

عنوان مقاله:

عوامل استرس در محیط کار و راه کارهای مقابله با آن

محل انتشار:

شانزدهمین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در مدیریت، اقتصاد و حسابداری (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسنده:

عبداله مطیع پور - گروه مدیریت، واحد پارس آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران

خلاصه مقاله:

استرس و فشارهای عصبی در محیط کار به علت تاثیر مستقیم بر رفتار کارکنان و کاهش آستانه تحمل آنان علت اصلی بروز جرائمی از قبیل ضرب و جرح، توهین و فحاشی و... میان کارکنان ادارات مختلف می باشد. استرس بخشی از زندگی اجتماعی و شهرنشینی است و می تواند بر سلامتی ما اثر گذارد. استرس نتیجه واکنش ذهنی و جسمی در مقابل چیزی است که با آن روبرو می شویم. استرس بر سلامتی و توانایی فیزیکی ما در مقابله با بیماریها و مشکلات اجتماعی اثر میگذارد و افرادی که سلامتی جسمی و روحی دارند بهتر می توانند با استرس مقابله کنند، زیرا ذهن و جسم با یکدیگر مرتبط هستند. افرادی که در مراقبت از سلامتی خود مشارکت فعال دارند می کوشند تا فراگیرند که چگونه با استرس مقابله کنند به همین جهت در مقاله پیش رو با بررسی علل و عوامل ایجاد استرس و همچنین شناسایی راه کارهای موثر در مقابله با آن در جهت افزایش معلومات عملی در راستای مقابله با پدیده استرس و پیامدهای ناشی از آن می پردازیم.

کلمات کلیدی:

استرس، تنیدگی روحی، واکنش

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1479490>

