



مهارت‌آموزی و رشد تولید
۱۴۰۲

وزارت جهاد کشاورزی
سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی

موسسه آموزش و ترویج کشاورزی



معاونت علمی و فناوری

شبکه دانش کشاورزی

سلسله برنامه‌های ویدیو کنفرانس انتقال دانش به روز در گستره ملی بخش کشاورزی

عنوان:

مدیریت استرس (۱)

سخنران:

ریحانه شاقلی

عضو هیأت علمی مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی خراسان رضوی

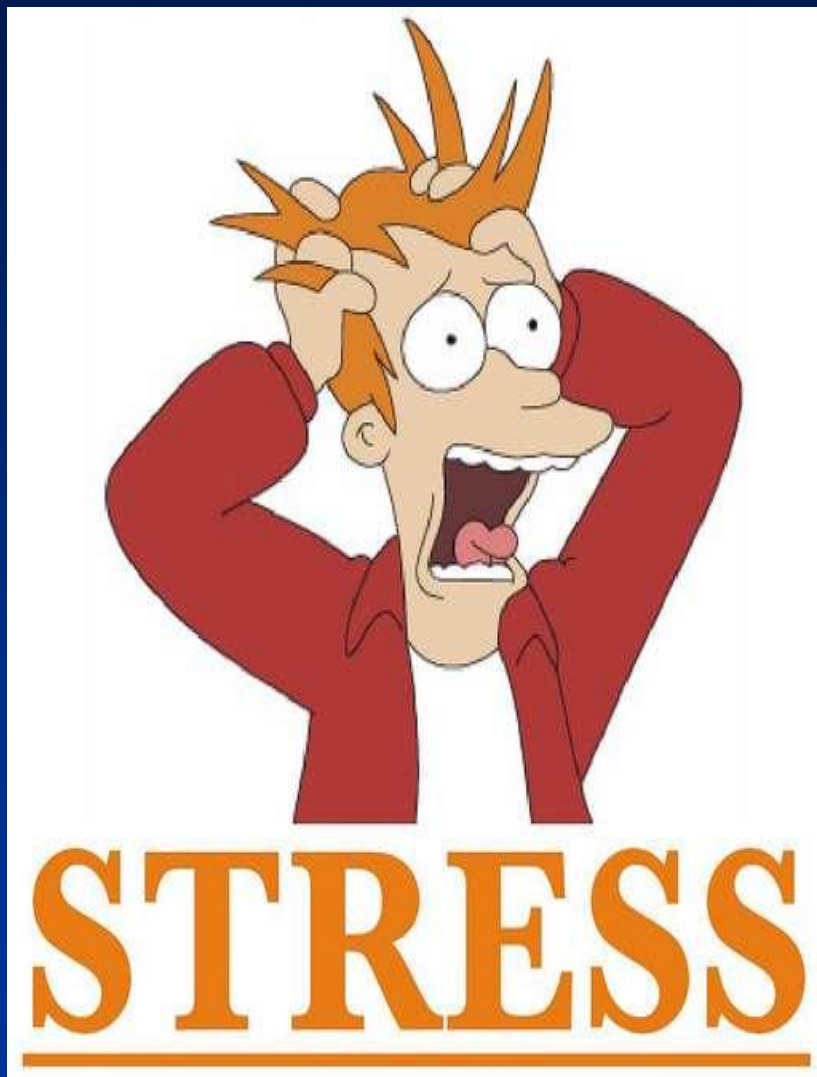
مدرس دوره‌های مدیریت

۲۱ آذر ۱۴۰۲ - ساعت: ۱۰

مجلس
العلماء
العلماء
العلماء

بخش اول
مفاهیم استرسی

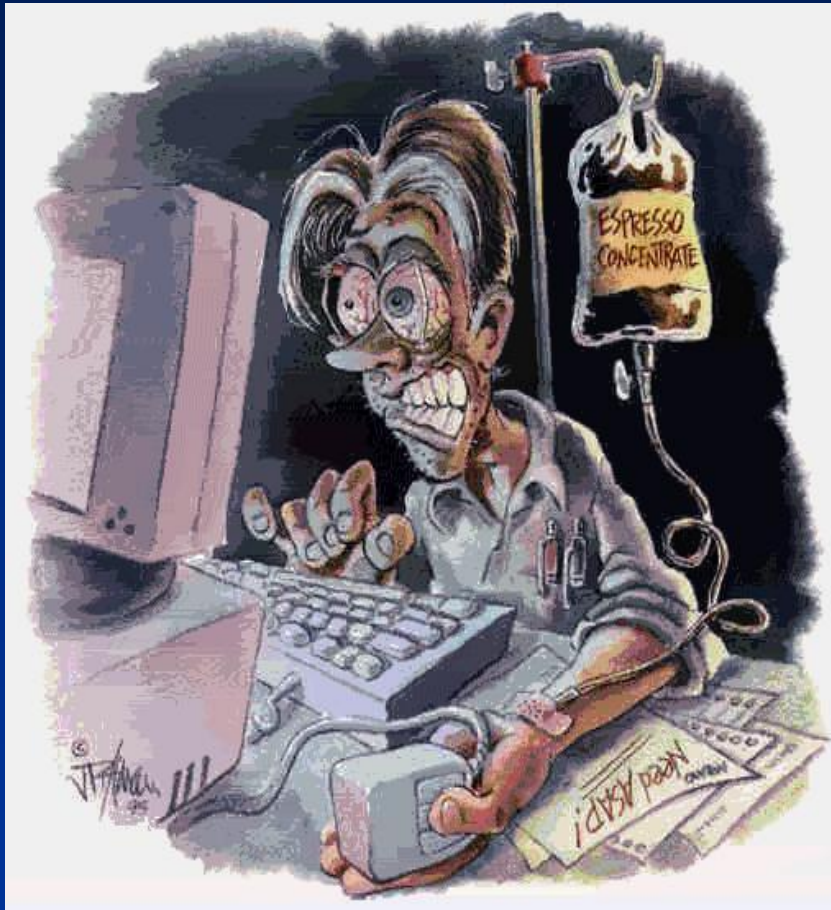




امروزه با پیشرفت علم پزشکی
بسیاری از بیماریها تحت کنترل
درآمده است ولی **سلامت روانی**
کاهش یافته است و تنها نوع
بیماریها عوض شده است.

رقابت برای کسب منابع کمیاب
افزایش کیفیت، پویایی فن آوری
و عدم تعادل بین اوقات کاری و
زندگی دنیای ما را پر از استرس
کرده است.

استرس



۴۳٪ آدم‌ها عوارض ناشی
از استرس را تجربه می‌کنند.

۹۰-۷۵٪ از مراجعه‌های
به پزشک به دلیل عوارض
ناشی از استرس است.

استرس

استرس با ۶ دلیل اصلی
مرگ و میر پیوند دارد.
این دلایل عبارتند از:

- بیماری قلبی
- سرطان
- تصادف
- سیروز کبدی
- خودکشی
- مشکلات حنجره



استرس

استرس

فاجعه خطرناک

محل کار نامیده

شده است.



