يختلف الباحثون حول تعريف ضغوط العمل، فبعضهم يركز على البيئة الخارجية كمصدر رئيسي، وآخرون على شعور الفرد بالضغط. تتنوع هذه التعريفات: فبعضها يصفها كتجربة ذاتية ناتجة عن عوامل داخلية أو خارجية تؤثر جسميًا ونفسيًا وسلوكيًا على الفرد (هيجان)، وبعضها الآخر يراها ظروفًا غير عادية تؤثر على الراحه النفسية والمعنوية والصحة (الدوسري، الكبيسي)، أو أو تأثيرًا ماديًا أو نفسيًا يعيق ،(Grath) أو حالة ناتجة عن تفاعل الفرد مع بيئة العمل ،(cooper) عوامل بيئية سلبية تؤثر على الأداء التوازن النفسي ويؤدي للتوتر (الخضيري)، أو عدم اتزان نفسي وجسدي ناتج عن عوامل في العمل أو بيئته (أحمد ماهر)، أو حالة أو مجموعة من المثيرات وردود الأفعال في سلوك الفرد أو حالته ،(David young) تنشأ من التفاعل بين الأفراد ووظيفتهم النفسية والجسدية أو أدائه (صلاح الدين محمد عبد الباقي)، أو متغيرات جسمية ونفسية تحدث مع الفرد نتيجة مواجهة مواقف تهديدية (علي عسكر).

Summarized by © lakhasly.com