

فرسودگی شغلی

«فرسودگی شغلی»، یک احساس خستگی روانی و فیزیکی است که به وسیله‌ی استرس شدید و طولانی ایجاد می‌شود و زمانی اتفاق می‌افتد که احساس بی‌طاقتی کرده و قادر به برآوردن نیازهای ثابت خود نباشید. وقتی استرس ادامه می‌یابد، در مرحله‌ی اول، شروع به از دست دادن علاقه و انگیزه‌ای که برای گرفتن یک نقش یاری‌تان می‌دهد، می‌کنید. فرسودگی ناشی از انجام کارهای روزمره، شادی شما را کاهش داده و انرژی‌تان را می‌گیرد که در نهایت، ممکن است احساسی مانند این که چیزی برای از دست دادن ندارید، بکنید. بیش‌تر ما روزهایی داریم که در آن احساس خستگی، پرمشغله‌گی یا نارضایتی می‌کنیم. وقتی کار زیادی انجام داده و مورد توجه قرار نمی‌گیرد یا زمانی که به‌سختی از رختخواب بلند می‌شوید، اگر بیش‌تر اوقات چنین احساسی داشته باشید، ممکن است به‌سوی «فرسودگی» در حال حرکت باشید. شما ممکن است در وضعیت گرفتار شدن به «فرسودگی شغلی» باشید اگر بیش‌تر وقت‌تان روی وظایفی که برای‌تان کسل‌کننده و طاقت‌فرساست، سپری شود. در این صورت احساس می‌کنید کاری که انجام می‌دهید، تغییری ایجاد نکرده و از آن قردانی نمی‌شود.

سه راه مقابله با فرسودگی شغلی:

- 1) شناخت: جست‌وجو برای علائم هشداردهنده‌ی فرسودگی
- 2) معکوس کردن: خنثی کردن آسیب‌ها به‌وسیله‌ی مدیریت استرس و درخواست حمایت
- 3) انعطاف: تقویت انعطاف‌پذیری خود نسبت به استرس به‌وسیله‌ی توجه به سلامت فیزیکی و روانی خود

تفاوت بین استرس و فرسودگی:

فرسودگی ممکن است نتیجه‌ی استرس بی‌امان باشد اما به‌طور دقیق مانند وضعیت استرس، شدید نیست. استرس همراه با فشار زیاد، موجب از بین رفتن شدید سلامت روانی می‌شود. افراد مبتلا به استرس، هنوز می‌توانند تصور کنند که اگر بتوانند همه‌چیز را تحت کنترل خود درآورند، احساس خوبی خواهند داشت، درحالی‌که فرسودگی به‌معنای عدم کفایت، احساس توخالی بودن، فقدان انگیزه و مورد توجه نبودن است.

افراد تجربه‌کننده‌ی فرسودگی، اغلب هیچ‌امیدی به تغییرهای مثبت در وضعیت‌شان ندارند. اگر استرس شدید، شبیه غرق شدن در مسؤلیت‌ها باشد، فرسودگی، گیر کردن در بی‌مسؤلیتی صرف است. یکی دیگر از تفاوت‌های بین استرس و فرسودگی، این است که شما معمولاً از تحت استرس بودن خود آگاهید، درحالی‌که همیشه متوجه نمی‌شوید فرسودگی شغلی، چه موقع رخ می‌دهد.

استرس:

- با پرمشغله‌گی شناسایی می‌شود.
- احساسات، فوق‌العاده فعال هستند.
- با اضطراب و فعالیت زیاد همراه است.
- از دست‌دادن انرژی را به‌دنبال دارد.
- به ناهماهنگی عصبی منجر می‌شود.
- آسیب‌های اولیه به‌صورت فیزیکی است.
- ممکن است شما را نابه‌هنگام از بین ببرد.

فرسودگی:

- با بی‌مشغله‌گی شناسایی می‌شود.
- احساسات افت می‌کنند.
- با بی‌همدمی و ناامیدی همراه است.
- از دست‌دادن انگیزه، ایده‌آل‌ها و امیدها را به‌دنبال دارد.
- به کسالت روانی منجر می‌شود.
- آسیب‌های اولیه، روانی است.
- ممکن است زندگی را بی‌ارزش جلوه دهد.

علل فرسودگی شغلی:

علل زیادی برای فرسودگی شغلی وجود دارد. در بیش‌تر موارد، فرسودگی از شغل نشأت می‌گیرد اما هرکسی که احساس کار زیاد و بی‌ارزش کند، در خطر فرسودگی قرار دارد - از کارمند سخت‌کوش اداره

همه چیز بستگی دارد به این‌که به چیزها بطور نگاه کنیم، نه این‌که آن‌ها خود چه باشند. «یونگ»

فراخوان

به اطلاع کلیه‌ی مؤسسات فرهنگی و مدرسین برگزارکننده‌ی سمینارها و همایش‌ها می‌رسانیم که ماهنامه‌ی روان‌شناسی «شادکامی و موفقیت» آمادگی خود را جهت معرفی زمان برگزاری همایش‌ها و کلاس‌های شما در این صفحه اعلام می‌دارد. علاقه‌مندان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیش‌تر با شماره تلفن‌های: ۹-۸۸۲۰۸۶۶۶ و یا شماره فکس: ۸۸۶۶۱۴۸۶ خانم «نصیری» تماس حاصل فرمایند.

