



شاکس پاجوه

Research Institute of Shakhes Pajouh

استرس شغلی در محیط کار و مدیریت آن

مؤلفان:

دکتر حسن هویدی

(عضو هیأت علمی دانشکده محیط زیست - دانشگاه تهران)

مهندس امین پاداش

(دانشجوی دکترای برنامه ریزی محیط زیست - دانشگاه تهران)

سرشناسه: هویدی، حسن، ۱۳۵۱ -

عنوان و نام پدیدآور: استرس شغلی در محیط کار و مدیریت آن / مولفین حسن هویدی، امین پاداش.

شناسه افزوده: پژوهشگاه مهندسی بحران های طبیعی شاخص پژوه

مشخصات نشر: اصفهان: کنکاش، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۵۶ ص:، مصور، (بخشی رنگی)، جدول: ۱۹/۵×۹/۵ س.م.

فروست: مجموعه کتاب های HES: ۰۷ / پژوهشگاه شاخص پژوه

شابک: ۷۰۰۰۰ ریال 978-600-136-237-8

وضعیت فهرست نویسی: فیا

پادداشت: کتابخانه: ۵۶.

موضوع: فشار روانی کار -- مدیریت.

موضوع: محیط کار -- جنبه های روانشناختی.

شناسه افزوده: پاداش، امین، ۱۳۵۱ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶۳ / ۵۸۶ / ۲۵۵۲

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۷۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۹۹۲۱۴



سازمان پژوهش
Research Institute of Shakhos Pajonh



چاپ و نشر کنکاش



مجموعه الزامات HES
www.hes.ir

مجموعه الزامات HSE (بهداشت، ایمنی و محیط زیست)

جلد هفتم، استرس شغلی در محیط کار و مدیریت آن

نویسندگان: دکتر حسن هویدی، مهندس امین پاداش

ناشر: انتشارات کنکاش - سازمان پژوهشگاه شاخص پژوه

ناظر علمی: دکتر امیر محمودی

تولید و نظارت بر چاپ: مؤسسه خاکی فرهنگ

مدیر تولید و چاپ: مهدی رفائی

طرح و گرافیک: وحید سبزواری

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۳

تعداد صفحه: ۵۶ صفحه

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت دوره ۸ جلدی: ۵۹۰۰۰ تومان

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

لینوگرافی: طاه

چاپ: یلدا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۶-۲۳۷-۸



مؤلفان:

دکتر حسن هویدی (عضو هیات علمی دانشگاه صنعتی اصفهان - استاد دانشگاه تهران)
مهندس امین پاداش (استاد هیات علمی پژوهشگاه شاخص پژوه - استادیار دانشگاه تهران)

فهرست

۸	۱- استرس شغلی و مدیریت آن
۸	۱-۱- ضرورت و اهمیت موضوع
۸	۱-۱-۱- استرس شغلی چیست؟
۸	۱-۱-۲- دلایل استرس شغلی چیست؟
۹	۲-۱- تعریف بهداشت روانی محیط کار بهداشت روانی
۹	۱-۲- نقش بهداشت روانی در کار، بهره‌وری فردی و سازمانی
۱۰	۲-۲- عوامل موثر بر بهداشت روانی محیط کار
۱۳	۳-۱- نگرش موسسه ملی بهداشت شغلی (NIOSH) به استرس شغلی
۱۳	۱-۳-۱- عوامل شغلی استرس را از دیدگاه NIOSH
۱۴	۲-۳-۱- استرس و عملکرد کاری
۱۵	۳-۳-۱- استرس، سلامتی و بهره‌وری
۱۵	۴-۳-۱- برنامه‌های مدیریت استرس NIOSH
۱۸	۵-۳-۱- ارتباط انگیزش - عملکرد - رضایت
۱۸	۴-۱- سنجش رضایت شغلی
۱۹	۵-۱- اصول بهداشت روانی در سازمان
۲۰	۱-۵-۱- پیشگیری از استرس شغلی
۲۳	۶-۱- ده مهارت برتر مدیریت استرس
۲۴	۲- کار و رفاه روانی (آسایش روانی)
۲۴	۱-۲- کلیات
۲۴	۲-۲- تعریف آسایش روانی
۲۸	۳-۲- مقدمات رفاه
۲۸	۱-۳-۲- مقدمات زیست‌شناسی
۲۸	۲-۳-۲- جنسیت
۲۹	۳-۳-۲- شخصیت
۳۰	۴-۳-۲- ازدواج و ارتباطات شخصی
۳۰	۵-۳-۲- درآمد مالی
۳۲	۶-۳-۲- استخدام (اشتغال)
۳۳	۴-۲- رفاه، نگرش شغلی و عملکرد شغلی
۳۳	۱-۴-۲- رضایت شغلی
۳۴	۲-۴-۲- رفتار تابع سازمان

