بسم الله الرحمن الرحیم

استرس و مدیریت استرس

گردآوری و تنظیم : اختر خوش نواز

آنچه گفته شد

- درآمدی بر استرس
- هدف دوره
- تعریف استرس
- سندرم انطباق عمومی
- استرس خوب و بد
- قانون اریک – دادسون
- پیامدهای استرس
- منابع استرس
- فردی
- سازمانی

استرس شغلی:

- **استرس شغلی:**
- زمانی رخ می‌دهد که عوامل مرتبط با شغل با ویژگی‌های شخصی افراد در تعامل باشد و به گونه‌ای که عملکرد فیزیولوژیکی و یا روان شناختی افراد را تقویت و یا تخریب کند.
- استرس‌ها، زمانی‌که به طور مناسب مدیریت شوند، عامل مهمی در موفقیت حرفه‌ای هستند.
- عوامل استرس زا بالقوه است نه بالفعل...

منابع استرس درشغل

- روابط بین فردی
- ماهیت ذاتی کار
- احساس بی عدالت:

انواع عدالت عدالت توزیعی(عدالت در توزیع منابع، امکانات و...)

عدالت رویه ای (عدالت در فرآیند مورد استفاده در تصمیم گیری)

عدالت تعاملی (ماهیت ارتباطات و نحوه برخورد با فرد)

- کم بودن میزان مشارکت
- حجم شغل یا (دقیق تر) ادراک فشار حجم کاری
- ساعت‌های کار طولانی
- داشتن مسئولیت‌های زیاد
- پذیرش حجم کاری بیش از حد توان
- جلسات کاری متعدد
- اهداف نامشخص
- ارتقا یا تنزل مقام شغلی
- سو رفتارها

انواع سو رفتارها

- تقلب، دزدی
- جرم مجازی
- سوگند خوردن
- دروغگویی
- انکار کردن
- زورگویی
- کارشکنی
- کشمکش زمانی
- شایعه

و....

از خانه به محل کار و بالعکس

- انتقال تنش و مشکلات کاری به خانه.
- همچنین تاثیر تنش‌ها و مشکلات مربوط به زندگی شخصی بر کار.
- مراقبت از کودکان، مراقبت از سالمندان و خواسته‌های روزمره زندگی...

مقابله و مدیریت استرس

- شناخت و ارزیابی اینکه چگونه استرس بر عملکرد خود و دیگران اثر می‌گذارد، اولین گام در استفاده از استرس سازنده و اجتناب از جنبه‌های مخرب آن است.
- خود آگاهی لازم

افراد و سازمان‌ها دارای حداقل دو هدف در مدیریت استرس:

(۱) پاسخ دادن به استرس به طور موثر در صورت وقوع آن

(۲) جلوگیری از سطوح غیر ضروری و مخرب استرس

اصلاح نگرش

- نگرش‌های خوش بینانه
- افراد به تقاضاهای مشابه به شیوه‌های مختلف پاسخ می‌دهند.
- تبدیل تهدیدها به فرصت‌ها.
- توسعه انعطاف‌پذیری روانشناختی

اصلاح شیوه زندگی

- یکی از مهمترین کارها در مدیریت استرس و افزایش توانایی برای مدیریت استرس

  اصلاح شیوه زندگی

- تصمیم‌گیری در مورد شیوه زندگی نقش مهمی در تأثیر سلامت جسمانی و رفاه فرد دارد و همچنین توانایی فرد را برای مدیریت موفقت آمیز با خواسته‌ها، چالش‌ها و استرس در کار افزایش می‌دهد.
- ورزش، موسیقی، تکنیک تن آرامی، ترک کردن محیط تنش زا و...

حمایت اجتماعی

- حمایت اجتماعی ساختاری از وصل شدن به شبکه‌ای از افرادی است که می‌دانیم؛ می‌توانند به طور بالقوه ما را پشتیبانی کنند.
- روابط مثبت با افرادی که ما با آن‌ها کار می‌کنیم و حمایت آن‌ها می‌تواند به عنوان یک سپر یا واسطه برای کاهش استرس مربوط به شغل عمل کند.
- ارتباط با ناظران ما، کارمندان ما و یا همکاران ما می‌تواند حمایت ساختاری، عملکردی، احساسی ملموسی را فراهم کند.

