

علائق طرز تفکر



صدره اوتادری



نه تنها بهداشت روانی فرد، بلکه میزان بهره‌وری او را نیز کم می‌کند، باید درصدد شناخت علائم و راهکارهای مقابله با آن باشیم.

نشانه‌های شایع فرسودگی شغلی

شاخص‌های هیجانی

- ★ احساس درماندگی و ناتوانی
- ★ بی‌علاقه شدن نسبت به شغل
- ★ احساس افسردگی
- ★ ملامت کردن خود و دیگران
- ★ احساس بی‌پهلوگی

شاخص‌های نگرشی

- ★ بدبینی و بی‌اعتمادی
- ★ گله‌مندی و منفی‌بافی
- ★ احساس نبود پیشرفت در زندگی

شاخص‌های رفتاری

- ★ محدود شدن فعالیت‌های اجتماعی
- ★ کناره‌جویی از دیگران و احساس بیگانگی
- ★ به‌وجود آمدن مشکلات جدید با همکاران و حتی خانواده
- ★ پرخاشگری (افزایش تحریک‌پذیری)
- ★ نبود تمرکز کافی در انجام وظایف شغلی
- ★ کاهش عملکرد (فرد نمی‌تواند از تمام انرژی و استعداد خود استفاده کند)

فرسودگی شغلی از آن اتفاقاتی است که ممکن است همه‌شاغلان با آن روبه‌رو شوند. در واقع، فرسودگی شغلی مفهومی مطلق نیست بلکه نشانه‌های آن می‌تواند در دوره‌های کوتاه ظاهر شود و از بین برود. آگاهی از ویژگی‌های این مرحله می‌تواند به راحت‌تر گذر کردن از آن کمک کند. مطالعات نشان می‌دهد بیشتر افرادی که دچار فرسودگی شغلی می‌شوند، کمال‌طلب هستند و به‌طور افراطی درگیر شغلشان می‌شوند. از طرف دیگر، اهدافی غیرواقعی برای خود مجسم می‌کنند. این‌گونه افراد، معمولاً رقابت‌جو و اهل پیشرفت‌اند و ممکن است به‌طور هم‌زمان چندین کار را پیگیری کنند. غالباً نیز شتاب‌زده عمل می‌کنند و به فوریت‌های زمانی حساس‌اند. در واقع، این نشانه‌ها هشدار برای درگیر شدن با فرسودگی شغلی است. در این میان، شاید معلمان نیز از بعضی وجوه در معرض آسیب باشند. انگیزه ناکافی دانش‌آموزان برای تحصیل و انجام تکالیف درسی، بی‌انضباطی‌های رفتاری شاگردان، فرصت‌های شغلی محدود، کمبود امکانات آموزشی، شلوغی و حجم کلاس‌ها، کافی نبودن امکانات و تسهیلات آموزشی و غیرآموزشی در کلاس، فشارهای مقطعی در برهه‌های خاص (مثلاً نزدیکی به زمان امتحانات نهایی یا کنکور و...)، تغییرات سریع برنامه‌های درسی و آموزشی و نیاز به سازگاری و انطباق برنامه‌های علمی و درسی با شرایط به‌سرعت در حال تغییر جامعه، همگی می‌توانند زمینه‌های فرسودگی شغلی را در معلمان فراهم کنند. از آنجا که فرسودگی شغلی





چگونه می‌توانیم به خود کمک کنیم

مدیریت بر خود و تصدیق خود

رتی شما بر خود مدیریت می‌کنید، قدرت شخصی خود را افزایش می‌دهید. از طرف دیگر، وقتی برای خود پاداش در نظر بگیرید و خودتان را از درون تأیید کنید، منبع آرامشی را در دست گرفته‌اید که عوامل بیرونی کمترین تأثیر را بر شما خواهند داشت. بیشتر ما به تصدیق و تأییدی وابسته هستیم که دیگران خصوصاً مدیران، انجام دهد؛ غافل از اینکه با این تفکر، این منبع آرامش درونی را خاموش و تخریب کرده‌ایم.

مدیریت استرس

اضطراب یا استرس در طولانی مدت موجب فرسودگی می‌شود، بنابراین، شرایط و زمینه‌های به‌وجود آمدن آن در فضای شغلی‌تان را شناسایی و سعی کنید با آن‌ها مواجه شوید. به این معنی که از آن‌ها فرار نکنید، بلکه راه‌حل فائق آمدن بر آن‌ها را بیابید.

تغییر نگرش

در کل، کسانی که خوش‌بین هستند و همیشه نسبت به خود، دیگران و فضای شغلی‌شان خودگویی‌های مثبت دارند، کمتر دچار افسردگی شغلی می‌شوند.

