

## تلفن همراه باعث احساس فرسودگی و خستگی مفرط می‌شود

**تحول اجتماعی**، به نوشته ایندیندنت، بر اساس گزارش خستگی مفرط در انگلیس که اندیشکده "انوارد" منتشر کرد، پیشرفت فناوری در تلفن همراه به مردم امکان داده است در اوقات فراغت مثل وقت گذراندن با دوستان، زمانی بیش از آنچه باید، به کار کردن اختصاص دهند.

در این گزارش به نوشته جنیو تریدول، محقق ارشد، همچنین آمده است: علت اصلی احساس خستگی مفرط از کار، کم‌رنگ شدن تمایز بین کار و زندگی شخصی است.

شمار فزاینده‌ای از کارمندان احساس خستگی مفرط می‌کنند. فرسودگی عاطفی، جسمانی و روانی ناشی از استرس است اما طبق یافته‌های مطالعه انوارد، این وضعیت آن‌طور که پیش از این گمان می‌رفت، ناشی از ساعات زیادتر کار کردن یا کمتر خوابیدن نیست.

بر اساس یافته‌های جدید متخصصان، به رغم آنکه طبق نظرسنجی‌ها بیش از یک سوم مردم می‌گویند خواب کافیندارند و یک پنجم آنها همیشه احساس خستگی می‌کنند، بزرگسالانی که کار می‌کنند به طور میانگین در روز ۳۰ دقیقه بیشتر از همسالان خود در ۵۰ سال پیش می‌خوابند.

به علاوه مطالعه انوارد به طور کلی نشان داد که افراد "ساعات کارشان افزایش قابل‌ملاحظه‌ای نداشته است و این برخلاف ادعای افزایش ساعات کار حضوری است و طبق نوشته تریدول، زمان کار برای مردان، در واقع دو درصد کاهش یافته است.

البته این گزارش اذعان کرد که مدت کار زنان ۱۳ درصد افزایش یافته و سهمشان در خانه‌داری و بچه‌داری همچنان به صورت نامتناسبی، زیادتر است.

این مطالعه همچنین روشن کرد آن‌هایی که در تعطیلات آخر هفته کار می‌کنند و به احتمال زیاد کم‌درآمدند، دچار خستگی مفرط از کار می‌شوند. افراد شب‌کار، کسانی که تعطیلات آخر هفته کار می‌کنند و آن‌هایی که بیش از حد کار می‌کنند برای خواب و پرداختن به خود وقت کمتری دارند.

طبق یافته‌های متخصصان، تندتر شدن آهنگ زندگی که سبب می‌شود مردم بیش از همیشه فعالیت‌های مختلف خود را عوض کنند و تغییر دهند، به احساس خستگی مفرط و فرسودگی دامن می‌زند.

این گزارش می‌افزاید: کارمندانی که کار را به زندگی شخصی خود می‌کشانند، کمتر احتمال دارد که فعالیت‌هایشان کمک کند تا به آرامش برسند، بلکه باعث می‌شود دچار فرسودگی بیشتر شوند و کمتر احساس راحتی کنند.

در این گزارش به مطالعه دیگری هم اشاره شده که طبق آن، کار کردن با تلفن همراه قبل از خواب با کاهش کیفیت خواب ارتباط دارد زیرا کار کردن با تلفن همراه بعد از خاموش کردن چراغ‌ها، با کم‌خوابی، خواب‌آلودگی زیاد در اوقات روز و بی‌خوابی رابطه داشته است.

تریدول می‌نویسد: علائم جنون‌آمیز بودن دنیای امروز واقعی است اما علت آن را نادرست تشخیص داده‌اند. این طور نیست که همه داریم بیشتر کار می‌کنیم، کمتر می‌خوابیم و بیشتر شتاب‌زده‌ایم. اما به خود فشار آوردن برای اجرای تمام کارها و چندکار را هم‌زمان انجام دادن است که دارد آهنگ زندگی را تندتر می‌کند و موانع بین حوزه‌های مختلف زمان را فرومی‌ریزد؛ به طوری که احساس خستگی مفرط از کار، از پا افتادگی و تحت فشار بودن گریبانگیر ما می‌شود.

نویسنده : admin, تاریخ ارسال : سه شنبه 29 فروردین 1402 ساعت 2:28 بعد از ظهر