استرس آسیب‌های جدی به **سلامت فرد**

و خانواده اش وارد می‌کند.

آنچه اندیشمندان سازمانی را به تفکر

در این حوزه وا داشته است تاثیرات

(مزینه های اقتصادی، اجتماعی و روانی)

استرس بر سازمانها است.

استرس



استرس در محل کار باعث کاهش
بازدهی و بهره‌وری می‌شود.

زیان ناشی از استرس در محل کار
در ایالات متحده آمریکا ۳۰۰
بیلیون دلار برآورد شده است.

استرس را نمی توان از
سازمان حذف کرد
ولی میتوان آن را
کنترل و مدیریت کرد



مفهوم استرس

اصطلاح استرس به قرن پانزدهم میلادی برمی گردد که به معنای **تنش یا فشار فیزیکی** به کار رفت. در سال ۱۷۰۶ این اصطلاح برای توصیف **سختی، دشواری، یا بدبختی** به کار برده شد و در اواسط قرن ۱۹ به معنای فشار گسترش یافت و این فشار هم به معنای **نیروی وارده بر بدن و هم روان** مورد استفاده قرار گرفت.

مفهوم استرس

هانس سلیه "پدر استرس" در سال ۱۹۲۶ هنگامی که دانشجوی رشته پزشکی بود مشاهده کرد موش هایی که مواد سمی به آنها تزریق می شود علایمی مشابه افراد بیمار و آسیب دیده از خود نشان می دهند. او ابتدا چنین نشانه هایی را «سندرم رنجوری» نامید و سپس واژه «استرس» را برای این سندرم بکار برد

مفهوم استرس

* استرس یک واکنش تطبیقی به یک عامل بیرونی است که پیامدهای فیزیولوژیکی، رفتاری، شناختی و روان شناختی زیادی برای هر فرد در پی داشته، فرد را از حالت عادی خارج می کند.

