

عنوان مقاله:

بررسی تحلیلی هوش عاطفی و راهکارهای مدیریت استرس شغلی

محل انتشار:

پنجمین کنفرانس بین المللی نوآوری و تحقیق در علوم تربیتی، مدیریت و روانشناسی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

زیبا کوری - دانشجوی کارشناسی حسابداری مالی دانشگاه مرکز علمی کاربردی شهرداری سرباز

هارون کمال زئی - کارشناس ارشد مدیریت اجرایی. مدرس دانشگاه علمی کاربردی شهرداری سرباز

مهديه شاردری - دانشجوی کارشناسی حسابداری مالی دانشگاه مرکز علمی کاربردی شهرداری سرباز

پروین ثابتکار - دانشجوی کارشناسی حسابداری مالی دانشگاه مرکز علمی کاربردی شهرداری سرباز

خلاصه مقاله:

در انسان ها نیز مانند دیگر حیوانات این هورمونها کمک می کنند که سریعتر بدویم یا سخت تر مبارزه کنیم. آنها ضربان قلب و فشار خون را افزایش میدهند و اکسیژن و قند خون بیشتری به ماهیچه های مهم می رسانند تا قدرت آنها بیشتر شود. این هورمون ها تعریق را بیشتر می کنند تا ماهیچه ها خنک شوند و به حفظ کارایی آنها کمک می کنند ترس چه کم چه زیاد، به یکی از واقعیت های زندگی تبدیل شده است. روزهایی هست که با استرس بحران های مالی، استرس پیر شدن (برای خودمان یا پدر و مادر عزیزمان)، تنهایی، مشکلات سلامتی، قبولی در دانشگاه یا کار پیدا کردن مواجه هستید. ممکن است مجبور به تحمل فشار کاری زیاد شوید، چون در غیر این صورت مشکلات استرسزای زیاد دیگری برایتان پیش می آید. ممکن است ناچار به جدایی از شریک زندگیتان شده باشید یا شخصی را که برایتان عزیز بوده از دست داده باشید. استرس عاملی مهم در بسیاری از آسیب های روانی و اجتماعی است که آسیب های روانی ناشی از آن با مدیریت استرس تقلیل پذیر است. هوش عاطفی، شیوه برخورد فرد با مسائل و فراز نشیب های زندگی را نشانی دهد. به عبارتی هوش عاطفی مجموع های از خصوصیات شخصیتی است که در سرنوشت و سبک زندگی فرد موثر است. این خصوصیات شخصیتی موجب می شود که فرد از شیوه های مناسب برای گذران زندگیو مراحل آن استفاده می کند. این افراد رضایت از زندگی بیشتری دارند، شادابتر هستند. پژوهش حاضر باهدف شناسایی رابطه بین هوش عاطفی و عوامل کنترل کننده استرس شغلی انجام شده است که آگاهی اجتماعی و خودآگاهی تاثیر معنی دار بر عوامل کنترل استرس دارد.

کلمات کلیدی:

هوش عاطفی، مدیریت استرس، کنترل استرس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1042348>

