

عنوان مقاله:

استرس شغلی، مراحل پیشگیری و راه کارهای استرس زدا برای محیط امن شغلی

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

سیدعلی اکبر حسینی عالمی - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان گروه روانشناسی بالینی زاهدان ایران

غلامرضا ثناگومحرر - هیئت علمی و استاد دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان گروه روانشناسی بالینی زاهدان ایران

خلاصه مقاله:

کاربرای ادامه زندگی و بقای جامعه ضرورتی اجتناب ناپذیر است هرکاری به تبع اهمیت موضوع و فردشاغل ممکن است موجب بروز استرس شود اما استرس ها برخی مفید و برخی ضرررساننده هستند استرسهای مضر موجب رکود انسان درجنبه های فردی اجتماعی و حتی موجب نقصانهای جسمی وروحي شدیدمیشوند باید درصد مهار مدیریت و کنترل آنها برآمد نگارنده دراین مقاله انواع نشانه های استرس شغلی: روانی ، جسمانی و رفتاری و اثراتآن را درمحیط کار به نگاره درآورده است علاوه برآن مراحل پیشگیری: شناسایی مشکل طراحی و اجرای مداخله ها و ارزیابی مداخله ها را درجریان فهم استرس یادآور شده متن برای برون رفت ازاسترس شغلی درمحیط کارراه کارهیا استرس زدا: کسب حمایت اجتماعی، حل مشکل با برنامه ریزی، پذیرش مسئولیت ارزیابی مجدد مثبت مقابله کردن فاصله گرفتن ، فرار - اجتناب ، مهارفردی پیشنهادکرده است تا موجب کاهش تنش روحی شده و بازده کاری بالا برده شود

کلمات کلیدی:

استرس ، استرس شغلی ، مراحل پیشگیری استرس ، راه کارهای استرس زدا ، محیط امن شغلی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/435462>