* هانس سلیه، معتقد است استرس بیانگر عکس العملهای فیزیکی - شیمیایی، ذهنی و عاطفی بدن درمقابل موقعیت های وحشتناک، هیجان آور، خطرناک و حساس است.

استرس چیست؟

آمادگی ذهنی و جسمی لازم برای مقابله با شرایط
حاد بحرانی است.

وضعیتی که در آن ذهن و جسم برای رسیدن به
تعادل، تحت فشار بیش از حد قرار میگیرد.

حالتی هیجانی است که فشار روانی را بر فرد وارد
میکند و اگر این هیجانات کنترل نشوند آسیب
جدی وارد می کند.

عموماً "استرس ناشی از لزوم سازگاری جسمانی، روانی و هیجانی ما با تغییرات است."



برای مثال:

اگر پس از مدت‌ها کار کردن به شما، ترفیع شغلی خاصی داده شود که منتظر آن بودید، از گرفتن این ترفیع خوشحال و هیجان زده میشوید.

اما اگر این ترفیع زمانی به شما داده شود که انتظار آن را نداشته اید یا خود را سزاوار گرفتن آن ندانید از بروز چنین تغییری دچار اضطراب و استرس و ناراحتی خواهید شد.

استرس در سازمان زمانی روی می دهد که فرد میان سطح انتظاری که از او می رود و توانایی و عملکردش توازن مشاهده نکند.



* استرس واکنش و پاسخی به موقعیت های فشار آور است یا حالتی قلمداد می شود که در آن فرد بر اثر محرک های خارجی از وضعیت و حالت معمول خود خارج می شود و می کوشد خود را با آنها منطبق و سازگار نماید. واکنش روان تنی حاصل از این تلاش استرس نام دارد.

* استرس پاسخی است که فرد برای تطبیق با یک وضعیت خارجی متفاوت با وضعیت عادی، بصورت رفتار روانی یا جسمانی از خود بروز می دهد.



تجربه استرس

یک تجربه منحصر به فرد

و از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

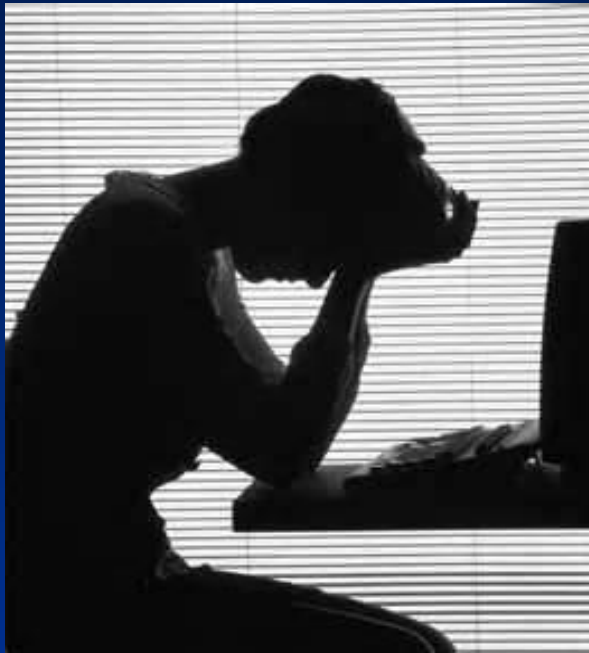
نکات حائز اهمیت در مفهوم استرس

- * استرس صرفاً یک تنش عصبی نیست؛
- * استرس فرد را از حالت نرمال خارج می‌کند و فرد نمی‌تواند کارکرد معمول خود را داشته باشد؛
- * هر فردی استرس را به طور متفاوتی تجربه می‌کند؛
- * استرس ممکن است پیامدهای مثبت داشته باشد؛
- * ایجاد سازمان بدون استرس یک رویا است؛

- * استرس، بیماری شایع قرن
- * استرس؛ پدیده ای قابل پیشگیری و درمان
- * در حدود ۷۵ درصد خسارات و ضررهای کار پیامد استرس در سازمان است



استرس همزاد بشر بوده است



- مهلت های زمانی
- ابهامات در نقش
- انتظارات از نقش
- کار بیش از اندازه
- آلودگی هوا
- مشکلات خانوادگی
- بمباران اطلاعاتی
- تغییر فن آوری و مسؤلیتهای مالی

همه موارد ممکن است موجب استرس شوند.

