

استرس شغلی و راه‌های
مقابله با آن

سیدسجاد موسوی

شعبه ۲ زنجان

راهبردهای سازمانی غلبه بر فشار شغلی

برای غلبه بر فشار شغلی راهبردهای سازمانی به وسیله مدیریت طراحی می‌شود تا عوامل تنش‌زای سطوح مختلف سازمانی به منظور جلوگیری یا کاهش فشار شغلی حذف یا کنترل شوند. هر کدام از عوامل تنش‌زای سازمانی یا راهبردهای عمومی‌تر که شامل موارد زیر هستند، مشخص می‌شود:

(۱) ایجاد جو سازمانی حمایتی: بیشتر سازمان‌های امروزی دارای ساختارهای سازمانی بسیار رسمی و دیوان سالارانه، بدون انعطاف، با جوی غیرشخصی مشخص هستند که به طور قابل ملاحظه‌ای فشار شغلی ایجاد می‌کند. یک راهبرد غلبه، ایجاد ساختار عدم تمرکز و ارگانیک، با مشارکت کارکنان در تصمیم‌گیری و جریان ارتباطات پایین به بالا است.

(۲) غنی کردن طرح وظایف: غنی کردن مشاغل اعم از رشد عوامل محتوای شغل (مسئولیت، شناخت و فرصت برای پیشرفت، رشد و ترقی) یا بهبود ویژگی‌های اصلی شغل ممکن است به مراحل انگیزشی یا مفهوم تجربه شده، مسئولیت و دانش نتایج منجر شود.

(۳) کاهش تضادها و روشن کردن نقش‌های سازمانی: تعارض و ابهام نقش، عوامل تنش‌زای عمده فردی هستند. وظیفه مدیریت این است که تعارض را کاهش دهد و نقش‌های سازمانی را به نحوی مشخص کند که این علت فشار شغلی کاهش یابد یا کاملاً حذف شود.

(۴) طرح و بهبود کارراه شغلی و ایجاد مشاوره: سازمان‌های سنتی علاقه کمی به برنامه‌ریزی کارراه و بهبود و رشد کارکنان نشان می‌دهند. افراد رها می‌شوند تا خودشان برای زندگی شغلی خود تصمیم بگیرند و گاهی نصیحت پدران‌های از سوی سرپرستی بیان شود.

عوامل ایجادکننده استرس شغلی در کارکنان سازمان تأمین اجتماعی

— زمان طولانی و پیاپی انجام کار و مراجعات زیاد

— فقدان استراحت کافی در بین کار

— انجام دادن وظایفی که توأم با بار مالی برای سازمان است.

— نور نامناسب در محیط کار

— عملکرد نامناسب تجهیزات رایانه‌ای مورد استفاده

راه‌های کاهش استرس شغلی

— تقیل مسئولیت در محیط کار

— سعی در حذف عادات غیرارادی و منفی که موجب ازدیاد استرس می‌شود

— با خود مهربان بودن

— جنب و جوش داشتن

— انتخاب وعده‌های غذایی مناسب

— داشتن خواب کافی

— داشتن برنامه‌ریزی متعادل

— زود از خواب بیدار شدن

ادامه دارد

در استان با توجه به موقعیت خاص شهر مقدس قم، درخواست تبدیل و ارتقای برخی پست‌های متصدی به کارشناس از جمله مواردی است که همکاران اعلام می‌کنند و تقاضای بررسی آن را دارند.

سید مجتبی موسوی میزان رضایت مراجعان از خدمات رسانی در شعب تحت پوشش را بسیار مطلوب بیان کرد و گفت: با اجرای طرح‌های خدمات الکترونیک در شعب تأمین اجتماعی استان، میزان رضایت مراجعان افزایش چشمگیری یافته است و بر اساس نظرسنجی انجام گرفته از سوی استانداری قم، این اداره کل توانست در سال گذشته و در شاخص میزان رضایت مراجعان از خدمات رسانی در دستگاه‌های اداری استان رتبه برتر را کسب کند.

وی از راه‌اندازی شعبه ۴ در منطقه کم برخوردار نیروگاه قم، شعبه اقماری در شهرک پردیسان و سومین کارگزاری تأمین اجتماعی در بلوار امین قم به عنوان ۳ طرح خدمت رسانی تأمین اجتماعی قم در مناطق مختلف شهری خبر داد و افزود: با راه‌اندازی این طرح‌ها مردم مناطق مختلف قم توانستند دسترسی آسانی برای دریافت خدمات داشته باشند و این امر در افزایش میزان رضایت مراجعان تأثیر بسزایی دارد.

وی مهم‌ترین خواسته بیمه‌شدگان را تسهیل در روند خدمت‌رسانی و آسان‌سازی فرایند ارائه خدمات برشمرد و گفت: با توجه به تعداد بالای بیمه‌شدگان و به منظور کاهش هزینه‌ها و افزایش بازدهی کاری، اجرای طرح ساختار نوین شعب تنها راه برون‌رفت از مشکلات است.

به گفته موسوی، استان قم دارای ۳۴ هزار مستمری‌بگیر اصلی تأمین اجتماعی است که نسبت به سال قبل ۱۰ درصد افزایش نشان می‌دهد.

