

عنوان مقاله:

مروری بر استرس شغلی

محل انتشار:

کنگره ملی توانمندسازی جامعه در حوزه مشاوره، خانواده و تعلیم و تربیت اسلامی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

مهناز اسماعیلی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر، مشاور دبستان شهدای بسیج
شهرستان بوشهر

احسان طالبی - کارشناس ارشد آموزش محیط زیست دانشگاه پیام نور واحد ری، دانشجوی دکتری محیط زیست دانشگاه آزاد اسلامی
واحد علوم و تحقیقات، کارشناس ارشد بهداشت محیط اداره بهداشت HSE سازمان منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس

خلاصه مقاله:

واژه استرس مستقیماً از زبان لاتین گرفته شده و به معنی تحمیل، فشار و خسته شدن می باشد این واژه به سرعت فراگیر شده و بهیچیک از اصطلاحات رایج پنج دهه اخیر تبدیل گردیده است از انواع استرس، استرس شغلی است. که آن را می توان روی هم جمع شدن عامل های استرس زا و وضعیت های مرتبط با شغل دانست که اکثر افراد نسبت به استرس زا بودن آن اتفاق نظر دارند نتیجه ایناسترس، ایجاد مشکلات و بیماریهایی همچون: کمر درد، گردن درد، مشکلات گوارشی، اضافه وزن، سکت قلبی، اختلالات خواب (بی خوابی و کم خوابی) خستگی مزمن، بی حوصلگی، افسردگی، اضطراب، پرخاشگری و... است. امروزه کارکنان در بخش های مختلف جامعه بویژه ادارات و سازمان های دولتی با توجه به روندهای کاری پیچیده و عدم لحاظ اصول کنترل ی کافی نسبت به عوامل زیان آور روانی محیط کار، هر چه بیشتر در مقابل این عوامل که استرس شغلی نمونه ای از آنها است آسیب پذیر می باشند. هدف این مقاله که اطلاعات آن بصورت کتابخانه ای گرد آوری شده بیان مقدمه و مروری بر تعاریف و طرق مقابله با استرس شغلی بوده و در نهایت به کارگیری راهکارهای عملی توسط مدیران و کارکنان را در جهت افزایش قدرت تحمل و فشطط ر پذیری فردی و سازمانی در راستای سالم سازی محیط و ارتقای بهداشت روانی سازمان ها و بکار گیری انرژی هایی را که ناخواسته صرف تنشهای سطا زمانی می گردد در جهت ارتقای کمیت، کیفیت و تحقق مسطلولیت های اجتماعی سطا زمانها و ادارات دولتی را به عنوان نتایج، پیشنهادات و رهنمودهای این تحقیق بیان می دارد.

کلمات کلیدی:

استرس شغلی، خستگی مزمن، عوامل زیان آور روانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/680645>

