

عنوان مقاله:

استرس در محل کار

محل انتشار:

چهارمین کنفرانس بین المللی سالانه تحولات نوین در مدیریت، اقتصاد و حسابداری (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

نجمه جلالیان - استاد دانشگاه پیام نور، یزد

ابوذر صالحی - دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت دولتی گرایش توسعه منابع انسانی دانشگاه پیام تفت، تفت، ایران

خلاصه مقاله:

استرس در محیط کار در حالی که در برخی موارد طبیعی است اما اگر بیش از حد باشد می تواند در بهره وری و عملکرد اختلال ایجاد کند، بر سلامت جسمی و عاطفی و بر روابط و زندگی تاثیر بگذارد. حتی می تواند موفقیت یا عدم موفقیت در کار را تعیین کند. شما نمی توانید همه چیز را در محیط کار خود کنترل کنید. اما این بدان معنا نیست که شما بی قدرت هستید ، حتی اگر در یک وضعیت سخت گیر کرده باشید. جاه طلبی یا خواسته های کاری شما هر چه باشد، مواردی وجود دارد که می توانید برای محافظت از خود در برابر اثرات مخرب استرس، بهبود رضایت شغلی و تقویت رفاه خود در داخل و خارج از محل کار استفاده کنید. در تحقیق حاضر به بررسی استرس در محل کار پرداخته شده است .

کلمات کلیدی:

استرس، اضطراب، منابع انسانی، محیط کار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1268624>

