

استرس شغلی و راهکارهای مقابله با آن

نویسنده:

محمد عرب سرخی صاحب

کارشناس ارشد اتاق عمل

فردین امیری

دکترای آموزش پرستاری

دکترای مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

اسماعیل تیموری

کارشناس ارشد اتاق عمل



کتابخانه ملی و اسنادخانه ایران

سرشناسه	عرب‌سرخی میشابی، محمد، ۱۳۷۴-
عنوان و پدیدآور	استرس شغلی و راهکارهای مقابله با آن/ نویسندگان محمد عرب‌سرخی میشابی، فردین امیری، اسماعیل تیموری.
مشخصات نشر	تهران: آرمان دانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۸۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۶-۳۵-۶: ۲۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌دهی	شماره ثبت کتابخانه ملی
یادداشت	کتابخانه
موضوع	شماره ثبت کتابخانه ملی
موضوع	Job stress
موضوع	فشار و استرس کار -- مدیریت
موضوع	Job stress -- Management
شناسه افزوده	امیری، فردین، ۱۳۴۶-
شناسه افزوده	تیموری، اسماعیل، ۱۳۷۰-
رده بندی کنگره	HF۸۵/۵۵۴۸:
رده بندی دیویی	۷۲/۱۵۸:
شماره کتابشناسی ملی	۵۹۰۷۵۳۱:



انتشارات آرمان دانش

نام کتاب: استرس شغلی و راهکارهای مقابله با آن
 نویسندگان: محمد عرب سرخی میشابی، فردین امیری، اسماعیل تیموری
 تیراژ: ۵۰۰ نسخه
 قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان
 نوبت چاپ: اول پاییز ۱۳۹۸
 چاپ: قشقایی
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۶-۳۵-۶
 تلفن مرکز پخش: ۰۲۱۶۶۹۸۸۷۳۰

فهرست مطالب

پیش‌گفتار مؤلفان	۵
فصل اول: مفاهیم و مبانی استرس شغلی	۶
تعریف استرس و استرس شغلی	۷
نشانه‌های استرس شغلی	۸
هزینه‌های ناشی از استرس شغلی	۱۰
استرس مثبت	۱۱
میزان اثرات استرس شغلی بر فرد	۱۲
عوامل فردی مؤثر بر استرس شغلی	۱۳
فصل دوم: راهکارهای مقابله با استرس شغلی	۳۴
کنترل خشم	۳۵
آرام‌سازی جسمانی	۴۱
مهارت‌های ارتباطی	۴۲
- عناصر ارتباط	۴۴
- مهارت‌های بر پایه گوش دادن	۷۴
- موانع ارتباط	۷۹
- پل‌های ارتباطی	۸۹
مدیریت زمان	۱۱۲
- هشت رفتار اتلاف‌کننده زمان	۱۱۶
- یازده عادت مؤثر در زمان	۱۲۲

- ۱۲۸ تسلط‌یابی در خویشتن
- ۱۲۸ آماده‌سازی در برابر استرس
- ۱۲۹ خونسردسازی
- ۱۳۲ مقاومت آفرینی در برابر استرس
- ۱۳۲ - سندروم انطباق عمومی
- ۱۳۳ اندیشه‌ورزی خلاق
- ۱۳۶ تغییر در الگوی رفتاری
- ۱۳۶ - الگوی تغییر رفتاری پرو-سکا
- ۱۳۸ یادگیری مهارت‌های جدید
- ۱۴۳ تغییر در شیوه زندگی
- ۱۴۳ - نظم در کار روزانه
- ۱۴۷ - ایجاد تنوع در زندگی
- ۱۵۳ - تغییر در دکوراسیون
- ۱۵۶ - فعال بودن
- ۱۶۲ - تغذیه مناسب
- ۱۷۳ - برنامه‌ریزی متعادل
- ۱۸۰ - استراحت کوتاه و منظم
- ۱۹۱ آموختن و تمرین مراقبه
- ۱۹۶ نقش دیگران در کاهش استرس فرد
- ۱۹۹ حل مسئله
- ۲۰۰ - انواع راهبردهای حل مسئله
- ۲۰۴ - فرایند حل مسئله

۲۰۸ - موانع حل مسئله

۲۱۰ منابع

www.ketab.ir

پیش‌گفتار مؤلفان

استرس شغلی اثرات بسزایی بر کارکنان دارد؛ این اثرات علاوه بر تاثیر در شغل، در زندگی شخصی افراد نیز مؤثر است. حتی در بعضی از مواقع می‌تواند منجر به صدمات جبران‌ناپذیری شود. بنابراین آموزش کارکنان امری ضروری در جهت کاهش استرس شغلی می‌باشد.

در این کتاب سعی شده است که راهکارهای مقابله با استرس شغلی با زبان ساده و کاربردی معرفی گردد تا بتواند به رسالت خود در توانمندسازی تمامی شاغلان در حرفه‌های گوناگون جامه عمل بپوشاند. در تنظیم فصول مختلف این کتاب، اصول حاکم بر تنظیم محتوا رعایت شده است؛ سعی بر این بوده که ارتباط افقی، عمودی و ادغام در همه سطوح رعایت شود.

در ترجمه اصطلاحات تلاش شده است تا تعادل‌های مناسب استفاده شود. در نگارش این کتاب سعی شده که از نتایج آخرین مطالعات و تمام منابع استفاده گردد.

بزرگوارانی که چنان همیشه مؤلفان را از نظرها، راهنمایی‌هایشان بی‌نصیب نخواهند کرد، برای برقراری ارتباط از آدرس الکترونیک shabab.sorkhi@yahoo.com استفاده کنند.