

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

(بخش پایانی)



دکتر سیما فردوسی پور

۱۲- شخصیت خود شکن

می دهد و شامل رفتار پسندیده است و حتی برای مقابله با محرومیت لازم است ولی افراط در این رفتارها ممکن است به ناراحتی های روانی منجر شود.

- ۱- افراد یا موقعیت هایی را انتخاب می کند که به ناامیدی شکست یا بد رفتاری منجر می گردد.
- ۲- اقدام به کمک از جانب دیگران را رد کرده یا معوق می گذارد.
- ۳- نسبت به اتفاقات مثبت شخصی (مثل موفقیت های تازه) ممکن است با افسردگی احساس گناه یا رفتارهایی که موجب درد شود واکنش نشان می دهند.
- ۴- واکنش های خشم آلود و طرد کننده

۱ مکانیزم های اصلی سازگاری عبارتند از

- ۱- جبران
- ۲- تعویض
- ۳- همانند سازی
- ۴- عذر تراشی
- ۵- منفی بافی
- ۶- رویای روز
- ۷- بازگشت
- ۸- سرکوبی عواطف و احساسات

۱۳- شخصیت ضد اجتماعی

- ۱- بیرحمی و خشونت نسبت به دیگران
- ۲- ناتوانی با سازش در هنجارهای اجتماعی مرتبط با رفتارهای قانونی
- ۳- فریب کاری
- ۴- تحریک پذیری و پرخاشگری
- ۵-
- ۶-
- ۷-

مکانیزم های سازگاری (دفاعی) (مال جلال علی)

مکانیزم های سازگاری وسیله ای است برای ارضاء غیر مستقیم احتیاجات یا کاستن اضطراب و یا به دست آوردن احساس اعتماد به نفس. به طور طبیعی هر فردی گاهی احساس محرومیت می کند و چون هر کس باید از شکست غرور خود جلوگیری کند بنابراین می توان نتیجه گرفت که هر شخصی متوسل به مکانیزم های سازگاری می شود. این مکانیزم ها ما را در مقابل محیط نامساعد و نا مهربان حفاظت می کند و در واقع سپری است میان ما و مشکلات زندگی. این مکانیزم ها به ما اجازه انعطاف پذیری با موقعیت های مختلف را



جبران:

این گونه افراد خیلی دیرتر و به سختی عقاید دیگران را می پذیرند و به هیچ وجه تمایل به فراگرفتن تجارب جدید ندارند.

سرکوبی عواطف و احساسات:

سرکوبی مکانیزمی است که در آن افکار و تجاربی که سبب ایجاد تعارض می گردد و به اعماق ناخود آگاه فرستاده می شود. شخص سعی می کند که تجارب و اتفاقات نامطلوب را فراموش کند و در واقع به خود می قبولاند که چنین وقایعی وجود نداشته است. گاهی این کار به گونه ای مهارت آمیز انجام است که امر به خود او نیز مشتبه می گردد. سرکوبی و تسلط به نفس یکی نیست.

پرخاشگری:

محرومیت اغلب منجر به پرخاشگری می شود پرخاشگری که در نتیجه محرومیت ایجاد شده ممکن است متوجه فرد یا افرادی که آن را به وجود آورده اند بشود و یا اینکه به سوی جانشینان آنها سوق داده شود. پرخاشگری به جای متوجه دیگران شدن به جانب خود شخص هدایت می گردد و از لحاظ سلامت فکر خطر بیشتری ایجاد خواهد کرد.



انگیزش

در بحث انگیزش می توان از کشاننده ها، نیازها، هدفها، باورها، ارزش ها، رغبت ها، ترس ها، فشارهای بیرونی و مانند آن نام برد. برخی افراد به پیشرفت نیاز بیشتری دارند. برخی دچار ترس از شکست هستند و از ترس آنکه مبادا شکست بخورند دست به اقدامی نمی زنند، برخی خود را شایسته آن نمی دانند که پیشرفت کنند. تحقیقات نشان می دهد که رفتار افراد ناشی از عملکرد قوی تر یکی از دو نوع انگیزش درونی و انگیزش بیرونی است. (رایان و دسی، ۲۰۰۰) تحقیقات جدیدتر روان شناسی حاکی از آن است که تفاوت اساسی بین انگیزش درونی و بیرونی بر مبنای محور علیت فرد رخ می دهد (ریو، ۱۹۹۶) این بدان معناست که توجه و تمرکز فرد عمدتاً به دلیل عوامل درونی یا بیرونی است و می توان از محور علی درونی یا محور علی بیرونی برای تبیین انگیزش فرد سخن گفت هر چند یکی از این دو عامل ممکن است تسلط بیشتری در جهت دادن به رفتار فرد در یک موقعیت معین داشته باشد.

اغراق در یکی از مشخصات یا رفتارهای شخص به منظور کاستن احساس حقارتی که بر اساس رفتارها یا مشخصات نامطلوب به وجود آمده است. بعضی از روانشناسان این اصطلاح را برای کسانی به کار می برند که با کوشش زیاد سعی دارند تا نواقص خود را بپوشانند.

تعویض:

گاهی فردی که در واقع از چند لحاظ حقیر تر از دیگران است سعی می کند بدون نقشه معینی از یک فعالیت دست کشیده و به فعالیت دیگری می پردازد تنها به این امید که بالاخره کاری که در آن امید موفقیت اش است پیدا کند، ولی چون استعدادهای این فرد محدود است در اغلب موارد با شکست روبرو می شود. در نتیجه احساس حقارت او بیشتر می شود.

