرس شغلی اگر از مشکلات اقتصادی پر رنگ‌تر نباشد، کم رنگ‌تر نیست.

وضعیت استرس شغلی در بین نیروهای مسلح

کشور

در بررسی مطالعات صورت گرفته بر نیروهای مسلح کشور نیز آمار متفاوتی از شیوع استرس شغلی به چشم می‌خورد. در این زمینه مرزآبادی و همکارانش وضعیت استرس شغلی را در بین گروهی از کارکنان سپاه مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که ۱۳/۵٪ از نمونه‌ها دارای استرس شدید بوده در حالی که ۷۲/۹٪ وضعیت استرس متوسط داشتند [۱۶]. در این مطالعه همچنین شرایط محیط کار به عنوان مهمترین عامل ایجاد استرس شغلی بدست آمد. مرزآبادی و همکارانش در مطالعه‌ای دیگر با عنوان بررسی استرس‌های شغلی کارکنان یک واحد نظامی، ۶۷٪ استرس شغلی شدید و ۱۱٪ استرس خیلی شدید در این افراد بدست آوردند، که در این مطالعه نیز همچون تحقیق قبل شرایط محیط کار بیشترین نقش را در ایجاد

ندارند و تنها در بیمارستان‌های نظامی شاغل هستند، عدم وجود تفاوت چشمگیر بین نتایج این مطالعه و سایر پرستاران کشور چندان دور از ذهن نیست.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به مطالعات فوق و سایر تحقیقات صورت پذیرفته در این زمینه می‌توان دریافت که اکثر این تحقیقات بر نمونه‌های شاغل در سپاه پاسداران صورت گرفته و جای خالی پروژه‌های تحقیقاتی جامع در بین کارکنان ارتش جمهوری اسلامی ایران به وضوح دیده می‌شود. نتایج تحقیقات صورت گرفته در این زمینه بیانگر نیاز به توجه بیشتر به فاکتورهای غیر فردی است که با توجه به شرایط ویژه نیروهای مسلح به نظر می‌رسد که این توجه باید بیشتر به شرایط محیط کار این افراد معطوف شود. نهایتاً، توجه به روش‌های مقابله با استرس (stress coping) و آموزش روش‌های فوق بر اساس اصول آکادمیک می‌تواند به عنوان راه حل مناسبی برای کاهش استرس - تنها به عنوان یک روش موقت و زود بازده، و نه به عنوان راه حل اصلی - مورد استفاده قرار گیرد.

استرس ایفا می‌کرد [۱۷]. یاسایی و همکارانش تحقیقی با عنوان استرس در بین خلبانان نظامی انجام دادند و بدون اعلام شیوع استرس در بین این افراد تنها با بیان ۸/۵٪ اختلالات روانپزشکی در بین افراد نمونه نتیجه گرفتند که این اختلالات می‌تواند با فرسودگی شغلی خلبانان رابطه‌ی مستقیم داشته باشد [۱۸]. به نظر می‌رسد که این محققین در تعریف استرس، ایجاد تمایز بین استرس و فرسودگی شغلی، یا انتخاب عنوان مناسب برای مطالعه‌ی خود دچار مشکل بوده‌اند چرا که در این تحقیق نشانی از بررسی استرس یا استرس شغلی به چشم نمی‌خورد. با این وجود، عدم انتشار آمار مربوط به استرس شغلی در بین خلبانان نظامی می‌تواند به دلیل حفظ مسایل امنیتی اتفاق افتاده باشد. بر اساس نتایج تحقیقی دیگر که توسط عقیلی‌نژاد و همکارانش صورت گرفت، شیوع استرس شغلی در بین نیروی پلیس تهران چیزی در حدود ۳۲٪ بود [۱۹]. در بررسی استرس شغلی در بین پرستاران شاغل در بیمارستان‌های نیروهای مسلح که توسط خاقانی‌زاده، همکارانش انجام گرفت، وضعیت استرس بیش از ۹۰٪ از نمونه‌های مورد مطالعه عادی بدست آمد [۲۰]. این در حالیست که با در نظر گرفتن شرایط کلی پرستاران و توجه به این امر که آن‌ها مسؤولیت نظامی به عهده

