

## مدیریت استرس، دلایل و اثرات آن بر کارکنان سازمان‌ها

اکبر محمدزاده

کارشناس تضمین کیفیت شرکت آب و فاضلاب استان آذربایجان شرقی

[Akmoh@yahoo.com](mailto:Akmoh@yahoo.com)

### چکیده

استرس پدیده‌ای است که همه انسان‌ها کم و بیش در طول زندگی خود با آن مواجه می‌شوند. استرس باعث ایجاد عوارض فیزیولوژیکی، عوارض روانی و عوارض رفتاری بسیاری در افراد می‌شود. افرادی که استرس زیادی را تحمل می‌کنند توجه کمتری به انجام کار خود دارند و بنابراین ممکن است به خود و دیگر افراد سازمان آسیب‌هایی وارد کنند. به طور کلی استرس شغلی بازدهی و بهره‌وری کارکنان را پایین می‌آورد. شرایط کاری نقش اساسی در ایجاد استرس در کارمندان دارد اما نمی‌توان از عوامل فردی چشم‌پوشی کرد.

گروهی از صاحب‌نظران رفتار سازمانی، استرس ناشی از شغل را بیماری شایع قرن نامگذاری کرده‌اند شاید هم به راستی دوران ما عصر استرس‌ها است که در آن انسان بیش از هر زمان دیگر در معرض عوامل استرس‌زا قرار گرفته و مسایل و مشکلات زیادی از هر سو او را احاطه کرده است. با توجه به ضرورت پرداختن به این موضوع در این مقاله سعی شده به پدیده استرس شغلی، دلایل و اثرات آن در عملکرد کارکنان و راهکارهای عملی کاهش استرس در محیط کارپرداخته و به کارکنان در بکارگیری راهکارهای عملی در جهت افزایش قدرت تحمل و فشارپذیری فردی و سازمانی یاری رساند، تا از این طریق در راستای سالم سازی محیط کار و ارتقای بهداشت روانی سازمان خود حرکت کنند و انرژی‌هایی که ناخواسته صرف تنش‌های سازمانی می‌گردد در جهت ارتقای کمیت و کیفیت و تحقق مسئولیت‌های اجتماعی آن سازمان به کار گرفته شود.

کلمات کلیدی: مدیریت، استرس، سازمان، اثرات و پیامدها.