۳۴	۳-۴-۳- غیبت، تعطیلات و بازگشت به کار.....
۳۵	۳- سلامت روانی و بیماری روانی.....
۳۵	۱-۳- سلامت روانی و بیماری روانی چیست؟.....
۳۷	۱-۱-۳- سلامت روانی ایستا نیست.....
۳۷	۲-۱-۳- انواع بیمارهای روانی.....
۳۸	۲-۳- ارتقاء سلامت روانی محیط کار.....
۳۹	۱-۲-۳- هشت اشتراکات محیط کار در ارتقاء سلامت روانی.....
۴۰	۳-۳- عوامل ریسک روانی.....
۴۱	۴-۳- لکه ننگ و تبعیض.....
۴۲	۱-۴-۳- پیامدهای لکه ننگ.....
۴۲	۲-۴-۳- ضد لکه ننگ.....
۴۲	۵-۳- استرس.....
۴۳	۶-۳- روابط بین تقاضا/کنترل و تلاش پادام.....
۴۴	۷-۳- حضور در کار.....
۴۵	۸-۳- فرسودگی شغلی.....
۴۷	۴- ارتقاء ایمنی و سلامت روانی در محیط کار.....
۴۷	۱-۴- پیش زمینه.....
۴۹	۲-۴- دامنه.....
۴۹	۳-۴- کشورهای پیشرو در این زمینه.....
۵۰	۴-۴- مخاطبان.....
۵۱	۵-۴- مدل‌های سلامت روانی سازمانی و عدم رضایت آنها.....
۵۲	۶-۴- شش معیار کیفی جهت سنجش مدلها.....
۵۲	۱-۶-۴- تناسب.....
۵۲	۲-۶-۴- قابل قبول بودن (قابل پذیرش بودن).....
۵۲	۳-۶-۴- در دسترس بودن.....
۵۳	۴-۶-۴- اثربخشی.....
۵۳	۵-۶-۴- کار آبی.....
۵۳	۶-۶-۴- ایمنی.....
۵۴	منابع.....

مقدمه مولفان

در دهه اخیر موضوع استرس و آثار آن در سازمانها مورد توجه بسیار واقع گردیده است اگر چه در علم پزشکی مساله فشار عصبی و علل و عوارض آن مدتهاست مورد بررسی و تحقیق قرار دارد اما باب این بحث در رفتار سازمانی تازه گشوده شده است.

علیرغم این نظر که در رسدای مفید نیز وجود دارد و مقداری از فشارهای عصبی برای ایجاد تحرک و تلاش در انسان ضروری است، زمانی که استرس مطرح می شود بیشتر به عوارض و ضایعات آن توجه شده و استرس مضر و محل مد نظر قرار نمی گیرد. به هر حال استرس اثرات فراوانی بر عملکرد و فعالیتهای اعضای سازمان دارد. مدیران، کارکنان و ارباب رجوع سازمان تحت تاثیر فشارهای عصبی دچار حالات روانی خاصی می شوند و دست به اعمالی می زنند که مستقیماً در باز دهی سازمان منعکس می گردد. فشارهای عصبی دارای آثار جسمانی نیز هست و از این طریق هم به سازمان لطمات شدیدی می آورد. استرسهای مزمن نیروی انسانی سازمان را هم ضایع می کند و هدف سازمان را دستخوش زلزله می سازد. عده ای از صاحب نظران رفتار سازمانی استرس را بیماری شایع قرن نامگذاری کرده اند. شاید هم به راستی دوران ما عصر استرس و فشارهای عصبی است، دوره ای که در آن انسان بیش از هر زمان دیگری در معرض عوامل موجد استرس قرار گرفته و در چنین جهان پر هیاهویی چگونه می تواند استرس اجتناب کرد یا به مضاف و مقابله پرداخت؟ عوامل موجد استرس چیست و چگونه می توان آن را مدیریت کرد؟ تجارب عملی در زمینه های اجرایی HSE در صنایع بزرگ کشور به خصوص صنایع تخصصی نفت، گاز و پتروشیمی، نشان می دهد که استرس های شغلی علیرغم اهمیت بالائی که دارد، بعضاً در برخی از اماکن کاری، صنعتی و خدماتی مورد توجه قرار نمی گیرد، این عدم توجه همانگونه که اشاره گردید می تواند خسارتهای روحی و روانی فراوانی را برای ارزشمندترین منبع سازمان، که نیروی انسانی می باشد، بدنبال داشته باشد. کتاب پیش به منظور آشنایی بیشتر و استفاده راحت تر کارشناسان و متخصصان در صنعت و دانشگاه، در خصوص اصول و مبانی فراهم گردیده است. این کتاب هفتمین جلد از مجموعه کتاب های HSE می باشد که با هدف مروری بر استرس های شغلی و بهداشت روانی تدوین گردیده است، هر چند در گردآوری، نگارش و تدوین بخشی مباحث در کتاب نهایت دقت رعایت شده است، ولی بدون شک باز خورد خوانندگان و فرهیختگان حوزه HSE می تواند برای بیشتر کتاب در چاپ های بعدی بیفزاید. مزید امتنان خواهد بود تا نقطه نظرات ارزشمند فرهیختگان از طریق مکاتبات با Hoveidi@ut.ac.ir و Apadash@ut.ac.ir مطرح گردد.

دکتر حسن هویدی
مهندس امین پاداش