

عنوان مقاله:

فشارهای عصبی، استرس شغلی و فرسودگی شغلی در سازمان ها

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی مشاوره و سلامت روان (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

محمد عباسی - دانشجوی کارشناس ارشد مشاوره، فرهنگی، اداره آموزش و پرورش شیروان

رقیه علیمردانی - کارشناس ارشد مشاوره، معلم، محل خدمت: مانه سملقان، روستای کشانک، دبستان پسرانه شهید آخری

خلاصه مقاله:

استرس شغلی و فشار عصبی از عوامل مهمی هستند که می تواند موجب مشکلاتی برای کارکنان و به تبع آن سازمان ها شود. استرس شغلی بیش از هر عامل دیگری زندگی فردی، اجتماعی و سازمانی را تهدید می کند در واقع استرس شغلی یکی از پیامدهای دنیای، صنعتی و تکنولوژی موسوم به موج سوم است که حیات انسانها و سازمانها را با خطر مواجه ساخته است. که باعث فرسودگی شغلی می شود فرسودگی شغلی بیشتر در مشاغلی که فرد که ساعات زیادی با انسان ها در ارتباط است، دیده می شود سه بعد مختلف فرسودگی شغلی شامل خستگی هیجانی خستگی مزمن، اختلالات خواب، (علایم جسمیمختلف) به صورت کاهش انرژی و احساس تخلیه توان روحی، مسخ شخصیت واکنش منفی، عاری از احساس و توام با بیاعتنایی مفرط نسبت به همکاران و مراجعین، احساس گناه، گوشه گیری، کاهش کار و فعالیت روزانه به معنای جدایی روانی فرد از شغل، و کاهش احساس کفایت فردی کاهش احساس شایستگی و موفقیت در حرفه، نارضایتی از کار، احساسات مبنی بر شکست، ناتوانی از دست دادن قدرت تشخیص و درک، حس دایمی از اجحاف و استثمار و کاهش عملکرد شغلی) است و ایجاد تغییر در سازمانها یکی از راهبردهای مقابله با استرس است همچنین راهبردهای مقابله ای در سطح خانواده، اجتماع و عوامل فرهنگی نیز کاربردهای متنوعی در جهت کاهش استرس شغلی است.

کلمات کلیدی:

فشارهای عصبی، استرس شغلی، فرسودگی شغلی، سازمان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/620894>