تشکیل نظام حمایتی

نظام حمایتی قوی متشکل از خانواده، دوستان و همکاران، می‌تواند در حمایت کردن شما از آثار منفی فرسودگی و استرس مفید باشد. افرادی که از چنین نظامی برخوردار باشند، سلامتی و طول عمر بیشتری دارند. توسعه روابط دوستانه و صمیمانه با اطرافیان، فرد را از نظر روانی سالم‌تر

شاخص‌های سازمانی

- ★ افزایش غیبت از کار
- ★ رسیدگی کمتر به وظایف شغلی و کاهش کارایی
- ★ ترک شغل

شاخص‌های بدنی

- ★ اختلال در خواب
- ★ اختلال در گوارش
- ★ سردرد
- ★ دردهای عضلانی
- ★ کاهش یا افزایش وزن

علل ایجاد فرسودگی

- شیوه‌های غلط مدیریت و رهبری
- بهره‌نگرفتن از تمام توان افراد در انجام وظایف شغلی
- مبهم بودن نقش فرد در سازمان و انتظارات و توقعات کاری از او
- ناراضی بودن افراد از سازمان یا شغل خود
- فقدان امکانات و فرصت‌های لازم برای رشد و ارتقای افراد در سازمان
- قرار گرفتن افراد در شرایط کاری که لازم است در زمانی محدود کاری بیش از حد توان انجام دهند
- هماهنگ نبودن میزان پرداخت حقوق و مزایا با میزان کاری که افراد انجام می‌دهند
- نامناسب بودن نظام ارزیابی عملکرد شغلی افراد و جایگزینی رابطه به‌جای ضابطه
- فقدان امکانات مناسب و اثربخش آموزش برای کارکنان
- شرایط سخت و طاقت‌فرسای کاری
- نبود بازخورد مثبت و پاداش‌دهنده



بیشتر افرادی که دچار فرسودگی شغلی می‌شوند، کمال‌طلب هستند و به‌طور افراطی درگیر شغلشان می‌شوند



**وقتی برای خود
پاداش در نظر
بگیرید و خودتان
را از درون
تأیید کنید،
منبع آرامشی
را در دست
گرفته‌اید که
عوامل بیرونی
کمترین تأثیر را
بر شما
خواهند داشت**



نگه می‌دارد. در مجموع، وقتی می‌توانید در شرایط دشوار روی کمک افرادی خاص حساب کنید، احساس کنترل و قدرت بیشتری خواهید داشت.

افزایش مهارت‌های خود

همه شاغلان علاوه بر مهارت‌های خاص شغل خود، نیازمند داشتن مهارت‌هایی هستند که به آن‌ها کمک می‌کند بیشتر به خود و محیطشان تسلط داشته باشند و در شرایط سخت کمتر آسیب ببینند. مثل مهارت کنترل خشم (دانش‌آموزان به دلایل مختلف ممکن است شما را برآشفته کنند)، یا مهارت تفکیک مسائل خانه از مسائل مدرسه، و یا انعطاف‌پذیری در پذیرش افراد.

استفاده از زبان قوی و محکم

افراد وقتی رو به سمتی می‌روند که قربانی فرسودگی شغلی می‌شوند، تمایل دارند گرفتار افکار درمانده‌ساز بیشتری شوند. وقتی به خود بگویید درمانده هستید، مبارزه با فرسودگی را مشکل‌تر می‌کنید. باید افکار خود را کنترل کنید. باید یک فکر سودمند را جایگزین فکر درمانده کنید. مثلاً به جای جمله «آه، همه چیز را خراب کردم» بهتر است بگویید «اشتباه کردم، اما تجربه‌ای شد و آموختم». هر دو فکر توصیف‌های درستی هستند، اما اولی حس درماندگی تولید می‌کند و دومی حس قدرت و اعتماد به نفس.

توجه به رفاه جسمی و روحی خود

به اندازه کافی استراحت کنید و به تغذیه و تحرک خود توجه داشته باشید. تمدد اعصاب بدن را تقویت می‌کند و عملکرد فرد را بهبود می‌بخشد. در این راستا می‌توانید از روش‌های مختلف آرمیدگی (ریلکسیشن) نیز استفاده کنید.

روبه‌رو شدن با واقعیت

بعضی افراد در شغل خود آرمان‌های دست‌نیافتنی دارند و همین موضوع زمینه‌ساز فرسودگی برای آن‌ها خواهد بود. باید

محدودیت‌های موجود را شناسایی و با آگاهی از توانایی‌ها و ظرفیت‌های خود از انجام کارهایی که توان جسمی و ذهنی لازم را برای آن‌ها نداریم، اجتناب کنیم.

دنبال کردن اهداف خود

گاهی اوقات نرسیدن به هدفی خاص موجب استرس و در طولانی مدت فرسودگی خواهد شد. اگر اهداف شغلی‌تان واقع‌بینانه هستند، با مدیریت زمان کارهای ریز و درشتی را که باید به انجام برسانید، انجام دهید و تمام کنید. مادامی که کار تکمیل نشده‌ای دارید، بخش زیادی از انرژی ذهنی شما درگیر آن خواهد شد و شادابی شما را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

خوشحال کردن خود

همیشه اگر بدانید چه چیزی حال شما را خوب می‌کند، در مواقعی که دچار بحران یا فشار کاری هستید، پرداختن به آن می‌تواند سطح انگیزه شما را تغییر دهد. گاهی یک تغییر کوچک می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد.

فرسودگی رخوت روح و روان انسان است که انگیزه، یعنی همان نیرویی را که موجب حرکت انسان می‌شود، نشانه می‌گیرد. اگر باور داشته باشیم که نیرومند هستیم و توانایی تأثیر مثبت بر اتفاقاتی را که رخ می‌دهند داریم، اوضاع به گونه دیگری تغییر خواهد کرد. داشتن انگیزه و روحیه قوی، برای معلمان عزیز که نقش جان‌بخشی به روح و روان انسان‌ها را بر عهده دارند، اهمیت ویژه‌ای دارد، پس همواره مراقب احساسات خود در محیط کارتان باشید.