References

1. Rosch P. The health effects of job stress, *Business and Health*, 1984. May, 1-5.
2. Kendall E. Murphy P. O'Neill V. Bursnall S. Occupational stress: Factors that contribute to its occurrence and effective management. Canberra, Australia: Centre for Human Services, Griffith University. 2000. Available at: <http://www.workcover.wa.gov.au>. Accessed 15 June 2008
3. WHO. Raising awareness of stress at work in developing countries, A modern hazard in a traditional working environment, *Protecting workers' health series*; no. 6. 2007.
4. Allison G. Perceived and Reported Occupational stressors and Coping Strategies of Selected Community College Business Faculty Members in Texas. PhD dissertation. University of Texas. 2004.
5. Byars J. Stress, Anxiety, Depression, and Loneliness of Graduate Counseling Students: The Effectiveness of Group Counseling and Exercise. Texas Tech University, Faculty of Graduate. 2005.
6. National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). Exposure to Stress. Occupational Hazards in Hospitals, DHHS. Centers for Disease Control and Prevention. NIOSH Publication No. 136. 2008.
7. Tangri R P. What stress costs. A special report presented by Chrysalis Performance Strategies Inc. 2003. Available at: <http://www.StressCosts.com>. Accessed 5 August 2009
8. Gutierrez. D. E. Coping with Stress at work: A longitudinal study on health outcomes and quality of life. Ph.D thesis. Freie University Berlin. 2002.
9. Soori H. Rahimi M. Mohseni H. Occupational stress and work-related unintentional injuries among Iranian car manufacturing workers. *East Mediterr Health J*. 2008 May-Jun; 14(3):697-703.
10. Lotfizadeh M, Moazen B, Rusli S. Prevalence and associated factors of occupational stress among male employees of Esfahan Steel Company, Iran. (submitted to *International Journal of Preventive Medicine*).
۱۱. مولایی ب، محمدی م ع، حبیبی ع، زمانزاده و، دادخواه ب، مولوی پ، مظفری ن. بررسی میزان استرس شغلی و برخی عوامل موثر بر آن در زنان شاغل شهر اردبیل در سال ۱۳۸۸. *مجله دانشگاه علوم پزشکی اردبیل*. دوره یازدهم، شماره اول، بهار ۱۳۹۰. صفحات ۷۶ الی ۸۵
12. Siegrist J, Rödel A (2006) Work stress and health riskbehavior. *Scand J Work Environ Health* 32, 473-81.
13. Martinez MC, Fischer FM. Stress at Work among Electric Utility Workers. *Ind Health*. 2009 Jan; 47(1):55-63.
14. Kudielka BM, Hanebuth D, von Kanel R, Gander ML, Grande G, Fischer JE: Health-related quality of life measured by the SF12 in working populations: associations with psychosocial work characteristics. *J Occup Health Psychol* 2005, 10(4):429-440.
15. Rusli BN, Edimansyah BA, Naing L. Working conditions, self-perceived stress, anxiety, depression and quality of life: A structural equation modelling approach. *BMC Public Health*. 2008 Feb 6; 8:48.
۱۶. بررسی استرس های شغلی گروهی از کارکنان سپاه. آزاد مرزآبادی اسفندیار، طرخورانی حمید، امامی خوانساری نسرين السادات. *طب نظامی*، بهار ۱۳۸۶. شماره ۹ (۱)، صفحات ۱۵-۲۲.
۱۷. بررسی استرس های شغلی کارکنان یک واحد نظامی. آزاد مرزآبادی اسفندیار، سلیمی سید حسین. *طب نظامی*، زمستان ۱۳۸۳. شماره ۶ (۴)، صفحات ۲۷۹-۲۸۴.
۱۸. استرس در خلبانان نظامی: بررسی شیوع علائم اختلالات روانشناختی و فرسودگی شغلی در خلبانان. یاسایی ایرج، احمدی خدابخش. *کولیوند علیرضا*. *طب نظامی*، زمستان ۱۳۸۱. شماره ۴ (۴)، صفحات ۲۳۱-۲۳۶.
19. Aghilinegad M, Mohammadi S, Afkari M E, Abbaszadeh R. Surveying the association between occupational stress and mental health, personality and life stressful events in Tehran police officers. *Journal of the Shaheed Beheshti University of Medical Sciences and Health Services* 2008; 31(4): 355-360. (Persian)
۲۰. بررسی رابطه استرس شغلی و کیفیت زندگی کاری پرستاران شاغل در بیمارستان های منتخب نیروهای مسلح. خاقانی زاده مرتضی، عبادی عباس، سیرتی نیر مسعود، دحمانی منظر. *طب نظامی*، پاییز ۱۳۸۷. شماره ۱۰ (۳)، صفحات ۱۷۵-۱۸۴.