

## تحلیل و تبیین عوامل موثر بر استرس شغلی

صمد شکری خانقاه، شهرود کریمی اصل

### چکیده

استرس یا فشار روانی، مجموعه واکنش های عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و پیش‌بینی نشده داخلی و خارجی است. استرس شغلی به عنوان یکی از مهمترین خطرات شغلی در عصر مدرن مطرح می‌باشد و می‌تواند باعث کاهش تولید، غیبت، جابجایی نیرو، تعارض‌های کاری و بالاترین هزینه‌های بهداشتی و درمانی کارکنان گردد. تحقیقات نشان می‌دهد که استرس شغلی می‌تواند از ناحیه عوامل فردی، ماهیت و ویژگی‌های شغلی و نقش‌های سازمانی، ساختار سازمانی، ارتباطات، مدیریت سازمان و غیره بر فرد وارد شود. بنابراین شناخت و درک صحیح از عوامل استرس‌زای شغلی و تعدیل و کاهش آن‌ها تا سطح منحنی نرمال می‌تواند باعث ایجاد بسترهای رشد و بالندگی سازمان شود. در این پژوهش، منابع و عوامل استرس‌زای درون جامعه که مرتبط با شغل هستند مورد بررسی و در نهایت راه‌حل‌های استرس‌زدا و راهکارهای بهینه و کارآمد مقابله و کنار آمدن با استرس‌های مخرب و مختلف ارائه می‌گردد.

**کلمات کلیدی:** استرس، استرس شغلی، عوامل استرس

### ۱. مقدمه

فشارهای عصبی و روانی که به اصطلاح استرس نامیده می‌شود در زندگی روزانه ما به طور فراوان مشاهده می‌گردد. نگرانی افراد نسبت به کار، خانواده، فرزند، دوری اعضای خانواده از یکدیگر و جدائی از آنها، مشکلات اجتماعی، وضع اقتصادی و نیازهای گوناگون، انتظارات و توقعات اداره یا سازمان از کارمندان، پیشرفت تکنولوژی، نگرانی و بیم از کهنه شدن معلومات و اطلاعات، مشکلات مدیریت و توقعات کارکنان همگی سبب می‌شود که فرد از لحظه بیداری بامداد تا هنگام آرمیدن شامگاه همواره دچار هیجان‌ها، تنش‌ها، نگرانی‌ها، بیم‌ها و امیدهای گوناگونی باشد که گاه با ظرفیت بدنی، عصبی و روانی وی سازگار نیست.

امروزه مدیریت فشارهای روحی و روانی و کنترل این پدیده مخرب سهمی اساسی و تاثیرگذار در روند موفقیت هر سازمان دارد؛ زیرا فشارهای روانی در سازمان‌ها یکی از چالش‌های جدی مدیران در عصر صنعتی شدن جوامع است و بازدهی سازمان‌ها را تا حد زیادی کاهش داده است و به طبع این موضوع در روند انجام امور سازمان‌ها معضلات رفتاری و تعارض به وجود آمده است و تنها معدودی از سازمان‌ها توانسته‌اند با توسل به راهکارهای مناسب از آثار زیان‌بار آن در امان بمانند. استرسی که ما همراه خود به محل کار می‌بریم و حتی استرسی که در محل کار منتظر ما است طغیان می‌کند و بدین ترتیب کارکنان،