

بسمه تعالی

موضوع: تنش و استرس شغلی
گردآورنده: فاطمه حاجی آبادی

تنش و استرس شغلی

عوامل مختلفی در رفتار فرد تاثیر دارد. اما مشکلات عمده‌ای که اکثر کارکنان با آن درگیر هستند و موجب رفتار و عکس العمل‌های منفی آنها می‌شود عبارتند از:

الف - تعارض

- ۱- دو چیز را به یک اندازه دوست داشتن به طوری که نتوان یکی را بر دیگری ترجیح داد.
- ۲- قدرت انتخاب و انجام عملی را داشتن ولی ترس از تنبیه شدن و از آن عمل‌گريزان بودن
- ۳- از دو چیز به یک اندازه نفرت داشتن و نفرت داشتن و انجام اجباری یکی از آنها

ب- عوامل درون‌سازمانی
تنبیه و عدم صداقت در رفتار و رفتار
عدم امنیت شغلی

- نارضایتی از حقوق و دستمزد

- نامساعد بودن شرایط و محیط کار

- عدم وجود انگیزه فعالیت در سازمان

- فشارهای کاری و مسئولیت‌های سنگین اداری

ج - عوامل برون سازمانی

- مشکلات اقتصادی

- دوری از خانواده یا از هم‌پانیدنی‌های خانواده‌ای

- دوران بازنشستگی و بیکاری

- بیماری‌های طولانی

۳- استرس:

تقریباً تمام مشکلات بشر ناشی از استرس می‌باشد باید گفت که استرس نوعی نیرو است که توسط ذهن تولید می‌شود با ایجاد کش و قوسهای ارزانی در بدن آن را از کار طبیعی خود باز می‌دارد

۴- تنش:

مقدار فشار عصبی که ما تحمل می‌کنیم عامل مهمی است که بر کیفیت برخورد با کار و عملکرد ما در مدیریت کار و زمان تاثیر جدی دارد. اینکه تنش و اراده بیشتر یا کمتر از آستانه تحمل ما باشد بر توانایی ما و بر تسلط ما روی کار به شدت اثر می‌گذارد.

تنش واژه ای است بر طور خاص برای نشان دادن فشارهای وارد بر فرد (درونی یا بیرونی) به کار می رود. در واقع تنش به خودی خود مضر نیست این پدیده برای ادامه زندگی ضرورت دارد.
فشار عصبی یا تنش را می توان با سه نشانه شناسایی کرد: ۱- جسمی ۲- عاطفی ۳- رفتاری

روشهای مقابله با تنش :

- ۱- درک و پذیرش خویشتن
- ۲- حل کردن مشکلات
- ۳- تغذیه به خویشتن
- ۴- بیان و ابراز احساسات
- ۵- حواس پرتی خودآگاه یا اغفال ارادی ذهن

نمان و ماساژ: کتاب مدیریت آرزو و مان نویسنده: خوزه سیلوا ترجمه میبید پزشکی

EVALUATION
VALUTAZIONE
EVALUATION
EVALUACIÓN
EVALUATION