

مدیران خوب، کارمندانی سالم دارند

جام جم آنلاین: کارمندانی که مدیران ضعیف، کم حرف و بی ملاحظه دارند بیشتر در معرض بروز حملات قلبی هستند و از استرس و افسردگی رنج می برند.



به گزارش واحد مرکزی خبر، نتایج تحقیقات گروهی از پژوهشگران سوئدی روی سابقه سلامت روحی و جسمی سه هزار و ۱۲۲ کارمند مرد نشان می دهد، کارمندانی با ذهنیت مثبت درباره مدیرانشان کمتر در معرض خطرهایی از جمله بیماریهای قلبی قرار دارند و هر چه میزان ذهنیت مثبت آنها بیشتر باشد میزان خطری که آنها را تهدید می کند کمتر است.

نتایج این تحقیقات که در نشریه طب کار و محیط زیست منتشر شده است، نخستین بار رابطه آشکار میان روش مدیریت و تاثیر آن بر سلامت جسم و قلب کارمندان را با گذشت زمان نشان می دهد.

تحقیقات پژوهشگران نشان می دهد مدیریت ضعیف موجب بروز برخی اختلالات روحی و جسمی از جمله مشکلات قلبی، افسردگی و فشار خون بالا می شود.

محققان با آزمایش میزان استرس و بررسی سوابق بیمارستانی و پزشکی این افراد به این نتایج دست یافتند.

در این حال آنا نیبرگ یکی از پژوهشگران این تحقیقات معتقد است، باید موضوع استرس و فشارهای روحی که مدیران بر کارمندان وارد می کنند را کاملاً جدی گرفت.

یکی از روانشناسان مرکز علوم بهداشتی و سلامت استکهلم نیز می گوید، اگر شما مدیر خوبی داشته باشید خطر بروز مشکلات جسمی و روحی برای شما دستکم ۲۰ درصد کمتر است و اگر چهار سال با چنین مدیری سر و کار داشته باشید این خطر به میزان ۳۹ درصد کاهش می یابد.

به نوشته پایگاه اینترنتی بلومبرگ، محققان می گویند یک مدیر خوب علاوه بر تاثیر مثبت بر سلامت کارمندان برای بهبود شرایط کاری نیز مفید است.