مؤسسه‌ی راه‌موفقیت و خلاقیت

می‌توان سرنوشت را از سر نوشت

اردیبهشت و خرداد ۸۹

کارگاه‌های موفقیت مالی، مهارت‌های زندگی، فنگ‌شویی
سخنرانان: مهندس شاهرخ حیدری - خانم مریم دولت‌آبادی

۲۲۹۰۷۴۹۱-۲۲۹۰۷۵۹۰

مرکز مشاوره کسری

• کارگاه آموزشی درمانی از روان‌کاوی تا موفقیت

مدرس: دکتر شهره بهاء‌الدینی

۶۶۹۳۷۰۶۹

مرکز مشاوره مهرآئین

• آموزش فنون عملی روان‌درمانی و مشاوره

مدرس: دکتر اسماعیل اسدپور

• مهارت‌های ازدواج آگاهانه - خودآگاهی و خودشناسی

شیوه‌های فرزندپروری و مدیریت استرس و خشم، درمان مشکلات جنسی،
بهداشت روان و...

مدرسین: سعید صیادلو - دکتر علی‌محمد نظری - رضا رحالزاده - اشرف
بخشایش

دوره‌های NLP و تن‌آرامی

مدرس: استاد حمیدرضا نیک‌راد

۷۷۴۹۲۸۷۶ - ۷۷۴۸۸۸۵۵

مؤسسه‌ی پرورش اندیشه پیشرو

• کارگاه اضطراب و امتحان، اعتماد به نفس، خودشناسی، خودآگاهی،

شیوه‌های فرزندپروری و...

مدرس: دکتر مرضیه مشتاقی

• کارگاه علوم تندرستی، تقویت روحیه و پاک‌سازی درون

مدرسین: محمدرضا سینایی، حمیدرضا خوشنویس

۲۲۲۱۱۵۵۳-۲۲۲۱۳۴۷۵

بیمارستان میلاد

• دوره‌های آموزشی

سلسله سمینارهای آیین بهتریستن

ازدواج (انتخاب همسر تا حفظ و ارتقای کیفی رابطه، تأثیر متقابل رفتار)

مدرس: استاد دکتر مجد

• مهارت‌های کلامی در ایجاد ارتباط موفق، درک پیام‌های غیرکلامی

مدرس: دکتر علیرضا ناصری

۲۲۰۲۸۶۷۲

که در دو سال گذشته هیچ‌گونه مرخصی و افزایش حقوقی نداشته گرفته تا مادر ناتوان افتاده در خانه که با مسؤولیت سنگین مراقبت از فرزندان، خانه‌داری و شوهر معتادش دست و پنجه نرم می‌کند-فرسودگی شغلی، تنها ناشی از کارهای استرس‌زا یا مسؤولیت‌های زیاد نمی‌شود؛ فاکتورهای دیگری مانند سبک زندگی، طرز نگرش و ویژگی‌های خاص شخصیتی در ابتلای فرد به فرسودگی نقش دارند.

علل کاری ایجادکننده‌ی فرسودگی:

- احساس این‌که کنترل کمی روی کار خود دارید.
- کمبود شناخت و قدردانی در مقابل کارتان
- انتظارات کاری غیرشفاف یا بیش از حد
- انجام کار یکنواخت و بدون تنوع

روش‌های زندگی که منتهی به فرسودگی شغلی می‌شوند:

- کار زیاد بدون وقت کافی برای استراحت و زندگی اجتماعی
- توقع این‌که انتظارات زیادی را برآورده کنید.
- به‌عهده‌گرفتن مسؤولیت‌های زیاد بدون کمک از جانب دیگران
- نداشتن خواب کافی
- کمبود ارتباط نزدیک و عدم حمایت

ویژگی‌های شخصیتی که می‌توانند منجر به فرسودگی شغلی شوند:

- تمایل‌های کمال‌گرایانه
- دید منفی نسبت به خود و جهان
- نیاز به تحت کنترل بودن و بی‌میلی نسبت به نماینده‌شدن دیگران
- پرمدعی بودن

فرسودگی شخص مراقبت‌کننده:

مراقبت از یک عضو بیمار خانواده یا فرزند معلول، می‌تواند به فرسودگی منجر شود؛ به‌خصوص وقتی که وضعیت مزمن است و شما حمایت کمی دارید، درحالی‌که نیازمند کمک هستید.

ادامه دارد...

سعید عبدالملکی

روان‌شناس - مشاور

Saeid.a1982@gmail.com