

عنوان مقاله:

مدیریت استرس و روش های کاهش آن در محیط کار

محل انتشار:

هجدهمین کنفرانس ملی حقوق، علوم اجتماعی و انسانی، روانشناسی و مشاوره (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

شیما صباغی ولاشانی - ۱- مسئول امور توسعه منابع انسانی شهرداری فلاورجان

زهرا تقی زاده - ۲- مسئول کارشناس حقوقی، املاک و قراردادها شهرداری فلاورجان

محمد حکم آبادی - ۳- کارشناس فرهنگی، شهرداری بهاران

خلاصه مقاله:

استرس شرایط یا احساسی است که در آن، فرد از لحاظ ادراکی بر این باور است که مجموع خواسته ها و انتظاراتی که از او وجود دارد، فراتر از منابع، امکانات و توانمندی های در اختیار اوست. با توجه به چالش های بسیاری که در مسیر زندگی وجود دارد، تقریباً همه ی افراد دچار استرس می شوند. کنترل استرس کاری اهمیت زیادی دارد، زیرا استرس در محیط کار باعث کاهش عملکرد، فرسودگی و همچنین کاهش سلامت روانی و جسمی فرد خواهد شد. استرس منفی در وهله اول، رفتار و عملکرد کارکنان را متاثر می کند و در مرحله بعد، به تدریج تأثیرش را بر کل سازمان نشان می دهد. خوشبختانه راه های بسیاری برای کنترل و غلبه بر استرس کاری وجود دارد. این مقاله، به بررسی دلایل و علایم استرس و فشارهای روانی ناشی از شغل، عوامل زیان آور روانی محیط کار و راهکارهای پیشگیری و غلبه بر آن ها می پردازد.

کلمات کلیدی:

مدیریت استرس، محیط کار، تأثیرات منفی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2134575>

