



## The effect of job stress on employees' psychological strain

Feraidon Behzadi\*

Master of Public Management, Payam Noor University, Maragheh, Iran

### Abstract

Currently employees are under a great stress such as excess, role doubt, role conflict, lack of feedback, and rapid technological change. This article aimed to determine the predictors of psychological strain and identify multidimensional criteria for psychological strain. The present study includes review research articles collected from Scopus and Science Direct databases. A total of 60 articles from 2015 to 2021 have been reviewed. This study is classified into components of work stress and psychological strain and then its definitions and dimensions are classified. It was observed that work stress affects different dimensions of psychological strain. These findings also indicate work-related stressors that can be classified into two main themes, which are work characteristics and psychosocial work characteristics. This article also helps to understand the conceptual knowledge of work stress, psychological strain and its causes and consequences in the workplace. Stress management workshops can be held regularly in different organizations in different departments, which can educate employees about the sources of stress and its harmful effects on health and how to reduce stress effectively. A total of 60 research articles on work-related stress and psychological consequences were reviewed in this study. In addition, the article is classified based on the main work stressors and dimensions of psychological strain in heterogeneous occupations.

**Keywords:** Psychological strain, Work stress, Individual fit with environment.

\* Corresponding author: Feraidon Behzadi, Feraidonbehzadi@ymail.com



## تأثیر فشار شغلی بر تنش روانی کارکنان

فریدون بهزادی\* | کارشناسی ارشد مدیریت منابع انسانی، دانشگاه پیام نور واحد مراغه، ایران

### چکیده

در حال حاضر کارکنان تحت فشارهای شدیدی مانند افراط، شک در نقش، تعارض نقش، عدم بازخورد و تغییر سریع تکنولوژی هستند. این مقاله با هدف تعیین عوامل پیش‌بینی کننده تنش روانی و شناسایی معیارهای چند بُعدی تنش روانی انجام شد. مطالعه حاضر شامل مقالات پژوهشی مروری است که از پایگاه‌های اطلاعاتی Scopus و Science Direct جمع‌آوری شده‌اند. در مجموع ۶۰ مقاله از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۱ مورد بررسی قرار گرفته است. این مطالعه به مولفه‌های استرس کاری و تنش روانی طبقه‌بندی شده و سپس تعاریف و ابعاد آن می‌پردازد. مشاهده شد که استرس کاری بر ابعاد مختلف تنش روانی تأثیر می‌گذارد. این یافته‌ها همچنین عوامل استرس‌زای مرتبط با کار را نشان می‌دهند که می‌تواند به دو موضوع اصلی طبقه‌بندی شوند که عبارتند از ویژگی‌های کاری و ویژگی‌های کاری روانی-اجتماعی. این مقاله همچنین به درک دانش مفهومی استرس کاری، تنش روانی و علل و پیامدهای آن در محیط کار کمک می‌کند. کارگاه‌های مدیریت استرس را می‌توان در سازمان‌های مختلف در بخش‌های مختلف به طور منظم برگزار کرد که می‌تواند به کارکنان در مورد منابع استرس و پیامدهای مضر آن بر سلامتی و چگونگی کاهش مؤثر استرس آموزش دهد. در مجموع ۶۰ مقاله تحقیقاتی در مورد استرس ناشی از کار و پیامدهای روانشناختی در این مطالعه بررسی شده است. همچنین مقاله حاضر طبقه‌بندی‌هایی بر اساس عوامل استرس‌زای اصلی کار و ابعاد تنش روانی در مشاغل ناهمگن ارائه می‌نماید.

**واژگان کلیدی:** تنش روانی، فشار شغلی، تناسب فرد با محیط.