

استرس شغلی -

JOB STRESS -



## استرس :

•عکس العمل فرد برای سازگاری نسبت به محرکی که الزامات فیزیکی و روانی گسترده ای را برای او بوجود میآورد.

•استرس زمانی بوجود میآید که فرد احساس کند از او چیز خواسته شده که از عهده آن بر نمی آید . بنابراین هر عاملی که باعث شود فرد احساس عدم توانایی در انجام کارش را بدهد عامل استرس زا است.





## انواع استرس:

1. **یوسترس** : استرس خوب است و در موقعیتی ایجاد میشود که شخص آن را انگیزه دهنده یا الهام بخش ارزیابی می کند.
2. **نوسترس** : اشاره به محرک حسی دارد که تاثیری بر جای نمی گذارد . مانند خبر وقوع زلزله در یک نقطه دور افتاده
3. **دیسترس**: استرس بد است که دو حالت دارد : حاد و مزمن . استرس حاد بسیار شدید بوده و به سرعت از بین می رود. استرس مزمن که خفیف یا شدید است و اثر آن در طولانی مدت باقی می ماند.

## استرس شغلی :

استرس شغلی را می‌توان روی هم جمع شدن عامل‌های استرس‌زا و وضعیت‌های مرتبط با شغلی دانست که اکثر افراد نسبت به استرس‌زا بودن آن اتفاق نظر دارند. همچنین استرس شغلی را می‌توان کنش متقابل بین شرایط کار و ویژگی‌های فردی شاغل به گونه‌ای که خواست‌های محیط کار بیش از آن است که فرد بتواند از عهده آنها برآید تعریف کرد. در بعضی موارد به کارگیری فرد در کاری که با توانایی‌ها و اطلاعات او همخوانی ندارد و یا تغییر در فعالیت کاری او می‌تواند باعث ایجاد استرس در فرد شود.







## علل استرس بصورت کلی :

1. **عوامل فردی :** مانند تضاد در نقش ،ابهام در نقش، تعارض و هدف های

فردی، اتفاقات غیرمنتظره شخصی

2. **عوامل سازمانی:** شامل ساختار ،فرآیند ها و خط مشی های سازمانی ،

عوامل ارتباطی ، الزامات شغلی ، شرایط فیزیکی سازمان و...

3. **عوامل محیطی:** شامل عوامل اقتصادی، سیاسی و تکنولوژیکی

## علل استرس از نگاهی دیگر :



1. شغل فرد
2. نقش
3. مکان کنترل
4. تعارضات سازمانی حل نشده قبلی
5. زمان محدود جهت انجام کارها

# ۱- عامل شغل

- ویژگی های شغلی که بر استرس شغلی تاثیر دارند را می توان در چهار دسته کلی به

شرح زیر تقسیم کرد:



1. آهنگ کار

2. تکرار کار

3. نوبت کاری

4. ویژگی های مربوط به وظیفه





## ۲- عامل نقش

• چهار ویژگی مهم نقش را میتوان به شرح زیر نام برد:

1. **ابهام نقش**: وضعیت شغلی معینی که در آن پاره ای اطلاعات نارسا یا گمراه کننده باشد

2. **گرانباری نقش**: اگر فرد نتواند از عهده انجام کاری که بخشی از شغل معینی است

برآید دچار استرس می گردد.

3. **کمباری نقش**: در این وضعیت از مهارت های فرد بطور کامل استفاده نمی شود.

4. **ناسازگاری نقش**: هنگامی اتفاق می افتد که پذیرش مجموعه ای از الزامات شغلی با

پذیرش مجموعه ای دیگر در تضاد باشد.

## شرایط شغلی که میتواند موجب ایجاد استرس شود:

- طراحی وظایف : حجم کار زیاد، کم بودن ساعات استراحت، شیفت کاری طولانی و...
- سبک مدیریت : فقدان مشارکت کارمندان در تصمیم گیری ، ارتباط ضعیف مدیران و کارکنان
- ارزش های جامعه: وقتی ارزش های جامعه در میان افراد مختلف باشد ممکن است باعث ایجاد استرس شود.
- فشار کاری کم : انجام دادن کار کم نیز یکی از علل استرس می باشد.

# پیشگیری از استرس شغلی

پیشگیری شامل ۳ مرحله متمایز می شود:

۱ - تعیین مشکل

۲ - مداخله

۳ - ارزیابی



# How to reduce **WORK STRESS**

## روش های کاهش استرس:

### ۱- روشهای فردی

- ورزش و استراحت
- تمدد اعصاب
- مدیریت زمان
- شبکه حمایت اجتماعی
- هدف گذاری مبتنی بر پیروزیهای کوچک
- ۲- روشهای سازمانی : ۱- برنامه های رفاهی ۲- ایجاد مراکز مشاوره ۳- طراحی مجدد کار

# نتیجه گیری:



It isn't stress  
that makes us fall  
- it's how we  
respond to  
stressful events.

*Wayde Goodall*