

## واکاوی ابعاد اثرات ناشی از مشاغل سخت و پرتنش بر کیفیت زندگی با هدف بهبود آن با رویکرد علوم شناختی

شهاب حسین زاده<sup>a1</sup>، لیلا خجسته<sup>b</sup>

a. کارشناس ارشد مهندسی صنایع، عضو باشگاه نخبگان و پژوهشگران جوان ایران،

دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، اصفهان، ایران

b. کارشناس آموزش و پرورش، دانشگاه فرهنگیان، رشت، ایران

### چکیده

در زندگی مدرن و پر مشغله امروزی، اثرات تنش و سختی کار بر کیفیت زندگی شخصی افراد امری اجتناب ناپذیر است. بی تردید شناخت درست از این اثرات و ابعاد گوناگون تاثیرات آن بر زندگی روزمره افراد، درک درستی برای مقابله با آن به دست می‌دهد. علوم شناختی به عنوان یکی از دانش‌های نوین در عصر حاضر است که پیرامون شناخت ذهن و مغز کنکاش می‌نماید. در این مقاله با واکاوی این ابعاد از منظر ساختار ذهنی و از زوایای مختلف شغلی و زندگی، راهکارهایی در هر دو زمینه مذکور برای بهبود زندگی و موفقیت شغلی و همچنین توانمندسازی افراد برای سازگاری بیشتر با فرآیندهای و موانع پیش رو ارائه شده است. به عبارت دیگر، این مقاله در پی آن است که با چارچوب اصلی علوم شناختی و با دیدی روانشناسانه و جامعه‌شناسانه به موضوع بنگرد.

کلمات کلیدی: تنش، علوم شناختی، واکاوی

نویسنده مسئول [Sh.hosseinzadeh@hotmail.com](mailto:Sh.hosseinzadeh@hotmail.com)<sup>1</sup>

شماره تماس: ۰۹۱۲۷۶۵۲۱۵۰