

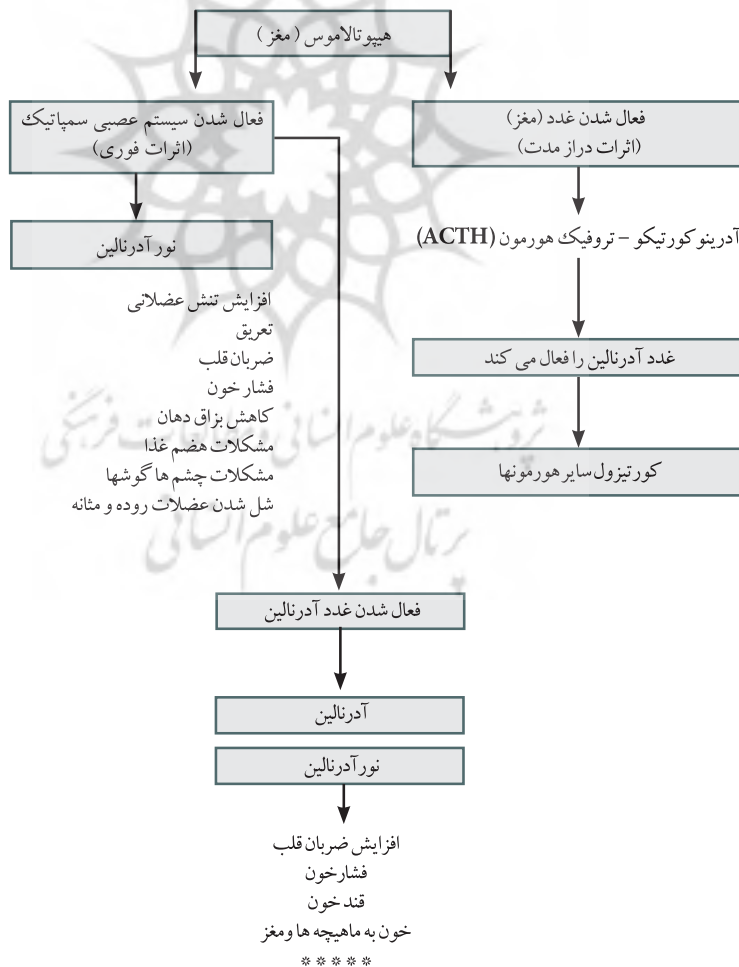


ارتقاء انگیزش کارکنان و مقابله با افسردگی و فرسودگی سازمانی (راهکارها و عوامل موثر بر آنها) (بخش دوم)

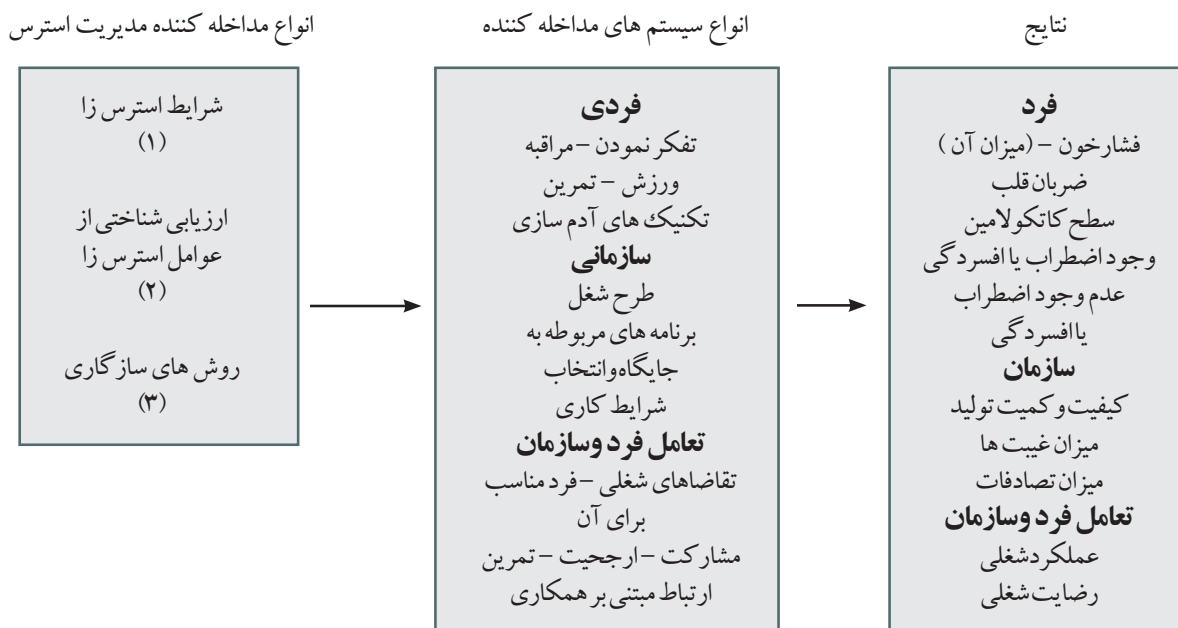
دکتر سیما فردوسی پور



شکل ۴- تاثیر استرس در کوتاه مدت و بلند مدت



شکل ۵ - مداخله کننده های مدیریت استرس (اهداف - انواع و نتیجه ها)