آموزش مهارت‌های اجتماعی :

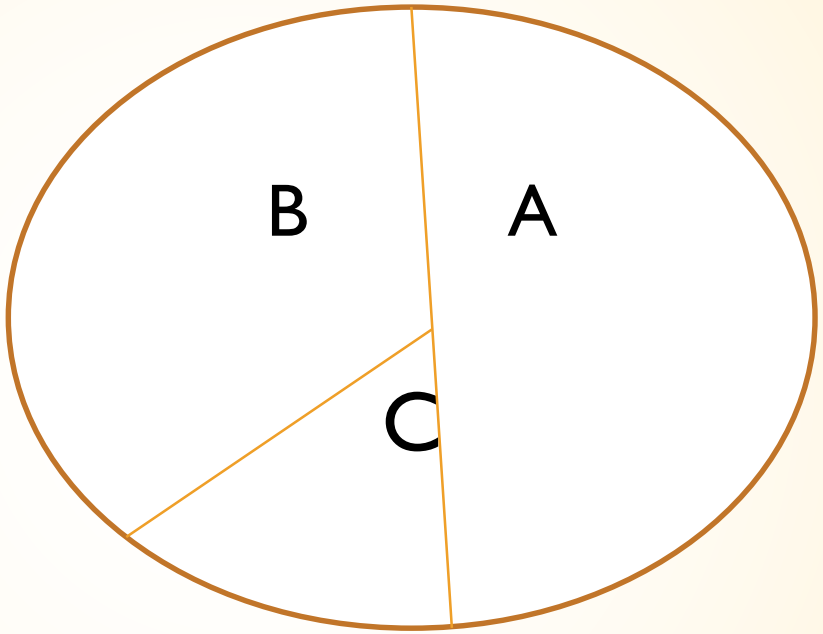
- **گفتگو با دیگران و حفظ آن**
- **درخواست کردن و رد کردن درخواست**
- **انتقاد کردن و انتقاد پذیری**
- جرأت‌آموزی :
- شامل مهارت‌هایی است که به افراد کمک می‌کند تا در زندگی عقیده و احساس و انتظارات خود را بطور سر راست نشان دهند.

کاهش مقررات هیجانی

- کمتر کردن مقررات عاطفی
- مقررات احساسی همواره پاسخ‌های مثبت را منعکس نمی‌کند.
- کارهای احساسی که شامل "چهره دروغین" یا "اقدام سطحی است" (آنچه که نمایش داده می‌شود، در مقایسه با آنچه که احساس واقعی است) موجب افزایش استرس می‌شود.

مدیریت زمان

- فشار زمانی همراه با تلاش بیش از حد برای انجام یک کار منبع اصلی استرس هستند.
- رسم نمودار دایره‌ای و اختصاص برش‌های نمودار با اندازه‌های مختلف.
- اندازه بزرگتر برای امور با اولویت و اهمیت.
- البته به یاد داشته باشید تخصیص واقعی زمان شما همیشه با اولویت‌های شما و درجه اهمیت شما برای هر یک از مسئولیت‌های شما مطابقت ندارد.


B
A
C

طراحی مجدد شغل

- طراحی مجدد و غنی سازی شغل:
- از جمله تلاش برای کاهش کنترل
- افزایش استقلال
- مشارکت در تصمیم‌گیری‌ها
- بازخورد در نتایج
- درخواست مسئولیت بیشتر برای "کل کار" باعث کاهش استرس می‌شود.

خودخواهی دیگرخواهانه

احساس مفید بودن برای دیگران

به عبارتی رضایت‌مندی از خود به دلیل کاری که برای دیگران انجام می‌دهیم و تلفیقی بین خواستن خود و خواستن دیگران.

دکتر هانس معتقد است بسیاری از استرس‌ها و بیماری‌های ناشی از استرس بدلیل خودخواهی‌های بیش از حد و یا فداکاری بیش از حد است.

هدف جو بودن

انتخاب هدف در کار

داشتن هدف به انسان انگیزه و امید می‌دهد تا برای رسیدن به آن تلاش کند.

داشتن روحیه پر تلاش و توفیق گرا.

بدانیم کجا هستیم و دنبال چه هستیم و به کجا می‌خواهیم برسیم.

با سپاس از توجه شما

ادامه دارد...