

بررسی استرس و تاثیرات استرس در محیط‌های شغلی با رویکرد اهمیت نقش مدیران در کنترل استرس کارکنان

محمدرضا صفری چاکری^{۱*}، خدیجه داننده^۲، مطهره ساعی^۳ و نگار احمدی^۴

۱- کارشناس ارشد حسابداری دانشگاه آزاد اسلامی واحد سراب،

mohamadrezasafariy@gmail.com

۲- کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی اردبیل Rahadanndeh@gmail.com

۳- کارشناس روانشناسی دانشگاه پیام نور واحد اردبیل saemotahareh75@gmail.com

۴- کارشناس علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل،

NegarAhmadi13801@gmail.com

چکیده

استرس یکی از مخرب‌ترین مواردی است که ضررهای جبران‌ناپذیری می‌تواند به افراد وارد کند. استرس در موارد زیادی به وجود می‌آید که یکی از مهم‌ترین موارد استرس شغلی می‌باشد که با توجه به حساسیت شغل و محل اشتغال می‌تواند ایجاد و تقویت شود. با وجود اینکه وجود استرس تا حدودی در بعضی از مشاغل طبیعی است اما باید با کنترل صحیح و به موقع آن زمینه را برای بالابردن راندمان و کارکنان فراهم‌سازیم که در این مورد مدیران نقش مهمی دارند. این تحقیق با روش مطالعه کتاب‌خوانی با بررسی و مطالعه اسناد و مدارک، کتب و مقالات متعدد درباره استرس و مسائل مربوطه جهت معرفی استرس و استرس شغلی ارائه راهکارهایی برای کنترل آن انجام گردیده و راهکارهایی برای کنترل و کاهش استرس شغلی بیان شده است.

واژگان کلیدی: مدیریت، استرس، استرس شغلی