مشکل قرن حاضر

- * قرن پیشرفت سریع تکنولوژی ارتباطات
- * قرن کاهش ارتباطات رفتاری انسانها
- * قرن استرس، اضطراب و افسردگی
- * اختلالات روانی حداقل ۲۰ درصد افراد



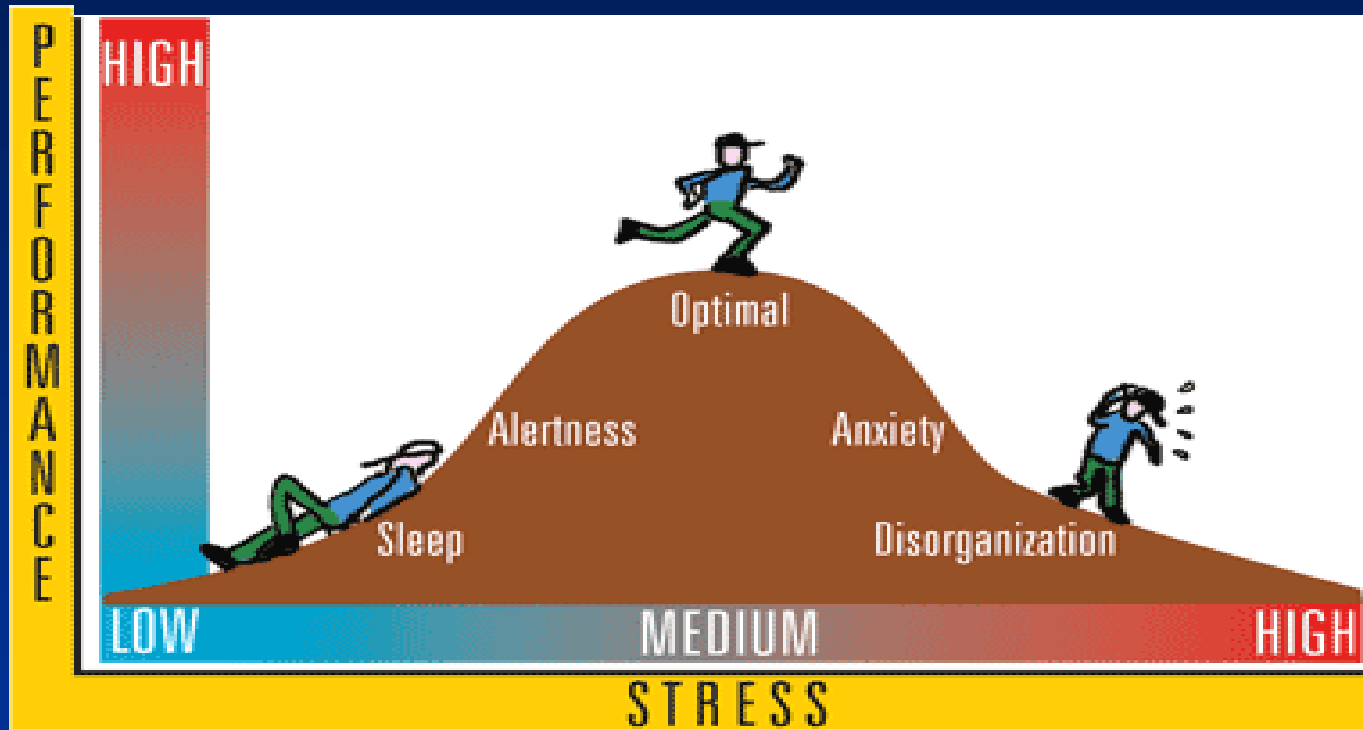
Stop Stressing,
Start Living.

