

عنوان مقاله:

استرس شغلی در زنان و شیوه های مقابله با آن

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسنده:

امل ساکی - دانش آموخته کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز

خلاصه مقاله:

استرس های شغلی از عوامل مهم خطرزا برای سلامتی انسان شناخته شده اند. اهمیت توجه به استرس شغلی زنان تنها به خاطر خسارت اقتصادی آن نیست و اثرات زیان بار آن بر سلامت جسم و روان فرد، خانواده و جامعه از موارد مهم قابل توجه است. استرس پدیده ای پیچیده و ضروری زندگی است که گاهی مشکل ساز می شود و اگر انسان قادر به سازگاری با آن نباشد جسم و روان او مورد تهدید قرار می گیرد. تمایل به کنار آمدن با استرس راه مثبتی است که باعث دستیابی تدریجی به ارتقاء سلامتی می شود. مطالعه حاضر پس از مروری بر تعریف استرس شغلی و طبقه بندی عوامل استرس شغلی به بررسی راه کارهایی کاهش استرس شغلی در زنان پرداخته است. با توجه به تحقیقات انجام شده می توان نتیجه گرفت که محیط کار می تواند برای زنان منبع استرس باشد. لذا ضروری است جهت کاهش استرس زنان برنامه های آموزشی مینی بر مدیریت استرس در نظر گرفته شود.

کلمات کلیدی:

استرس شغلی، زنان، شیوه های مقابله با استرس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/770538>

