Data:

9. galdetegia

1. Lanaren antolaketarekin lotutako arrisku-faktoreak honako hauek dira:

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Laneko ezegonkortasuna. |
|  | 1. Lankideekin harreman txarrak. |
|  | 1. Erantzun biak zuzenak dira. |

1. Zein termino dagokio definizio honi? "Pertsona batek lantokian modu sistematikoan jasaten duen jokaera etsai edo iraingarria, arazo psikologikoak eta profesionalak eragiten dituena."

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. *Mobbing*-a edo laneko jazarpena. |
|  | 1. Nekea. |
|  | 1. Estresa. |

1. Adierazi adierazpen hauetatik zein den okerra:

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Lan monotono eta errepikakorrek atsekabea sortzen dute. |
|  | 1. Langileek lanaren antolaketan parte hartzeko duten aukerak atsekabea sortzen du. |
|  | 1. Enpleguari edo etorkizun profesionalari buruzko segurtasun ezak langileen antsietatea sortu dezake. |

1. Zein termino dagokio definizio honi? "Normala baino askoz ere errendimendu handiagoaren eskaerak eragindako buruko nekearen egoera; normalean hainbat desoreka fisiko eta mental sortzen ditu."

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Depresioa. |
|  | 1. Estresa. |
|  | 1. Antsietatea. |

1. Estresari aurre egiteko neurri bat izan daiteke:

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Dieta egokia jarraitzea. |
|  | 1. Kirola egitea. |
|  | 1. Erantzun biak zuzenak dira. |

1. Zein termino dagokio definizio honi? "Etengabeko estres egoerak eragindako sindromea, langilea desmotibatu eta ezgaitzen duena."

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. *Mobbing*-a edo laneko jazarpena. |
|  | 1. *Burn-out* sindromea. |
|  | 1. Depresioa. |

1. Lan-txandei buruzko artikuluaren arabera, zein litzateke *antiestrés* txanden abantailetako bat?

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Lana eta familia uztartzeko aukera ematen dute. |
|  | 1. Errekuperazio hobea ahalbidetzen dute. |
|  | 1. Erantzun biak zuzenak dira. |

1. Nolanahi ere, etengabeko txanda-aldaketak:

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Deserosoak dira oraindik. |
|  | 1. Alterazio fisiologikoak sor ditzakete. |
|  | 1. Erantzun biak zuzenak dira. |

1. *Burn-out* sindromeari buruzko artikuluaren arabera:

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Lanarekin loturarik ez duten arrazoiengatik maila pertsonalean egoera zailetan dauden pertsonei diagnostika dakieke. |
|  | 1. 35 urtetik gorakoei eragiten die gehien. |
|  | 1. Gaixotasun profesionaltzat hartuko da 2022an. |

1. Artikulu honen arabera, *burn-out* sindromea:

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Gehiago ematen da gizonezkoen artean. |
|  | 1. Estresa denboran zehar luzatu ondoren ager daiteke. |
|  | 1. Funtsean estresaren antzekoa da. |