استرس بخشی از زندگی طبیعی هر انسان

دیسترس یک تجربه مداوم غرق شدن در مسئولیت‌ها است. دیسترس حرکت در تونل مشکلات است بی‌آن‌که انتهای تونل معلوم باشد. مشکلات مالی، تعارض در روابط بین‌فردی، تعهدات بیش از حد، مدیریت یک بیماری مزمن

یو استرس نوعی استرس مثبت و مفید است. در این حالت ما تحت فشار هستیم ولی این فشار برای ما معنی و اهمیت دارد. یو استرس به ما انرژی و انگیزه می‌دهد تا مسئولیت‌هایمان را انجام داده و به اهدافمان برسیم. تحصیل کردن، ازدواج با فردی که دوستش داریم، ترفیع شغلی و تغییر شغل از این دسته‌اند.

Stress Performance Connection



- **استرس مثبت** مزایایی همچون تمرکز بهینه در شرایط اضطراری افزایش انگیزش و انرژی زایی را در پی دارد.

- **استرس منفی** افت عملکرد، مشکلات رفتاری، بیماریهای جسمانی و اختلالات روانی را به دنبال دارد.

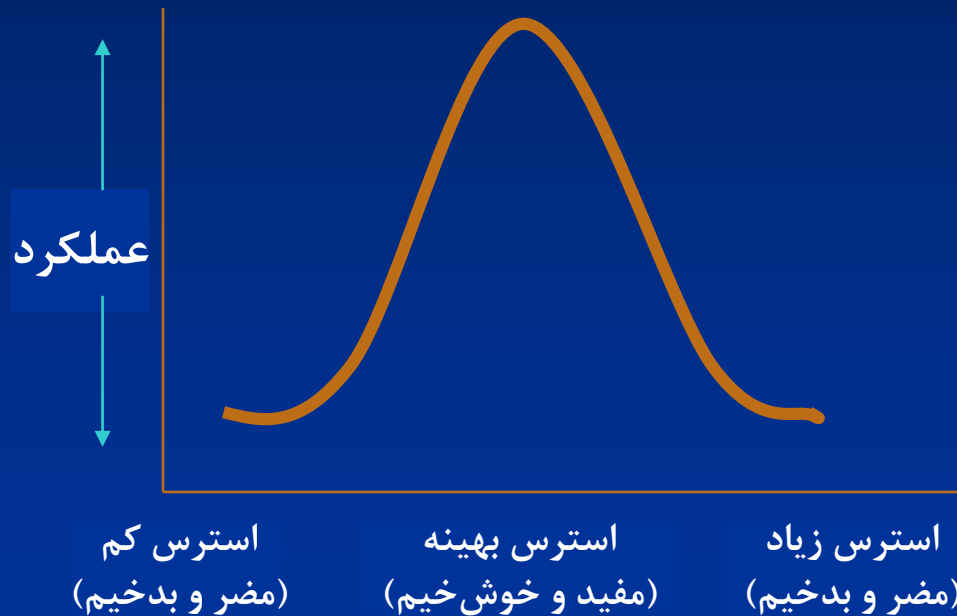
- **استرس بسیار کم** به بی تفاوتی، بیحالی، بی حوصلگی و بی انگیزگی منجر می شود.

- **استرس بسیار زیاد** موجب وحشت از تصمیم گیری و اتلاف انرژی می گردد.

بر اساس قانون یرسون، استرس فقط در محدوده منطقه بهینه مفید است و خارج از این محدوده اثر مخرب بر عملکرد دارد.

استرس کارکردی

یرکز و دادسون ارتباط بین استرس و عملکرد را در قالب
"قانون یرسون" ارائه نموده اند.



مفاهیم مرتبط با استرس

* فشار عصبی (Nerve Pressure)

* اضطراب (Anxiety)

* تنش (Tension)

* تحلیل رفتگی (Burn Out)



استرس ادراک شده

* استرس درک شده به ادراک و تفسیر کلی فرد از تاثیر پذیری در برابر استرس زاها اشاره دارد. افراد متفاوت، عامل استرس زای مشابه را به شکل های متفاوتی ادراک و تفسیر می کنند. (بیکاری که خسته کننده و باعث افسردگی است برای برخی افراد تجربه مثبت آزادی و رهایی از الزامات سازمانی است).

* نقش عامل فرهنگی در ادراک افراد از استرس

استرس ادراک شده

لازاروس اعتقاد داشت که استرس پیچیده تر از صرف معادله محرک-پاسخ است. یعنی دو عامل اصلی در استرس را رابطه شخص-محیط و ارزیابی می دانست.

در صورتی که سلیه برپاسخ های فیزیوژیک به استرس تاکید داشت.