همانندسازی:

یکی از مکانیزم های سازگاری است که به وسیله آن فرد رابطه عاطفی شدیدتری را با گروه و یا موسسه ای به منظور بالا بردن مقام خود برقرار می کند به عبارت دیگر قدرت او از قوت دیگران سرچشمه می گیرد. کودک کان پسر خود را با پدر و کودک کان دختر خود را با مادر همانند می نمایند.

عذر تراشی یا دلیل تراشی:

دلیل تراشی عبارت است از بیان دلیل اجتماع پسندانه برای عمل یا فکری که از نظر اجتماعی و یا فرد عمل ناپسند است اگر رفتار دلیل تراشی زیاد تکرار شود بعد از مدتی در مورد علل اصلی رفتار ناپسند امر به خود و دیگران مشتبه می شود.

منفی بافی:

شخص منفی باف کسی است که به شدت در مقابل پیشنهاد دیگران مقاومت می کند و در این رفتار به حدی افراطی می شود که از انجام آنچه که خود به آن تمایل دارد نیز سرباز می زند. به عبارت دیگر منفی بافی نوعی عقب نشینی عناد آمیز است. این مکانیزم برای به دست آوردن توجه، محبت و احترام دیگران و یا حفظ اعتماد به نفس به کار برده می شود.

رویای روز:

رویای روز عبارت است از ارضای احتیاجات یا آرزوها به وسیله تخیل در بیداری، این مکانیزم وسیله ای است برای فرار از مشکلات زندگی و پناه بردن به عالم خیال، وسیله ای است برای فرار از مشکلات زندگی و پناه بردن به عالم خیال وسیله ای است برای از بین بردن تعارض و محرومیت

بازگشت:

بازگشت عبارت است از عقب نشینی از مشکلات زندگی به وسیله بازگشت به مراحل اولیه و ساده تر رفتار و یا متوسل شدن به رفتارهایی که شخص در گذشته انجام داده است. فردی که از این مکانیزم زیاد استفاده می کند اعتقاد دارد که قادر به حل مشکلات موجود نیست.

نظریه های انگیزشی

نظریه رفتار گرایی در انگیزش بر عوامل بیرونی، محرکها، پاداشها و تنبیه هایی که در محیط رخ می دهند تاکید دارد. در این میان بر نقش پاداش به عنوان یک محرک یا واقعه جذاب تاکید شده است.

نظریه انسان گرایی در انگیزش:

در این دیدگاه تمامیت فرد را مورد توجه قرار می دهیم در این دیدگاه به نیازهای انسان توجه شده است. نیازهای انسان مکمل یکدیگرند سلسله مراتب نیاز مورد توجه است. وقتی نیازهای اولیه برآورد نشود نمی توان انتظار داشت که نیازهای ثانوی به صورت مناسب بروز کند.

رویکرد شناختی به انگیزش:

در این دیدگاه رفتار فرد اساسا ناشی از تفکر اوست نه تقویت و پاداشی که در حال حاضر دریافت می کند یا در گذشته دریافت کرده است (استایک ۲۰۰۲) علت این امر آن است که رفتار فرد، هدف ها، انتظارات و اسنادها از روی نقشه و آگاهی صورت می گیرد. رفتار فرد نه به دلیل وقایع خارجی و شرایط زیستی، بلکه به دلیل تفسیری که از این وقایع به عمل می آورد صورت می گیرد.

رویکرد اجتماعی- فرهنگی در انگیزش:

در این رویکرد به روابط بین فردی، هویت و مشارکت در امور جمعی تاکید شده است. وقتی که یک جمع موید پیشرفت و یادگیری بیشتر

باشد انگیزه بیشتری در افراد ایجاد می کند هویت اجتماعی در این رویکرد اهمیت زیادی دارد.

هدف ها، علایق و خود پنداره

عنصری که با سطح انگیزش فرد رابطه دارد، هدف است. هدف عبارت است از نتیجه ای که یک فرد برای دست یابی به آن کوشش می کند. کسی که در چنین راستایی تلاش می کند دارای رفتار معطوف به هدف است رفتار هدفمند باعث پیشرفت می شود زیرا:

- ۱- توجه فرد را در تکلیفی که باید انجام دهد جهت می دهد.
- ۲- تحرک فرد را بالا می برد.
- ۳- باعث افزایش پیگیری فرد می شود
- ۴- موجب کشف راهبردهای جدیدی برای رسیدن به هدف می شود.

رابطه انگیزش با علاقه

تحقیقات نشان می دهد که علاقه اندک به کار باعث افت انگیزشی می شود. انگیزش افراد متأثر از خود پنداره آنها می باشد. این که انسان چه تصویری از خود، استعدادها، توانمندی ها و کارآمدی خویش دارد و در تعیین هدف و میزان موفقیت و شکست موثر است.

مفهوم خود

- ۱- چه توصیفی از خودتان ارائه کردید؟
 - ۲- آیا بدن سالمی دارید؟
 - ۳- آیا خود را فرد با هوشی می دانید؟
 - ۴- آیا مدیر و یا کارمند خوبی هستید؟
 - ۵- آیا دوست خوبی برای دیگران هستید؟
 - ۶- آیا فرد حساس و زودرنجی هستید و زود عصبانی می شوید؟
 - ۷- آیا خود را شهروند مسئول و وظیفه شناسی می دانید؟
 - ۸- آیا فکر می کنید دیگران شما را دوست دارند؟
 - ۹- آیا خود را فردی دیندار و معتقد به اصول و فروع دین می دانید؟
 - ۱۰- آیا خود را یک ایرانی واقعی که به فرهنگ و تاریخ و سنن ملی وفادار است به شکار می آورید؟
 - ۱۱- آیا خود را دارای شخصیتی مستحکم و ارزشمند به حساب می آورید؟
- پاسخ شما به این سوالات بیانگر مفهومی است که شما از خودتان دارید.