کارهای شیفنی نیز میزان قابل ملاحظه ای استرس را به همراه دارد. در زیر خلاصه ای از توصیه ها برای کاهش استرس افرادی که کارهای شیفنی انجام می دهند آورده می شوند

- ۱- برنامه منظم خواب تا آنجا که ممکن است - تعداد ساعات خواب در هر روز مساوی باشد.
- ۲- وعده های غذایی به موقع خورده شود - ساعات صرف غذا تغییر نکند.
- ۳- چنانچه گرسنه شدید، قبل از این که بخوابید حتما یک وعده تغذیه سبک داشته باشید.
- ۴- به طور منظم ورزش کنید ولی ۲ الی ۳ ساعت قبل از خواب ورزش نکنید.
- ۵- میزان مصرف کافئین را کم کنید، ۴ الی ۵ ساعت قبل از خوابیدن از کافئین استفاده نکنید.
- ۶- چنانچه در طول روز می خوابید، ساکت ترین اتاق را انتخاب کنید - صدا و نور را کم کنید.
- ۷- قبل از رفتن به رختخواب، آرام وریلکس باشید.
- ۸- تمرکز روی انطباق و سازگاری با نوع کارتان داشته باشید.

برخی از پیشنهادات در جهت بالا بردن انگیزه کاری و جلوگیری از فرسودگی شغلی

- ۱- ساختن تست هایی در جهت اندازه گیری فرسودگی شغلی با ابعاد گوناگون
- ۲- مشارکت اعضاء در تصمیم گیری ها
- ۳- ساعات کاری متناسب و نه افراطی - کاهش فشار روانی
- ۴- تشکر و قدردانی از افراد
- ۵- پاداش ها
- ۶- عدم تبعیض
- ۷- مشاوره، داشتن واحد مشاوره برای اعضاء
- ۸- حمایت های اجتماعی و امنیتی
- ۹- فرصت های ارتقاء برای افراد
- ۱۰- نظر خواهی، پیشنهاد گرفتن در زمینه های مختلف از اعضاء
- ۱۱- به کارگیری نظرات و پیشنهادات تا جایی که امکان پذیر است
- ۱۲- پرداختن به اوقات فراغت، بسترهای مناسب جهت تفریح اعضاء

انگیزه

* انگیزه ها نیروهای درونی انسان هستند که در اثر نیاز به وجود می آیند
وقتی نیاز انسان به حد معینی برسد در او ایجاد تنش می کند این تنش
در حدی است که ارگانیسم را وادار به فعالیت و تکاپو می نماید.
* انگیزه ها انسان را به سمت هدف حرکت می دهد.

ایجاد تنش

نیاز → انگیزه → هدف

* انگیزه ها به دو قسمت جسمانی و روانی تقسیم می شوند .

* انگیزه ها احتیاج به تقویت دارند و در غیر این صورت رفتار مربوط
به آن انگیزه خاموش می شود.

آیا انگیزه ها همان غرایز بشری می باشند ؟

روان شناسان بین غرایز و انگیزه ها تفاوت هایی قایل شده اند. غریزه
به رفتاری گفته می شود که در تمامی انواع بک گونه یکسان دیده
می شود و تحت تاثیر عوامل محیطی قرار نگیرد. در حالی که انگیزه
ها تحت تاثیر عوامل محیطی قرار می گیرند.



آبرهام مازلو معتقد بود که نیازهای انسان از سطح ابتدایی جسمانی
شروع می شود.

چنانچه نیازهای انسان در یک سطح برابر بشود، انسان در یک سطح
برابر بشود، انسان به سطح بالاتر ارتقاء پیدا می کند.



۱-۷ اختلال شخصیت اسکیزوئید

- ۱- نه میلی به روابط نزدیک دارد ، از جمله عضو بک خانواده بوده
ونه از آن لذت می برد.
- ۲- تقریباً همیشه فعالیت های انفرادی را ترجیح می دهد.
- ۳- علاقه به داشتن تجربه های جنسی با شخص دیگر یا اندک است
یا وجود ندارد.
- ۴- از فعالیت های معدودی لذت می برد.
- ۵-
- ۶-
- ۷-



۲-۱۷ اختلال شخصیت اسکیزوتیپال

- ۱- افکار عطفی (بدون هذیان های عطفی)
- ۲- عقاید عجیب یا تفکر جادویی
- ۳- تجربه های غیر معمول ادراکی
- ۴- تفکر و گفتار عجیب
- ۵- سوء ظن یا اندیشه پر
- ۶-
- ۷-
- ۸-
- ۹-