سندرم عمومی سازگاری

هانس سلیه (H.Selye) برای سازگار شدن با استرس سه مرحله را از هم متمایز میکند. او بیان می‌دارد که پاسخ معمول به رخداد هایی که استرس وارد می‌کنند، از یک الگوی نسبتاً سازگار به نام سندرم عمومی سازگاری General Adaptation Syndrome (GAS) تبعیت می‌کند. آن شامل سه مرحله است:



- ۱- اخطار (Alarm)
- ۲- مقاومت (Resistance)
- ۳- فرسودگی (Exhaustion)

مرحله اول: اخطار

✓ در این مرحله سطح اضطراب نسبتا پایین است. ارگان‌های در مواجهه با عامل فشار روانی از خود واکنش نشان می‌دهد. در این مرحله شخص از وجود استرس آگاه شده و ساز و کارهای مناسب را برای مقابله با آن آماده می‌کند.

✓ افزایش هوشیاری و آگاهی؛ تلاش زیاد برای کاهش اضطراب؛ بالا رفتن فشار خون؛ افزایش ضربان قلب؛ بزرگ شدن مردمک چشم و کش آمدن عضلات از مشخصه‌های این مرحله است.

مرحله دوم: مقاومت

✓ در این مرحله سطح اضطراب نسبتاً بالا است. افراد در این مرحله منابع ذهنی، جسمی و احساسی خود را بکار می‌گیرند و قدری خود را با عامل فشار انطباق می‌دهند. فرد به مبارزه دست می‌زند (ستیز) یا از عامل فشار فرار می‌کند (گریز).

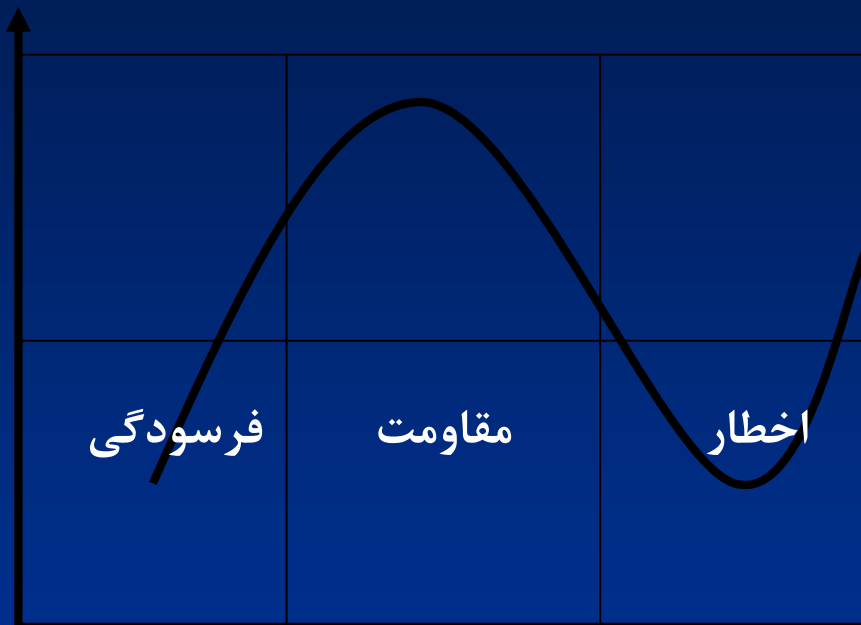
✓ احساس تهدید؛ زود رنجی و تحریک پذیری؛ احساس طاقت فرسایی و افسردگی از مشخصه‌های این مرحله است.

مرحله سوم: فرسودگی

✓ در این مرحله سطح اضطراب شدید است. در صورتی که فرد در مرحله مقاومت نتواند به سازگاری برسد، انرژی صرف شده برای مقابله، تعادل فرد را مختل کرده و وی دچار تحلیل رفتگی و فرسودگی می شود.

✓ احساس ترس، بی حمایتی، نگرانی، وحشت؛ از دست دادن کنترل؛ اختلال شخصیت؛ از دست دادن تفکر منطقی و گسستگی و بیماری از ویژگی های این مرحله به شمار می روند.

مرحله ۱ مرحله ۲ مرحله ۳



بسیار موثر

سطح اثربخشی انطباق با استرس

بسیار ناموثر

پایان

زمان صرف شده برای مقاومت در برابر استرس

آغاز