

زنان و اشتغال تعارض کار و خانه

دکتر ربابه نوری

دانشیار روان شناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

تعارض کار و خانه

➤ زنان همیشه فعالیت ها و مشارکت های متعددی در درآمدزایی خانوادگی داشته اند.

➤ با صنعتی شدن، شکل این مشارکت تغییر کرده است.

➤ نتیجه این شکل جدید مشارکت، dual-career wife- husband است.

انواع فشارهای ناشی از زوج شاغل

➤ dual-career wife-husband مشکلاتی را در زندگی زوج شاغل ایجاد کرده است که به سه دسته تقسیم می شوند:

➤ فشارهای زمانی

➤ فشارهای روانی

➤ فشارهای نقشی یا فشارهای رفتاری



فشار زمانی

➡ زمان محدود و کارها متعدد اند

➡ تعارض های ناشی از فشار زمانی

و

➡ ناآرامی، فکر کردن به یک نقش زمانی که در نقش دیگری است

فشار روانی

■ تنش

■ خستگی

■ افسردگی

■ اضطراب

■ بی حسی و بی عاطفگی

■ تحریک پذیری

فشارهای رفتاری

➤ مهارت ها و توانمندی ها و لازمه های یک نقش در تضاد با نقش دیگر است.

➤ در شغل ضرورت دارد که فرد قوی، مسلط، مدیر و تصمیم گیر باشد و در خانواده انتظار داریم که حرف گوش کن باشد و نظر ندهد.

روش های کاهش تعارض های زوج شاغل

مشخص کردن مرزهای بین خود و دیگران

➡ رها کردن احساس گناه

➡ افتخار به شاغل بودن

➡ ارزش گذاشتن به کار و فعالیت اجتماعی

روش های کاهش تعارض های زوج شاغل

ایجاد حمایت عاطفی و عملی از یک دیگر

➤ رها کردن رقابت

➤ رها کردن روحیه قربانی کردن خود

➤ رها کردن نقش قهرمان

روش های کاهش تعارض های زوج شاغل

مهارت های قوی ارتباط بین فردی

➤ بیان نیازها و خواسته ها

➤ روشن کردن مشکلات

➤ تلاش برای صحبت و ارتباط

روش های کاهش تعارض های زوج شاغل

مهارت قوی حل اختلاف

➤ رها کردن هیجان های منفی

➤ تلاش برای یافتن راه حل های برنده - برنده

➤ استفاده از مهارت حل مسئله

روش های کاهش تعارض های زوج شاغل

تعیین الگوهای ناسالم ارتباطی و حذف آنها

➡ اعمال زور و اجبار

➡ تلاش برای تغییر دادن دیگری

➡ ناامید شدن و دست از تلاش برداشتن

روش های کاهش تعارض های زوج شاغل

ورود به مرحله تغییر و غلبه بر مقاومت به تغییر

➤ تغییر یک شبه نیست

➤ تغییر آسان نیست

➤ برای تغییر نیاز به زمان است

➤ برای تغییر نیاز به آزمایش و تجربه است

با ما در تماس باشید

در صورت تمایل نظرات خود را با ما را در میان بگذارید :

www.andishemehr.com

info@andishemehr.com

@dr_rnory

@andishe.mehr

@andishemehr.grief

@film-psycho-analysis

https://youtube.com/playlist?list=PLpkcXOhUr_uFtl97zfo8AdG8dh3iz7yXk&si=hLk_uuHvdvsoE9hZO

تشکر از این که با ما همراه هستید



مرکز خدمات روانشناختی و مشاوره
center of the psychology and consultative service
andishehmehr.ir

ممنون از صبر و حوصله شما