۳-۱۷ اختلال شخصیت پارانوئید

- ۱- سوء ظن بدون پایه و اساس کافی
- ۲- اشتغال ذهنی در مورد صداقت افراد
- ۳- به دلیل ترس بدون دلیل به دیگران اعتماد ندارد

- ۴- از گفته‌ها یا رویدادهای معمولی تحقیر پنهانی یا معانی تهدید آمیز را استنباط می‌کند
-۵
-۶
-۷

- ۵- ناتوانی در دور انداختن اشیاء
-۶
-۷
-۸

۶-۷ شخصیت ناریستیک

- ۱- احساس بزرگ منشی مبنی بر مهم بودن
 ۲- اشتغال ذهنی با موفقیت نامحدود، قدرت، زیرکی و...
 ۳- معتقد است که استثنایی و بی همتا است.
 ۴- نیازمند تحسین افراطی
-۵
-۶
-۷
-۸



۷-۷ شخصیت هیستریک

- ۱- در موقعیت‌هایی که مرکز توجه نیست ناراحت است.
 ۲- تعامل با دیگران اغلب با رفتارهای نامشخص بروز می‌کند.
 ۳- بیان هیجان‌ها سطحی و به سرعت متغیر است.
 ۴- به طور پیوسته از ظاهر جسمانی خود برای جلب توجه دیگران استفاده می‌کند.
 ۵- سبک رفتاری فرد به شدت تاثیر گذار و فاقد جزئیات است
-۶
-۷
-۸

۴-۷ اختلال شخصیت مرزی

- ۱- کوشش‌های مهار گسسته برای اجتناب از طرد یا رها شدگی واقعی یا خیالی
 ۲- الگویی از روابط بین فردی بی ثبات و افراطی که با نوسان بین در حد آرمانی کردن و بی ارزش نمودن مشخص می‌شود.
 ۳- آشفتگی هویت، بی ثباتی بارز و مستمر خود انگاره یا درک خویشتن
 ۴- تکانشوری
 ۵- تهدیدها و رفتارهای آسیب زنده به خود
-۶
-۷
-۸
-۹

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
 رتال جامع علوم انسانی

۵-۷ شخصیت وسواسی

- ۱- اشتغال ذهنی نسبت به جزئیات، قواعد، فهرستها، نظم، سازماندهی یا برنامه تا اندازه‌ای که هدف اصلی فعالیت می‌شود.
 ۲- کمال‌گرایانه
 ۳- شیفتگی زیاد به کار و تولید تا حدی که از فعالیت‌های تفریحی و دوستی‌ها نادیده گرفته می‌شود (ناشی از نیاز اقتصادی نیست)
 ۴- وظیفه شناسی افراطی



۱۰-۷ شخصیت فعل پذیر - پرخاشگر

- ۱- جرات و جسارت گفتگو کردن با دیگران را ندارد (مخصوصاً زمانی که اعتراض دارد)
- ۲- در ظاهر بسیار دوستانه رفتار می کند ولی پنهانی به دیگران لطمه می زند.
- ۳- از اذیت و آزاد دادن دیگران احساس گناه نمی کند.
- ۴- از تذکرات دیگران برای بالا بردن کارایی خود بیزار است.
- ۵-
- ۶-
- ۷-
- ۸-
- ۹- به طور غیر منطقی از اولیاء امور انتقاد کرده یا به آنها توهین می کند.



۱۱-۷ شخصیت سادیستی

- ۱- مردم را پیش دیگران تحقیر نموده و خوار می سازد.
- ۲- برای برقراری روابط از خشونت فیزیکی و رفتار وحشیانه استفاده می کند.
- ۳- با خشونت غیر عادی با کسی که تحت کنترل او بوده است رفتار می کنند.
- ۴- از رنج روانی دیگران لذت می برد.
- ۵-
- ۶-
- ۷-

۸-۷ شخصیت دوری گزین

- ۱- از فعالیتهای شغلی که مستلزم ارتباط بین فردی زیاد است، به علت ترس از انتقاد عدم تایید یا طرد اجتناب می کند.
- ۲- مایل نیست که با دیگران در ارتباط باشد
- ۳- در روابط صمیمانه به علت ترس از شرم سازی و یا مسخره شدن محدودیت نشان می دهد.
- ۴- نسبت به مورد انتقاد قرار گرفتن و یا طرد شدن در موقعیت های اجتماعی اشتغال ذهنی دارد.
- ۵-
- ۶-
- ۷-



۹-۷ شخصیت وابسته

- ۱- بدون راهنمایی و اطمینان بخشی مفرط دیگران در تصمیم گیریهای روز مره دچار مشکل می شود.
- ۲- نیاز دارد که دیگران مسئولیت بیشتر زمینه های مهم زندگی او را بپذیرند.
- ۳- در برابر مخالفت با دیگران به علت ترس از قطع حمایت یا تایید آنها دچار مشکل است
- ۴- اشکال در طرح ریزی یا انجام کارها به تنهایی
- ۵-
- ۶-
- ۷-