وی در خصوص تعداد شعب تابعه تأمین اجتماعی قم اظهار داشت: مجموعه تأمین اجتماعی استان قم با ۴ شعبه اصلی، ۲ شعبه اقماری و ۳ کارگزاری رسمی و با ۲۳۲ نفر نیروی انسانی به بیمه‌شدگان، مستمری‌بگیران و کارفرمایان خدمت‌رسانی می‌کند.

به گفته موسوی، بهره‌مندی از امکانات زیرساختی لازم باعث شده است که زمینه برای ارسال لیست اینترنتی حق بیمه در قم فراهم باشد و هم‌اکنون ۹۷ درصد کارفرمایان قمی لیست حق بیمه کارگران خود را به صورت اینترنتی ارسال می‌کنند.

مدیرکل استان قم تعداد مقرری‌بگیران بیمه بیکاری تأمین اجتماعی این استان را ۱۱۹۲ نفر اعلام کرد و گفت: میزان مقرری‌بگیران بیمه بیکاری نسبت به مدت مشابه سال ۹۲ با کاهشی معادل ۲۹ درصد مواجه است.

موسوی تصریح کرد: در حال حاضر این اداره کل ماهانه ۸۹۰ میلیون تومان بابت مقرری بیمه بیکاری به افراد واجد شرایط پرداخت می‌کند.

مدیرکل تأمین اجتماعی قم با بیان این که ۳۶ صنف در استان قم مشمول کمک دولت هستند، تصریح کرد: در حدود ۳۰ درصد کارفرمایان صنفی استان مشمول کمک‌های دولتی در پرداخت حق بیمه کارگران خود هستند.

وی با تأکید بر انجام دادن بازرسی از تمامی کارگاه‌ها، در خصوص کارگاه‌هایی که لیست حق بیمه خلاف ارسال می‌کنند، اظهار داشت: ارسال لیست خلاف یا بیمه‌گریزی از جمله رفتارهای خلاف قانون بوده که در صورت مشاهده و اثبات، برابر ماده ۹۷ قانون تأمین اجتماعی با کارگاه متخلف برخورد خواهد شد. در سال ۹۳ در بازرسی‌های انجام شده از کارگاه‌ها حدود ۵ درصد گریز بیمه‌ای مشاهده شد که اقدام‌های قانونی لازم به عمل آمد.



مدیرکل استان قم در گفت‌وگو با تأمین

استان برتر در شاخص میزان رضایت مراجعان هستیم

موسوی با بیان این که جمعیت بیمه شده تحت پوشش تأمین اجتماعی در استان قم به بیش از ۷۰۰ هزار تن می‌رسد، خاطر نشان کرد: با حرکت مثبتی که در سال ۹۳ با ارائه خدمات الکترونیک آغاز کردیم، درعمل تأمین اجتماعی قم پیشروترین اداره کل در راستای تحقق دولت الکترونیک است.

وی افزود: با الکترونیکی شدن ارائه خدمات از یک سو مراجعان در کمترین زمان ممکن بهترین خدمات را دریافت می‌کنند و از طرف دیگر، زمینه کاهش فسادهای احتمالی محقق می‌شود.

مدیرکل استان قم در ادامه به نشست ادواری و چهره به چهره با همکاران در طول سال به‌منظور ایجاد تعامل بیشتر با همکاران اشاره کرد و گفت: همکاران در بازدیدهای منظم از شعب و نیز حضور در اداره کل می‌توانند مسائل و مشکلات خود را درمیان بگذارند و سعی می‌شود با برنامه‌ریزی و دقت نظر در راستای رفع مشکل همکاران اقدام قانونی لازم به عمل آید. در این میان، درخواست تخصیص وام مسکن، تسهیلات وام‌های قرض‌الحسنه و گارگشایی، اختصاص سهمیه بیشتر امکانات رفاهی، ایجاد مرکز فرهنگی

اداره کل تأمین اجتماعی استان قم با وجود حرم مطهر حضرت معصومه (س)، مسجد جمکران، حوزه علمیه، بیش از ۴۴۰ امامزاده و حضور مراجع تقلید، شرایط خاصی در میان استان‌های همجوار خود دارد. سیدمجتبی موسوی که از سال ۸۵ به عنوان مدیرکل استان قم مشغول به فعالیت است، ارائه خدمات به طلاب این شهر و زائران مکان‌های مقدس آن را افتخاری ویژه برای خود و اداره کل می‌داند.

وی با بیان این که سیاست‌های این اداره کل با کارفرمایان و بیمه‌شدگان، همواره مبتنی بر رویکرد تفاهم‌آمیز بوده است، گفت: مجموعه اقدام‌های تأمین اجتماعی قم در راستای تقویت و تحکیم واحدهای تولیدی و صنعتی استان بوده و ما همواره حامی اشتغال پایدار در استان هستیم.

مدیرکل تأمین اجتماعی قم میزان مطالبات معوق حق بیمه در استان را ۶۵۰ میلیارد ریال بیان کرد و افزود: با همکاری استانداری قم جلسات خوبی با کارفرمایان در خصوص چگونگی پرداخت مطالبات از سوی آنان تشکیل دادیم و با تعامل ایجاد شده پیگیری وصول این‌گونه مطالبات معوق هستیم.

