

2026-02

þý æ ç μ Á³ ± Ã¹ ± ⁰ ì ¬³ Ç ç Â (job stress
 þý Ä ç Ã Í½ ´ Á ç ¼ ç μ À ±³³ μ » ¼ ± Ä¹ ⁰ ® Á
 þý μ¾ ç Å, -½ É Ã · Â (burnout). — À μ
 þý Ä É½ μ Á³ ± ¶ ç ¼ -½ É½ ´¹ μ, ½ Î½
 þý ç Á³ ± ½¹ Ã¼ Î½: ‘ - Ä¹ ±, Ã Å½ - À μ¹ μ
 þý Ã Í³ Ç Á ç ½ μ Â À Á ç Ä ¬ Ã μ¹ Â À ± Á - ¼

þý “ μ Î Á³¹ ç Â, ” ® ¼ ± Â

þý œ μ Ä ± Ä Ä Ç¹ ± ⁰ ì Á³ Á ± ¼¼ ± ” ·¼ ì Ã¹ ± Â ”¹ ç ⁰ · Ä · Â, £ Ç ç » ® Ý¹ ⁰ ç ½ ç ¼¹ ⁰ Î½ · Ä¹ Ä
 þý ”¹ ç ⁰ · Ä · Â, ± ½ μ À¹ Ã Ä ® ¼¹ ç · μ ¬ Ä ç »¹ Â ¬ Æ ç Å

þ ÿ ÿ ûÿ ÿ þ þ ùÿ
þ - ÿ þ
þ ù ÿ ÿ ùÿ ûÿ ÿ þ þ

0! .1 .) \$ " MRE VWUHV V . 2
0 œ . 0 .2 " 0 # &1 " EXUQRXW þ
2 & 0! . & / 0 + ! . 1 + ù 2 . 1#
. 1* \$! 0" œ! 2 10 " œ.! .1 "

ü ÿ ú ü +ü +ÿ ûþ ù
ù ù , ù ù+ÿ ù
-üú ù ÿ

þ ÿ ÿ ûÿ ÿ þ þ ùÿ
þ - ÿ þ
þ ù ÿ ÿ ùÿ ûÿ ÿ þ þ

0! .1 .) \$ " MRE VWUHV V . 2
0 OE . 0 .2 " 0 # &1 " EXUQRXW þ
2& 0! . & / 0 + ! . 1 + ù 2 . 1#
. 1* \$! 0" OE! 2 10 " OE.! .1 "

û .2! OE . # OE 0 OE! " .OE) 2 1 02.OE
2 2 # 1 OE #/+ 12 û)1 . û 1 12 . 0 OE
0 OE " 3 "

+ü +ÿ û þ ù
ü ü ù ÿ þ ü ÿ þ)RQW 6LJH EROG
-üú ù ÿ

